

# Кроссфит с гирями - комплекс упражнений для женщин



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ

Гиря - замечательный снаряд, и мы знаем об этом. Поэтому сегодня мы приготовили для тебя комплекс упражнений кроссфит, который способен проработать мышцы всего тела. Ты можешь выполнять его в спортивном зале или дома, все что тебе понадобится - это всего лишь пара гирь.

### **1** Махи с гирей

Несмотря на свою простоту, махи с гирей - очень эффективное упражнение. Оно помогает в развитии мышц задней поверхности бедра, ягодиц и поясницы. Также, это упражнение хорошо укрепляет мышцы пресса и торса.

**Выполни:** 3-4 подхода по 16-20 повторений.



---

## **2** Приседания с гирями на плечах

Любые приседания полезны, и приседания с гирями не исключение. При выполнении данного упражнения максимальную нагрузку получают мышцы ног и ягодицы.

**Выполни:** 3-4 подхода по 10-12 повторений.



---

### **3** Рывок гири

Рывок гири - одно из двух упражнений соревновательного гиревого спорта. Это очень полезное упражнение, так как при его выполнении работает все тело.

**Выполни:** 3 подхода по 10-12 повторений для каждой руки.



---

#### **4** Трастерс (Thrusters) с гирями

Трастерс приводит в действие все основные мышцы ног и ягодицы, а также дельтовидные мышцы и трицепсы.

**Выполни:** 3 подхода по 10 повторений.



---

## **5** Мельница с гирей

Мельница с гирей - замечательное упражнение, которое развивает гибкость и силу торса и плеч.

**Выполни:** 3 подхода по 10 повторений для каждой стороны.

