

Ольга Лисицкая

Когда вы заканчиваете заниматься, организм все еще находится в активном метаболическом состоянии (что называется избыток потребления кислорода после тренировки). Затраты ккал повышены и энергия получается из жира. Этот избыток находится в пропорциональной зависимости от интенсивности упражнений, поэтому упражнения недлительные, но интенсивные могут достичь потребление калорий больше чем средней интенсивности и длительные. Если ваша задача сжигать жир, не задерживайся на традиционных кардио упражнениях, включайте силовые упражнения высокой и средней интенсивности. Например, всего 10 упражнений, разделенных на 2 блока с восстановлением 60 с между каждым блоком. Выполните 3 раза все 10 упр. Время тренировки - 20 мин.

БЛОК 1

- прыжки на месте средней интенсивности 30 с
- прыжки сгибая ноги (колени к груди) -20 с
- прыжки со скакалкой 30 с
- прыжок в длину (горизонтальный прыжок) с возвратом 20 с
- бег на месте касаясь ягодиц пятками 30 с
- восстановление – ходьба 60 с

БЛОК 2.

- бурпи 20 с
- подниматься и спускаться на 1 ступеньку 30 с
- скиппинг высоко поднимая колени (прыжки со скакалкой) 20 с
- прыжок в сторону на 1 ногу 30 с
- джампинг джэк (прыжок ноги врозь, вместе) 20 с
- восстановление – ходьба 60 с.

Остановимся подробнее на бурпи . Для его выполнения не потребуется никакого

оборудования, только вес собственного тела. Хорошо знакомое «солдатское» упражнение.

Техника выполнения бурпи:

И.П. – упор присев;

1 - толчком - упор лежа;

2 – вернуться в и.п.;

3-4 – прыжок вверх.



