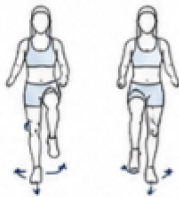


ГЭРИЙН ДАСГАЛУУД – ХЭРЭГСЭЛ ШААРДЛАГАГҮЙ

Бүх дасгалыг зөв техниктэй, аажмаар хийж, амьсгалаа тэгшлээрэй.

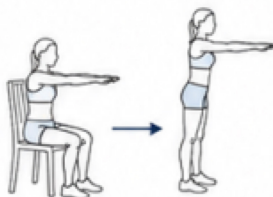
БҮХ БИЕ

1. Байрандаа алхак (халаалт) – 3 мин



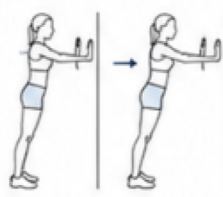
Гараа хөдөлгөж, амьсгалаа тэгшлээрэй.

2. Суух-босох (сандаалтай) – 10 x 3



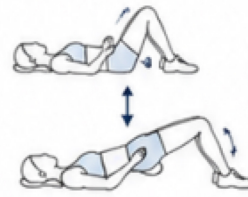
Сандаал дээр суугаад гараа урагш сунган бос.

3. Хананд тулж шахалт хийх – 10 x 3



Ханнаас нэг алхам зайтай зогсоод цээзээ ойртуул.

4. Аарцаг өргөх – 12 x 3



Нуруугаараа хэвтэж өвдгөө нугалаад аарцгаа өргө.

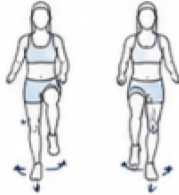
5. Планк (өвдөг дээр) – 20 сек x 3



Нуруу шулуун, гэдсээ чангал.

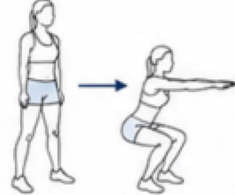
ХӨЛ, ӨГЗӨГ

1. Байрандаа алхак (халаалт) – 3 мин



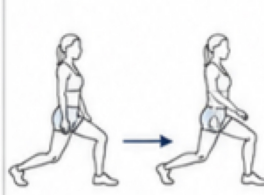
Гараа хөдөлгөж, амьсгалаа тэгшлээрэй.

2. Сквот (суулт) – 12 x 3



Сандаал дээр суух гэж байгаа мэт хойшоо суу.

3. Урагш алхаж суух – 8 x 3 (тал бүр)



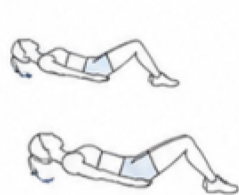
Тэнцвэрээ барихын тулд хананаас түшиж болно.

4. Өсгий өргөх – 15 x 3



Хөлийн үзүүр дээрээ өндийж, аажуу буу.

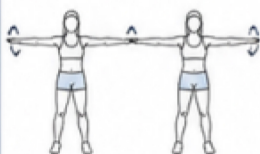
5. Аарцаг өргөх – 15 x 3



Дээд цаг дээр 2 секунд барь.

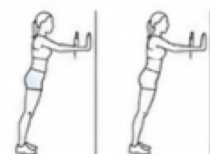
ГАР, ГЭДЭС

1. Мөр, гар эргүүх (халаалт) – 2 мин



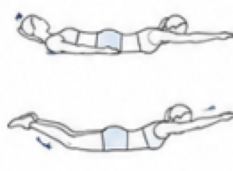
Урагш болон хойш эргүүхэх.

2. Хананд тулж шахалт хийх – 12 x 3



Хялбар болвол ширээнээ тулж хийгээрэй.

3. Супермен – 10 x 3



Гэдсээрээ хэвтэж гар хөлөө зэрэг өргө.

4. Гэдэсний таталт – 12 x 3



Гараа цээжин дээрээ тавьж мөрөө өргө.

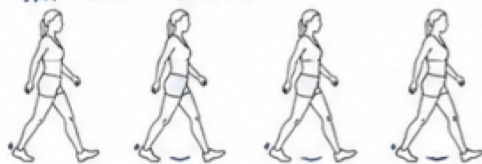
5. Планк (өвдөг дээр) – 25 сек x 3



Хялбар болвол шулуун планк руу шилжээрэй.

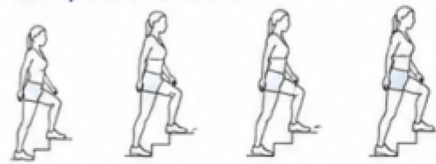
КАРДИО

1. Хурдан алхалт – 30-40 мин



Гадаа эсвэл байрандаа. Ярихад бага зэрэг амьсгаадах хурдтай.

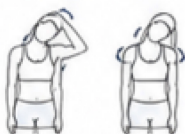
2. Шатаар өгсөх – 5-10 мин



Боломжтой бол цахилгаан шатны оронд шат ашиглаарай.

СУНИАЛТ

1. Хүзүү, мөрний сунгалт (тал бүр) – 20 сек



Толгойгоо аажуу хажуу тийш хазиллоса.

2. Гуяны арын сунгалт (тал бүр) – 25 сек



Суугаад хөлөө сунган гарын үзүүрээ хөл рүү.

3. Гуяны урд сунгалт (тал бүр) – 25 сек



Зогсоод өсгийгөө өгзөг рүү тат, хананаас түш.

4. Нурууны эргэлт (тал бүр) – 30 сек



Нуруугаараа хэвтэж өвдгөө хажуу тийш унага.

5. Гүнзгий амьсгал – 2 мин



4 сек амьсгал ав, 6 сек гарга.

Давталтын бичиглэл

«10 x 3» = 10 удаа хийгээд 30-60 секунд амарч, нийт 3 удаа давтана. 3-4 дэх долоо хоногт давталт бүр дээр 2 нэмээрэй.



Зөвлөмж

- Дасгалыг долоо хоногт 3-5 удаа хий.
- Усаа сайн уу.
- Амрах, сайн хооллох нь чухал.

ФИТНЕС КЛУБЫН ДАСГАЛУУД

Машин дээр, хөнгөн жингээс эхэлж дасна.

БҮХ БИЕ

1. Гүйлтийн зам — алхалт (халаалт) — 8 мин



Налуу 2–3%, дунд хурдтай алхана.

2. Хөлийн шахалт (Leg press) — 12 × 3



Хөнгөн жингээс эхэлж дасаарай.

3. Цээжний шахалт (Chest press) — 12 × 3



Машин дээр, хөнгөн жинтэй хийнэ.

4. Дээрээс татах (Lat pulldown) — 12 × 3



Мөрөө буулгаж, цээж рүүгээ тат.

5. Планк — 30 сек × 3



Дэвсгэр дээр биеэ шулуун барина.

хөл, өгзөг

1. Гүйлтийн зам — алхалт (халаалт) — 8 мин



Налуу 2–3%, дунд хурдтай алхана.

2. Хөлийн шахалт (Leg press) — 12 × 3



Хөнгөн жингээс эхэлж дасаарай.

3. Гуяны арын таталт (Leg curl) — 12 × 3



Аажуу татаж, аажуу буулгана.

4. Гуяны урд өргөлт (Leg extension) — 12 × 3



Хөлийг тэгшилж өргөж, аажуу буулгана.

5. Өсгий өргөх — 15 × 3



Жингүй эсвэл хөнгөн гантельтэй хийж болно.

ГАР, ГЭДЭС

1. Дугуй эсвэл гүйлтийн зам (халаалт) — 5 мин



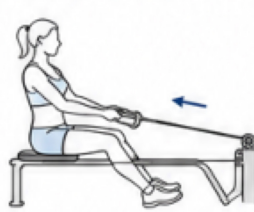
Хөнгөн-дунд зэргийн ачаалалтай.

2. Цээжний шахалт (Chest press) — 12 × 3



Машин дээр, хөнгөн жинтэй хийнэ.

3. Суугаа таталт (Cable row) — 12 × 3



Нуруу шулуун, мөрний ирээ ойртуул.

4. Мөрний шахалт (хөнгөн) — 10 × 3



Хөнгөн гантель эсвэл машин дээр.

5. Гэдэсний таталт — 15 × 3



Дэвсгэр дээр, аажуу хийж гүйцэтгэ.

КАРДИО

1. Гүйлтийн зам — налуу алхалт — 35 мин



Налуу 5–8%, гүйх шаардлагагүй — алхахад л хангалттай.

2. Дугуй / эллипс — 30 мин



Дунд зэргийн ачаалалтай.

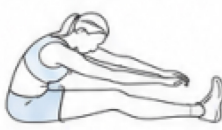
СУНИАЛТ (ДАСГАЛЫН ДАРАА)

1. Хүзүү, мөрний сунгалт тал бүр — 20 сек



Толгойгоо аажуу хажуу тийш хазайлга.

2. Гуяны арын сунгалт тал бүр — 25 сек



Суугаад хөлөө сунган гарын үзүүрээ хөл рүү.

3. Гуяны урд сунгалт тал бүр — 25 сек



Зогсоод өсгийгөө өгзөг рүү тат, хананаас түш.

4. Нурууны эргэлт тал бүр — 30 сек



Нуруугаараа хэвтэж өвдгөө хажуу тийш унага.

5. Хөнгөн алхалт — 10 мин



Биеэ тайвшруулж дуусгаарай.



ДАВТАЛТЫН БИЧИГЛЭЛ

«10 × 3» = 10 удаа хийгэд 30–60 секунд амарч, нийт 3 удаа давтана. 3–4 дэх долоо хоногт давталт бүр дээр 2 нэмээрэй.



ЗӨВЛӨМЖ

- Дасгалыг долоо хоногт 3–5 удаа хий.
- Усаа сайн уу.
- Амрах, сайн хооллох нь чухал.