Хотите хорошенько пропотеть? Тогда скорее надевайте шорты, лосины — что угодно, и учитесь этим упражнениям из кикбоксинга. Комбинация прыжков и ударов не только поможет быстрее сжигать калории, но и прокачает мышцы, до которых так непросто добраться при обычной тренировке в спортзале.

Для этой тренировки вам нужен будет таймер ([табата-таймер тоже подойдёт](https://the-challenger.ru/goto/aHR0cDovL3d3dy50YWJhdGF0aW1lci5jb20=" \t "_blank)). Каждое упражнение выполняется в течение 45 секунд и чередуется с 15-секундным перерывом между подходами.

В итоге ваша тренировка по кикбоксингу будет выглядеть так: три раунда для первого упражнения, одна минута отдыха, три раунда для второго упражнения, одна минута отдыха и так далее. Одна неделя ежедневных тренировок, и вы уже заметите первые изменения — станете сильнее и подтянете ягодицы, пресс, ноги.

Упражнение 1

Тренируем пресс, ягодицы и ноги.

1. Примите исходную позицию: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.
2. Сделайте перекрёстный выпад назад левой ногой, уводя её за правую ногу, согните оба колена так, чтобы они образовывали угол 90 градусов.
3. Отталкиваясь правой пяткой, выпрыгните вверх. В прыжке быстро поменяйте ноги, чтобы выполнить всё то же самое на другую сторону. Это и будет одно упражнение.
4. Выполните 3 сета упражнения, чередуя 45 секунд работы с 15-секундным отдыхом.

Упражнение 2

Тренируем пресс и ноги.

1. Поставьте ноги шире плеч, развернув носки на 45 градусов от себя, локти согнуты, ладони сжаты в кулаки, держите их на уровне подбородка.
2. Присядьте, чтобы бёдра оказались параллельны полу, удерживая кулаки возле подбородка. Затем одновременно перенесите вес тела на правую ногу, выпрямите левую ногу, выполните скручивание и сделайте удар в воздух вправо левой рукой.
3. Затем через глубокое приседание повторите удар с другой стороны.
4. Выполните 3 сета упражнения, чередуя 45 секунд работы с 15-секундным отдыхом.

Упражнение 3

Тренируем плечи, пресс и ноги.

1. Примите исходную позицию: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, ладони собраны в кулаки около груди.
2. Быстро сделайте полувыпад правой ногой в сторону и одновременно удар левым локтем в сторону на уровне плеча. Вернитесь в исходную позицию.
3. Затем сделайте удар левой ногой и левой рукой в сторону. Следите, чтобы колени были прямыми.
4. Опустите ногу на пол. Выполните 4 сета упражнения (по 2 сета на каждую ногу), чередуя 45 секунд работы с 15-секундным отдыхом.

Упражнение 4

Тренируем трицепс, пресс и внутреннюю поверхность бедра.

1. Стойте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.
2. Выполните шаг правой ногой назад, уводя её за левую ногу.
3. Во время выполнения шага левая рука, согнутая в локте и пальцами направленная вверх, выполняет блок. Нужно быстро притянуть левый локоть вниз к левому бедру.
4. Через исходное положение повторите движение в другую сторону.
5. Выполните 3 сета, чередуя 45 секунд работы с 15-секундным отдыхом.

Упражнение 5

Тренируем пресс.

1. Сядьте на пол, колени слегка согнуты, пятки стоят на полу (они остаются абсолютно неподвижными во время выполнения упражнения), ладони сжаты в кулаки на уровне груди. Отклонитесь назад, примерно на 45 градусов, чтобы образовался V-образный угол между туловищем и бёдрами.
2. Повернитесь в правую сторону, скручивая корпус, но оставляя бёдра неподвижными.
3. Чтобы усложнить упражнение, возьмите в руки гантели. Держите локти параллельно полу и выполняйте максимальное скручивание в корпусе и одновременно с этим выпрямляйте противоположную скручиванию руку в сторону.
4. Выполните 3 сета упражнения, чередуя 45 секунд работы с 15-секундным отдыхом.

Упражнение 6

Тренируем плечи, пресс, ягодицы и ноги.

1. Примите стартовую позицию: ноги вместе, руки опущены вдоль тела.
2. Опуститесь вниз на корточки и поставьте ладони назад на пол чуть шире ширины плеч.
3. Перенесите вес тела на левую руку, а правой сделайте удар вперёд.
4. Одновременно сделайте удар левой ногой вперёд. Ногу необходимо выпрямить полностью. Для лучшего баланса опорную ногу, согнутую в колене, держите как можно ближе к ягодицам.
5. Верните левую ногу и правую руку на пол и встаньте в стартовую позицию.
6. Выполните 4 сета упражнения (по 2 сета на каждую ногу), чередуя 45 секунд работы с 15-секундным отдыхом.

Упражнение 7

Тренируем руки, грудь, пресс, ягодицы и ноги.

1. Поставьте ноги шире плеч, развернув носки на 45 градусов от себя, локти согнуты, ладони сжаты в кулаки возле подбородка.
2. Опуститесь ниже, выполняя приседание сумо, чтобы бёдра оказались параллельны полу, и задержитесь в этом положении.
3. В приседе сумо опустите кулаки на уровне живота и быстро вращайте ими вокруг друг друга в течение 8 счётов.
4. Затем перенесите вес тела на правую ногу, выпрямляя туловище с левой стороны и ставя блок левой рукой, закрывая лицо.
5. Быстро выполните такой же блок правой рукой, перенеся вес тела на левую ногу, и вернитесь в исходное положение. Чтобы усложнить упражнение, можете взять в руки гантели.
6. Выполните 3 сета упражнения, чередуя 45 секунд работы с 15-секундным отдыхом.

Упражнение 8

Тренируем плечи, бицепс и пресс