



# СХЕМА ТРЕНИРОВКИ

С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ БМС ДЛЯ ЛИЦА  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



## I часть ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

поглаживание БМС поглаживание

Цель: подготовить мышцы  
лица к нагрузке

3 минуты  
БМС

## II часть ОСНОВНАЯ

БМС поглаживание БМС

Цель: нагрузка для развития  
гибкости, выносливости,  
силы



2 x 3 минуты  
БМС

## III часть ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

поглаживание БМС поглаживание

Цель: восстановительные  
упражнения

3 минуты  
БМС

Ознакомлен (-а) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_