

# „ВЪВ ФОРМА У ДОМА”

На война с мазнините без повиквателна™

## Предговор

*Тази електронна книжка представлява тренировъчна програма, която е както за начинаещи, така и за напреднали спортуващи. Нейната цел е да предостави информация – снимкова и текстова с правилното изпълнение на едни от най-добрите базови упражнения на хора, които не могат да си позволят да посещават публичен фитнес център.*

## За автора



Автор на книжката „Във форма у дома” е М. Гергов. Мартин Гергов е 4-тен шампион на България по силов трибой, 4-ти в Света по мъртва тяга и Държавен рекордьор за 2001 г. и автор на над 1000 публикации.

Мартин Гергов е бил автор на рубрики в списание за бременност и майчинство „9 Месеца”, вестник „Труд”, Puls.bg и др. издания, консултант на „Активис България” в създаването на каталог-наръчник за хранителни добавки и др.

Авторът е и фитнес инструктор с над 17 години опит. Учил е във военно училище ВБОУ „Васил Левски”, гр. Велико Търново и Национална Спортна Академия „В. Левски”, град София, дипломиран курсист на “FIFA” (The FIFA Diploma in Football Medicine) и сертифициран от „Google” за успешно завършен курс за онлайн маркетинг „Дигитален гараж”.

### **Негови треньори са били:**

- Митко Иванов – Национална Спортна Академия „Васил Левски”, гр. София.
- Андон Николов – Олимпийски шампион по вдигане на тежести.
- Иван Абаджиев – Треньор на редица Олимпийски шампиони по вдигане на тежести.
- Доцент Димчо Бъчваров и Галин Коларов.


Мартин Гергов се занимава активно и с писане на авторски материали. Нелекия му начин на живот го принуждава да специализира и в WordPress, PrestaShop, Adobe Photoshop, Wondershare Filmora, PowerDirector, FileZila, Macromedia Dreamweaver, Google Ad Words и други съвременни програми). Участвал е и в редица телевизионни предавания, реклами и кампании с болници и др.

**Подробна информация за автора ще намерите в сайта му: <https://WWW.MGERGOV.COM>**

*Телефон: 0893 889 768 / Facebook: martin.gergov*

## ДЕН 1 (Бедра, Прасци)

### • 1.1. Клек с широк разкряч

 <p><b>Начало</b></p>	<p><b>Работни серии:</b> 6-10 x 25 повторения</p> <p><b>Почивка между сериите:</b> 30-40 секунди</p> <p><b>Почивка между упражненията:</b> 2 минути</p>
--	---

 <p><b>Край</b></p>	<p><b>Активни мускулни групи:</b> Бедра и седалищни мускули</p> <p><i>Снимки: „Guge”, <a href="http://www.atelierguge.com">www.atelierguge.com</a></i></p>
---	--

## **Изпълнение на упражнението „Клек с широк разкрач” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Стъпалата са разположени на широчина малко по широка от широчината на раменете, а пръстите на краката са леко разтворени встрани за по добра опора.

Гърдите са изпъчени максимално напред, а седалището е издадено максимално назад(получава се S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да клякате плавно(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да се изправяте плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.

### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип.*

• 1.2. Повдигане на пръсти за прасци

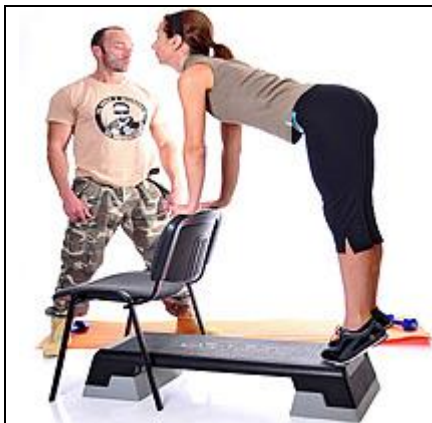


**Начало**

**Работни серии:**  
6-10 x 18 повторения

**Почивка между  
серите:**  
30-40 секунди

**Почивка между  
упражненията:**  
2 минути



**Край**

**Активни мускулни  
групи:**  
Прасци

*Снимки: „Guge”,  
[www.atelierguge.com](http://www.atelierguge.com)*

• 2.3. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

## **Изпълнение на упражнението „Повдигане на пръсти за прасци” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Стъпалата са разположени успоредно на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени максимално напред, а седалището е издадено максимално назад(получава се S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да разгъвате стъпалата плавно(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да се изправяте плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с мека платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип, стел, стол.*

## ДЕН 2 (Гърди, Рамене)

### • 2.1. Вдигане на гири от хоризонтален лег

 <p><b>Начало</b></p>	<p><b>Работни серии:</b> 6-10 x 25 повторения</p> <p><b>Почивка между сериите:</b> 30-40 секунди</p> <p><b>Почивка между упражненията:</b> 2 минути</p>
--	---

 <p><b>Край</b></p>	<p><b>Активни мускулни групи:</b> Гръдни мускули</p> <p><i>Снимки: „Guge”, <a href="http://www.atelierguge.com">www.atelierguge.com</a></i></p>
---	---

## **Изпълнение на упражнението**

### **„Вдигане на гири от хоризонтален лег” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Ръцете са разположени малко по широко от широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно надолу, лактите да бъдат в една линия с раменете(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да избутвате тежестта плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с мека платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип, стел, гири.*



## • 2.2. Раменни преси

 <p><b>Начало</b></p>	<p><b>Работни серии:</b> 6-10 x 25 повторения</p> <p><b>Почивка между сериите:</b> 30-40 секунди</p> <p><b>Почивка между упражненията:</b> 2 минути</p>
--	---

 <p><b>Край</b></p>	<p><b>Активни мускулни групи:</b> Рамене</p> <p><i>Снимки: „Guge”, <a href="http://www.atelierguge.com">www.atelierguge.com</a></i></p>
---	---

## • 2.3. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

## **Изпълнение на упражнението „Раменни преси” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Ръцете са разположени малко по широко от широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно надолу до момента в който достигнат точката в която сключват права линия с върха на ушите(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да избутвате тежестта плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип, гири.*

## ДЕН 3 (Гръб)

### • 3.1. Гребане с гира

 <p><b>Начало</b></p>	<p><b>Работни серии:</b> 6-10 x 25 повторения</p> <p><b>Почивка между сериите:</b> 30-40 секунди</p> <p><b>Почивка между упражненията:</b> 2 минути</p>
--	---

 <p><b>Край</b></p>	<p><b>Активни мускулни групи:</b> Широк гръбен мускул</p> <p><i>Снимки: „Guge”, <a href="http://www.atelierguge.com">www.atelierguge.com</a></i></p>
---	--

## **Изпълнение на упражнението „Гребане с гира” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Едната ръка е опорна и е разположена на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно отвесно надолу, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

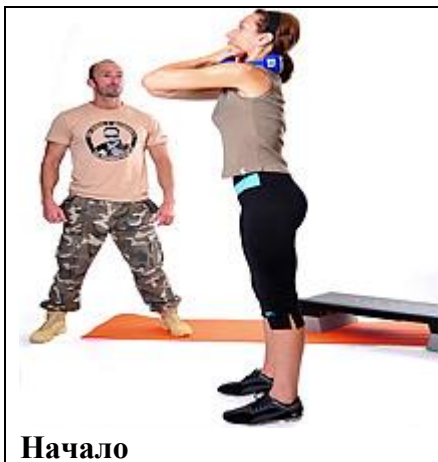
След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да придърпвате тежестта плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно. Стремете се да придърпвате тежестта с лопатката, а не просто с ръката.

След като приключите с едната ръка, починете за 30 секунди и направете същото упражнение и с другата ръка.

### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с мека платформа, стабилна не хлъзвава повърхност, удобен спортен екип, стел, гири.*

• 3.2. Наведи



Начало

**Работни серии:**  
6-10 x 15 повторения

**Почивка между  
сериите:**  
30-40 секунди

**Почивка между  
упражненията:**  
2 минути



Край

**Активни мускулни  
групи:**  
Дълъг гръбен мускул

*Снимки: „Guge”,  
[www.atelierguge.com](http://www.atelierguge.com)*

• 3.3. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

## **Изпълнение на упражнението „Наведи” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Стъпалата са разположени успоредно на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да сгъвате горната част на тялото, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението – горната част на тялото да е успуредна с пода(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да разгъвате горната част на тялото плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с твърда платформа, стабилна не хлъзгава повърхност, удобен спортен екип, гири.*

## ДЕН 4 (Трицепси, Бицепси и Корем)

### • 4.1. Разгъване с гира зад врат

 <p><b>Начало</b></p>	<p><b>Работни серии:</b> 6-10 x 25 повторения</p> <p><b>Почивка между сериите:</b> 30-40 секунди</p> <p><b>Почивка между упражненията:</b> 2 минути</p>
--	---

 <p><b>Край</b></p>	<p><b>Активни мускулни групи:</b> Трицепси</p> <p><i>Снимки: „Guge”, <a href="http://www.atelierguge.com">www.atelierguge.com</a></i></p>
---	---

## **Изпълнение на упражнението „Разгъване с гира зад врат” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно отвесно надолу, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да разгъвате ръката плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


След като приключите с едната ръка, починете за 30 секунди и направете същото упражнение и с другата ръка.


### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип, гири.*



• 4.2. Сгъване за бицепси от стоеж

 <p><b>Начало</b></p>	<p><b>Работни серии:</b> 5-8 x 25 повторения</p> <p><b>Почивка между сериите:</b> 30-40 секунди</p> <p><b>Почивка между упражненията:</b> 2 минути</p>
--	--

 <p><b>Край</b></p>	<p><b>Активни мускулни групи:</b> Бицепси</p> <p><i>Снимки: „Guge”, <a href="http://www.atelierguge.com">www.atelierguge.com</a></i></p>
---	--

## **Изпълнение на упражнението „Сгъване за бицепси от стоеж” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Ръцете са разположени успоредно, леко изнесени напред на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно надолу, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.


След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да сгъвате ръцете плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.

### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзвава повърхност, удобен спортен екип, гири.*

### • 4.3. Комбинирани коремни преси

 <p><b>Начало</b></p>	<p><b>Работни серии:</b> 6-10 x 25 повторения</p> <p><b>Почивка между сериите:</b> 30-40 секунди</p> <p><b>Почивка между упражненията:</b> 2 минути</p>
--	---

 <p><b>Край</b></p>	<p><b>Активни мускулни групи:</b> Горна и долна част на коремните мускули</p> <p><i>Снимки: „Guge”, <a href="http://www.atelierguge.com">www.atelierguge.com</a></i></p>
---	--

### • 4.4. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

## **Изпълнение на упражнението „Комбинирани коремни преси” :**

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Поддържайте максимално прегърбена стойка(котешки гръб) – по този начин натоварват максимално коремната мускулатура, защото стойката се крепи главно на тях.

Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Поемете си въздух(сн. Начало) и започнете да сгъвате краката плавно към корема, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като издишвате равномерно – до достигане на най-крайната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте издишали напълно.

След достигане на най-крайната точка на упражнението(сн. Край), започнете да плавно да разгъвате краката под диагонал, като постепенно вдишвате така, че до най-крайната точка на упражнението(сн. Начало) да сте вдишали напълно.

### ***Необходими уреди:***

*Спортни обувки с мека платформа, стабилна нехлъзвава повърхност, удобен спортен екип, стел.*

## **ВНИМАНИЕ:**

- Правете тренировъчните дни в следната последователност 3 месеца след което, може да започнете тренировки в професионална фитнес зала с нов тренировъчен план в случай, че желаете още по добри резултати:

**Понеделник:** Ден 1

**Вторник:** Ден 2

Сряда: Почивка

**Четвъртък:** Ден 3

**Петък:** Ден 4

**Събота:** почивка + бързо ходене и/или велоергометър  
– 200 – 500 - 1000+ ккал

Неделя: Почивка

- Посочените серии в програмата са само работни(т.е. тежестта, трябва да е такава, че последните 4 повторения да бъдат изпълнени с голямо усилие, като за целта е препоръчително да ползвате и тренировъчен партньор, който да окаже съдействие при необходимост).

След всяка серия по самочувствие може да намалите тежестта(нормално е силовите ви възможности да спадат).

- Преди работните серии се правят разгриващи серии, чиято цел е да подготвят мускулатурата за предстоящите работни серии.

- Поне в самото начало е препоръчително да ползвате услугите на фитнес треньор за по-добро заучаване на правилното изпълнение на упражненията.

## **Как упражненията влияят върху самочувствието и тонуса?**

По време на силова тренировка стимулираме всички жлези с вътрешна секреция и така подпомагаме запазването на младостта и тонуса ни.

Без силова тренировка мускулите се отпускат, а така се увеличава триенето между костните повърхности, трудно се поддържа правилната S-образна стойка и още, и още, което след време води до здравословни проблеми.

Всъщност „Формулата на младостта, тонуса и самочувствието” е следната:

- **Фитнес**

Всекидневни тренировки(за красиви мускули),

- **Диета**

Правилно хранене(на всеки 3-3,5 часа, така забързваме метаболизма си, т.е. горим повече мазнини), много вода(минимум 3 литра/дневно за да се хидратира кожата ни, а от там и по-малко бръчки, както и прочистваме тялото си от токсините) .

- **Емоции**

Положителни емоции.

- **Любов**

## Ако сте доволни от MGergov.com Моля, помислете за дарение!



Както може би предполагате, изготвянето на книги, съветите, писането и публикуването на статии, заснемането на картинки и видеа, тяхната обработка – поглъща ресурс (време). Ако имате възможност, може да помогнете за развитието на MGergov.com с дарение.

Дарявайки, вие помагате на автора Мартин Гергов да продължи да предоставя първокласни материали за здравословен начин на живот на база неговия над 17 години професионален опит.

### Ако нямате възможност да направите дарение?

Ако нямате тази възможност да направите дарение към този момент! Не се притеснявайте, защото бъдещето е наше. 😊

## Възможности за дарение?

### Дарение през PayPal

Ако желаете да направите дарение през PayPal – кликнете на бутона „PayPal“ за да направите дарение по ваше усмотрение от €1.00 / €5.00 / €10.00 / €20.00 / €30.00 или друга сума.



### Дарение по Банкова сметка

Ако желаете да направите дарение по Банкова сметка – ползвайте предоставената банкова сметка за да направите дарение по ваше усмотрение от 2.00лв / 10.00лв / 30.00лв / 40.00лв / 60.00лв или друга сума.

- **IBAN:** BG42 STSA 9300 0022 3334 87
- **BIC:** STSABGSF

### Дарение през Ерау.bg

Ако желаете да направите дарение през Ерау.bg – ползвайте предоставения клиентски номер (КИН) за да направите дарение по ваше усмотрение от 2.00лв / 10.00лв / 30.00лв / 40.00лв / 60.00лв или друга сума.

**Клиентски номер (КИН):** 0628454626



## Дарение с Пощенски запис

Пощенски запис може да бъде изпратен през всяка пощенска станция на „Български пощи“ или посредством куриери „Еконт“.

**Получател:** Мартин Гергов, гр. Ивайловград – 6570,  
ул. К. Петко Войвода 10, област Хасково,  
телефон за връзка: 0893 889 768

## Благодаря!



Created thanks also to

