

A woman with dark hair in a ponytail is running from left to right. She is wearing a yellow sports bra with the text 'be self' on it, yellow leggings, and light blue sneakers with orange laces. The background is a light gray with a pattern of thin, parallel diagonal lines. There are several white plus signs scattered across the background. The word 'PRO' is written in large, bold, red, sans-serif capital letters, with a white outline, positioned over the woman's midsection.

PRO

ЯГОДИЦЫ

 VLAST.NA 

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПЛАГИАТ

Согласно статье 146 УК РФ.

(Нарушение авторских и смежных прав.)

Присвоение авторства (**плагиат**),
если это деяние причинило ущерб
автору или иному
правообладателю, наказывается:

штрафом в размере до **200.000 рублей**

обязательными работами на срок
до четырехсот восьмидесяти часов

исправительными работами на
срок до одного года

арестом на срок до шести месяцев.

+ **компенсация** морального вреда
(от **10.000** до **5.000.000** рублей)

Содержание

- 1** Введение в гайд
- 2** Питание
 - 2.1** Основы питания
 - 2.2** Разбор Б/Ж/У
 - 2.3** Водный баланс
 - 2.4** Значение клетчатки
 - 2.5** Подбор питания
- 3** Тренировки
 - 3.1** Введение в модуль
 - 3.2** Разминка перед тренировкой
 - 3.3** Программа для занятий в зале
 - 3.4** Программа для занятий дома
 - 3.5** Растяжка и заминка
 - 3.6** Питание после тренировки
 - 3.7** Конструктор рационов
- 4** Ментальная связь «Мозг мышцы»
 - 4.1** Введение в модуль
 - 4.2** Влияние на результат
 - 4.3** Развитие связи «М-М»
- 5** Восстановление
 - 5.1** Значение восстановления
 - 5.2** Разбор трех его фаз
 - 5.3** Сон и его значение
 - 5.4** Кардио/Растяжка
 - 5.5** Оптимальное БЖУ для полного восстановления

Введение

Привет, если ты сейчас читаешь этот гайд, то точно, мечтаешь о **красивой фигуре**, упругой попе и подтянутых ножках! Также как и я пару-тройку лет назад!

Отсутствие результата, неумение управлять своим телом и чувствовать мышцы, + 5 кг на весах, которые осели отнюдь не в ягодицах, большие удивлённые глаза при словосочетании **«профицит калорий»** – это то, через что прошла я на пути к желанной фигуре. И я знаю, что нас таких много!

Именно поэтому я решила собрать для тебя самый полный и подробный гайд по прокачке своих ягодиц. Я хочу поделиться собственным опытом для того, чтобы каждая из вас смогла без сотни ошибок обрести те самые **заветные формы**.

TG - @sliv_chek

«Питание – это 85% успеха при построении идеального тела»

Простая истина, без которой невозможно ни похудеть, ни нарастить мышечную массу. Именно поэтому прежде, чем хвататься за гантели и бежать приседать себе аппетитную попу разберемся, как же выстроить **грамотный рацион**, что и когда есть, в каких количествах и на какую калорийность!

Для того чтобы рост мышечной массы был возможен, любому человеку необходим **избыток энергии, излишки калорий**. Таким образом, становится понятно, что организму будет требоваться больше калорий, чем были получаемы ранее, в любом другом случае набора мышечной массы не будет.

Главный принцип массонабора звучит так:

Потребляемые калории > Потраченные калории

Звучит очень заманчиво, не правда ли!? Лопай себе шоколадки, тортики и фастфуд и получай красивые сочные формы! **Как бы ни так!** В объёмах ты несомненно увеличишься, и даже попа станет больше, но вот картина в зеркале тебя совсем не порадует. Целлюлит, дряблое тело, жировые складки на животе и расплывшаяся талия – вот что тебя ждёт в случае **бесконтрольного питания!**

Большинство ошибочно полагают, что массонабор – это поедание в неограниченном количестве всего, что плохо лежит. **Качественный массонабор** – это строгий режим питания, включающий в себя все необходимые макро- и микронутриенты в достаточном количестве и не менее 5 приёмов пищи в день. Только так можно нарастить **качественную** мышечную массу, а не холодец на попе!

Для осуществления увеличения мускулатуры, необходимы:

- Углеводы, которые представляют собой чистую энергию

- Белок, как главный строительный материал для мышц

Сколько же калорий нужно употреблять для того, чтобы поддерживать **процесс массонабора**?

Рассчитать необходимую калорийность нам поможет уже знакомая **формула базового обмена веществ (БОВ) Миффлина-Сан Жеора**. Данная формула на сегодняшний день позволяет наиболее точно рассчитать, сколько калорий тратит организм здорового взрослого человека в состоянии покоя, на закрытие базовых потребностей (дыхание, выделительная система, работа органов, мозговая активность, теплопроводность и тд.)

Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR)

$$DCI = \left(\frac{\text{Вес в кг}}{x10} + \frac{\text{Рост в см}}{x 6,25} - \frac{\text{Возраст в годах}}{x 5} - 161 + 5 \right) \times \text{Коэффициент активности A}$$

Коэфф. А	Физ. Активность
<u>1.2</u>	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
<u>1.38</u>	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
<u>1.46</u>	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
<u>1.55</u>	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
<u>1.64</u>	Тренировки каждый день
<u>1.73</u>	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
<u>1.9</u>	Ежедневная физическая нагрузка + физическая

Полученная цифра – то количество калорий, которое будет поддерживать вес тела в одном положении, т.е. питаясь на данную калорийность, ты не будешь **ни худеть, ни поправляться**. Чтобы росла масса, нужно увеличить количество потребляемых калорий на 1015%.

После того, как ваша дневная норма калорий была успешно подобрана, необходимо перейти к тем продуктам, которые будут способствовать **правильной работе** организма и изучению того, как проводить подсчет этих продуктов.

Для того чтобы питание способствовало скорейшему достижению **твоих целей**, необходимо придерживаться следующего процента содержания в нём белков, жиров и углеводов (БЖУ):

Белки – 20-30 %

Жиры – 10-20%

Углеводы - 50-60%

Такую пропорцию для роста мышечной массы можно считать оптимальной и при этом не волноваться относительно своего здоровья. Но для того, чтобы правильно понять эту пропорцию, стоит для себя изначально отметить, что представляют собой углеводы, белки и жиры.

УГЛЕВОДЫ могут быть двух видов **БЫСТРЫЕ** (простые) и **МЕДЛЕННЫЕ** (сложные). В случае с набором мышц, необходимо отдавать свое предпочтение преимущественно сложным углеводам, так как они не вызывают большого повышения сахара в крови, расщепляются медленно, потому чувство насыщения после их употребления присутствует длительное время.

Сложные углеводы



Макаронны из твердых сортов



Крупы



Хлеб из муки грубого помола

Простые углеводы дают **молниеносное насыщение** и **энергию**, однако обратной стороной является быстрое появление чувства голода после их употребления. Вот продукты, которые следует максимально сократить в своём рационе:

Простые углеводы



Сладкое



Фастфуд



Чипсы и т.д.

Однако я не хочу посадить тебя жёсткую диету и лишить всех гастрономических прелестей! Тем более, что **массонабор** предполагает серьёзные физические нагрузки для которых нам просто необходима энергия. Поэтому на завтрак и за 1,5 – 2 часа перед тренировкой ты можешь себе позволить **любимую вкусняшку** для получения быстрого заряда энергии и прилива сил.

Оптимальная доля «вкусняшек» - 10-15% от общего рациона питания

БЕЛКИ - основной нутриент, необходимый для роста мышц, поэтому при наборе массы девушками он должен составлять примерно треть рациона и не менее 2 г на кг веса тела. Стоит включать его в **каждый** приём пищи, но лучше всего протеины усваиваются в течение 30-40 минут после окончания интенсивной тренировки, в период так называемого «белкового» окна. В этот момент удобно использовать **протеиновые батончики** или **коктейли**. В остальное время белковые продукты нужно сочетать с клетчаткой (овощами и зеленью), она облегчает их переваривание.

Белки - строительный материал для организма

Растительные

Суточное потребление - 35гр
Не содержит все необходимые человеку аминокислоты



Животные

Суточное потребление - 40гр
Содержит несинтезируемые организмом аминокислоты



ЖИРЫ тоже являются важным элементом, но следует различать те, что окажут нашему организму пользу и те, что нанесут ему вред:

— **насыщенные** (Происходят, как правило, из животных источников (молочные продукты, мясо, сыр, желтки яиц). К их употреблению следует относиться с осторожностью: они должны составлять не более 30% от общего потребления жиров. Исключать полностью не рекомендуется!);

— **ненасыщенные** (Основной источник обычно растительный. Содержатся в растительных маслах, орехах, авокадо, рыбе. Являются залогом красивой кожи, волос и ногтей, а также нашего репродуктивного здоровья. Обязательно включай в свой рацион!);

— **трансжиры** (Образуются при промышленном отверждении жидких масел и широко используются в пищевой промышленности. Встречаются в таких продуктах как: фаст-фуд, чипсы, пончики,

торты и т.д. **Употребление таких продуктов нужно максимально сократить!**)

Насыщенные
Жиры



Ненасыщенные
Жиры



Трансжиры



КЛЕТЧАТКА выводится из организма в неизменном виде, так как практически не переваривается в желудке и кишечнике, но выполняет множество полезных функций в организме, основной из которых является **нормализация работы желудочно-кишечного тракта и восстановление микрофлоры кишечника.** Поэтому не забывай включать в свой ежедневный рацион продукты богатые клетчаткой!

Основные источники клетчатки

(количество клетчатки указано на 100гр продукта)

Зерновые и их производные	граммы	Овощи	граммы
			
▶ Ячмень лущеный	9,2	▶ Артишоки	5,5
▶ Овсяные хлопья	8,3	▶ Красный радишьо	3
▶ Цельнозерновой хлеб	6,5	▶ Лук-порей	2,9
▶ Цельнозерновая паста	6,4	▶ Баклажан	2,6
▶ Цельнозерновое печенье	6	▶ Фенхель	2,2
Бобовые	граммы	Фрукты	граммы
			
▶ Фасоль	17,3	▶ Сушёный инжир	13
▶ Чечевица	13,8	▶ Малина	7,4
▶ Нут	13,6	▶ Груша (без кожуры)	3,8
▶ Зелёный горошек	6,3	▶ Яблоко	2,6
		▶ Киви	2,2

ВОДА - важный компонент, который нужен для нормального функционирования организма человека. Это и не удивительно — наше тело примерно на 80% состоит из воды.

Интенсивные физические нагрузки сопровождаются большим потоотделением и выведением жидкости из организма, поэтому во время тренировки всегда держи при себе чистую питьевую воду без газа!

Достаточное потребление воды обеспечивает нормальную работу организма, предотвращение отёков и колебания веса.

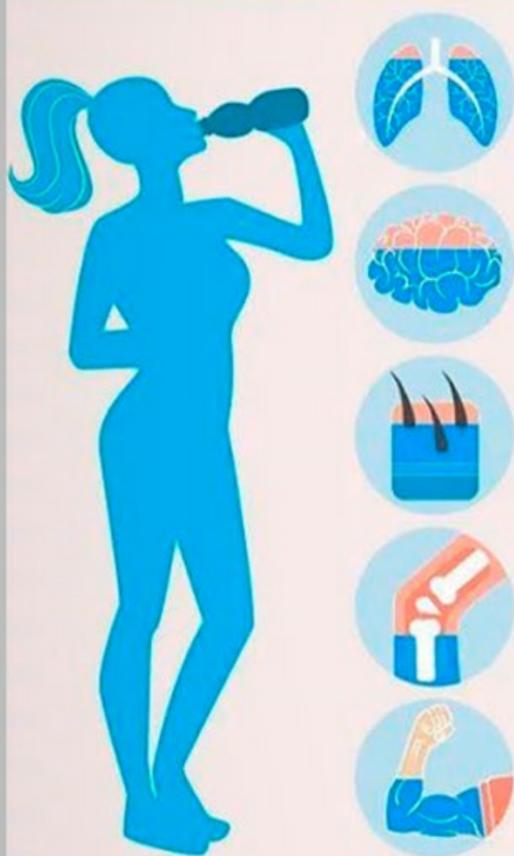
Начинай своё утро со стакана чистой воды комнатной температуры за 20-25 минут до завтрака. Это поможет тебе пробудиться и запустить все обменные процессы в организме.

Истина в воде

Вода - основа жизни и энергии



Выпивайте 1 стакан воды сразу после подъема утром!



Вода в организме человека

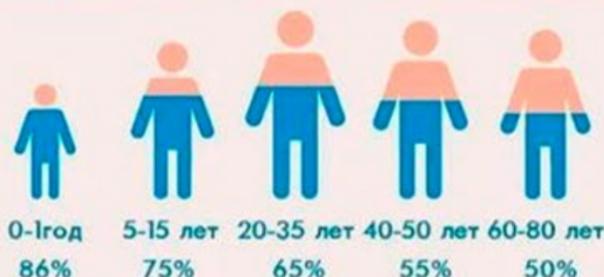
90 %
воды

75 %
воды

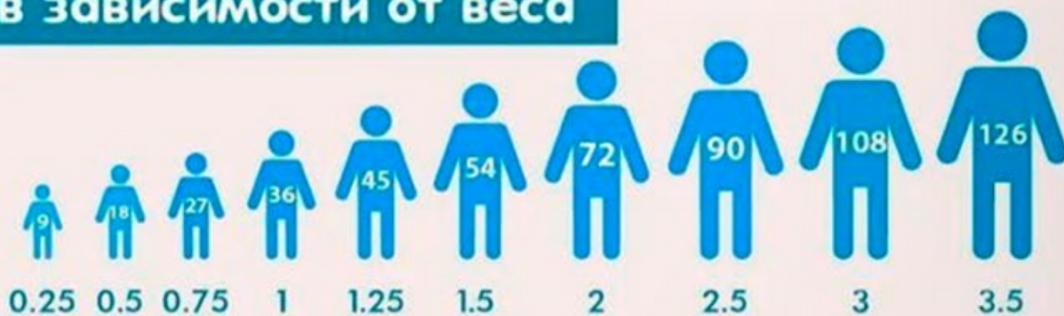
85 %
воды

24 %
воды

75 %
воды



Ежедневная норма потребления воды в зависимости от веса



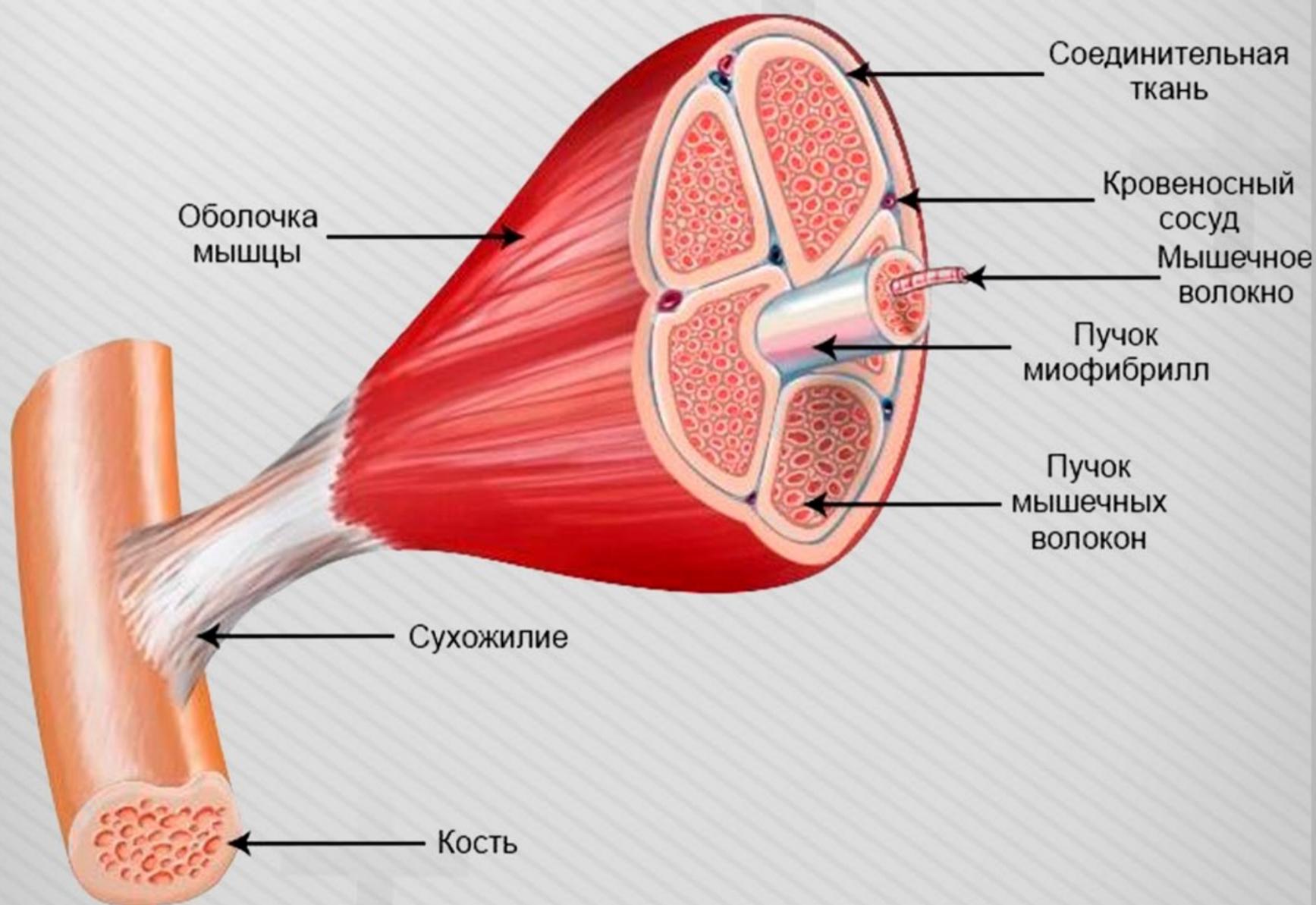
Тренировки

Как происходит процесс роста мышц

Рост мышц (на научном языке – мышечная гипертрофия) – это своеобразный процесс изменения архитектоники мышечных волокон и окружающих тканей, возникающий в ходе значительных силовых нагрузок и достаточного числа нутриентов.

Во время тренировок отдельные элементы мышечных волокон разрушаются, возникают множественные «микротравмы». Дополнительную роль в повреждении волокон играет молочная кислота, концентрация которой в мускулатуре возрастает в несколько раз в процессе выполнения активных упражнений и возвращается до исходных значений через 30-60 минут после активных нагрузок.

Спустя 1-2 часа после окончания тренировки организм начинает **восстанавливать** мышечную ткань. Для данного процесса необходимо большое количество «строительного материала» (белки) и энергии (углеводы). В местах повреждений формируются **очаги гипертрофии** которые увеличивают визуальный и анатомический объём мышечной ткани.



Если нагрузка на мускулатуру была **недостаточной**, то повреждений не возникает, следовательно, **не будет** происходить прибавки мышечной массы в будущем.

Постепенно увеличивается масса волокон и площадь их поперечного сечения, таким образом, каждая отдельная мышца адаптируется к нагрузке и начинает работать **более эффективно** (повышается выносливость и максимальная нагрузка).

Ну что же, после того как мы разобрались как же всё-таки происходит рост мышечной ткани пора приступать к составлению самой эффективной программы тренировок, которая сделает из тебя **красотку с шикарными формами!**

Разминка перед тренировкой

Разминка — важная составляющая и обязательный этап перед любой тренировкой, от которой зависит готовность всего организма и достижение эффективного результата после основных

Если выделить **основные причины**, ради которых стоит разогревать мышцы, то следует отметить:

- Предотвращение травм — «холодные» мышцы намного легче травмируются, потому без предварительного разогрева риски получения растяжений, вывихов и даже разрыва мышцы значительно возрастают;

- Ускорение мышечного восстановления после тренировки и снижение «крепа-туры»;

- Подготовка ЦНС к физической работе;

- Улучшение циркуляции крови;

Разминка

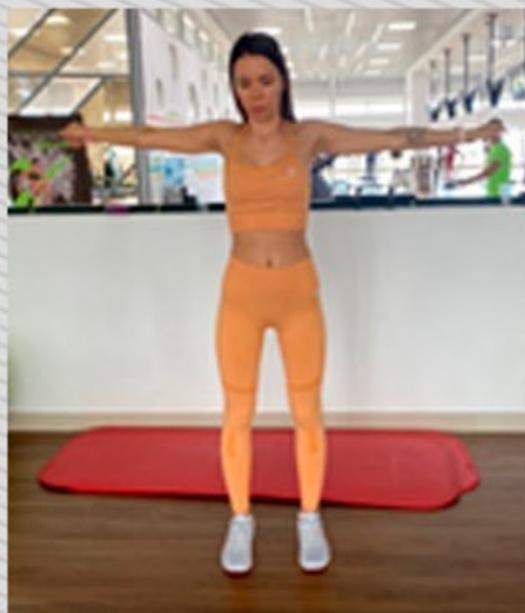
Наклоны головы в стороны



5-7 раз в каждую сторону

Старайся опускать голову как можно ниже.
Плечи при этом должны быть опущены

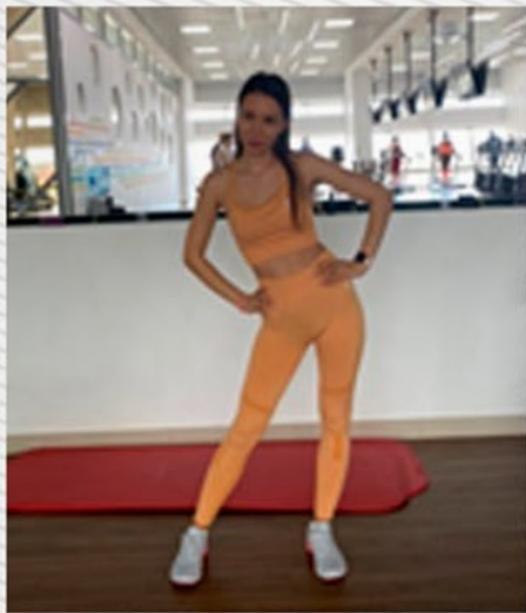
Вращение руками



5-7 раз в каждую сторону

Подними руки вверх над головой и начни вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигай руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

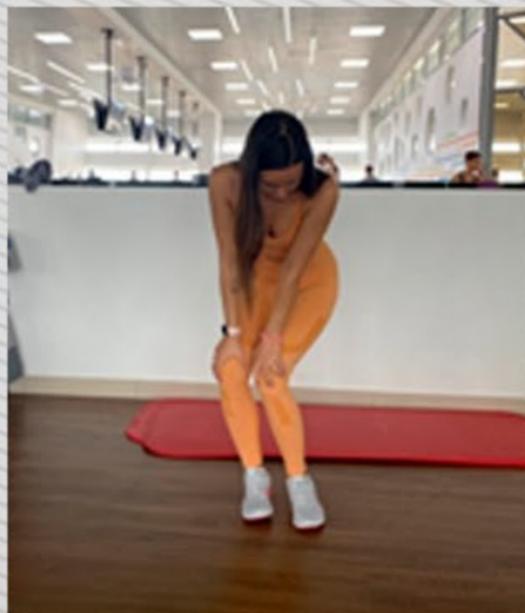
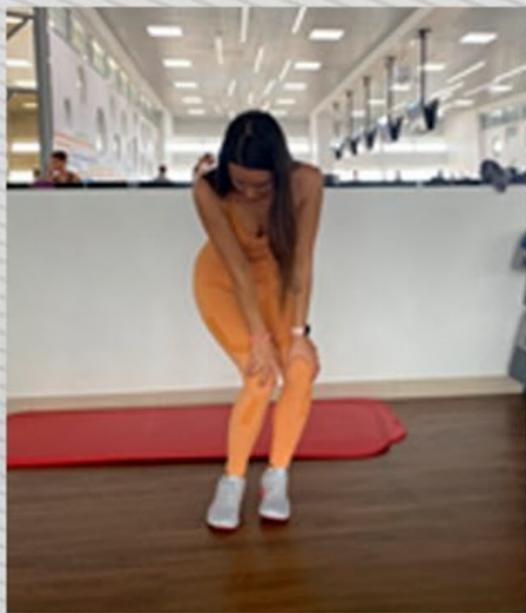
Вращение тазом



5-7 раз в каждую сторону

Положи руки на талию, ноги расставь шире плеч. Начни вращать тазом по кругу, как будто стараешься нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

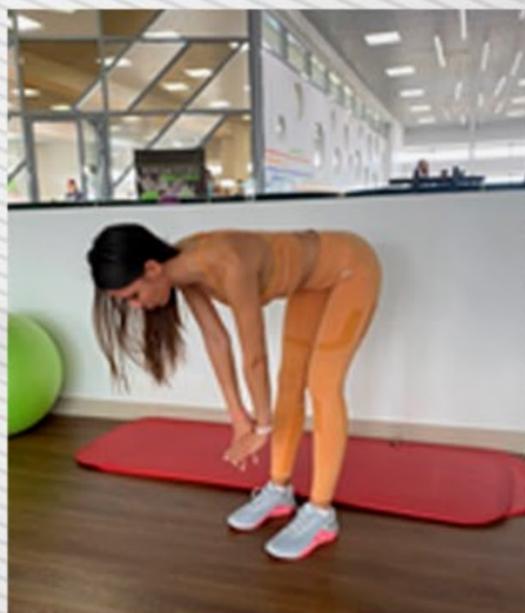
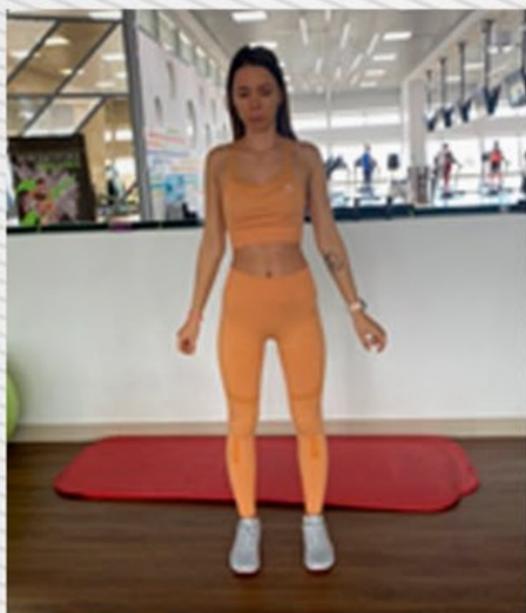
Вращение коленями



5-7 раз в каждую сторону

Наклони корпус, слегка согни колени и положи на них ладони. Начни вращать коленями, пятки не отрываются от пола.

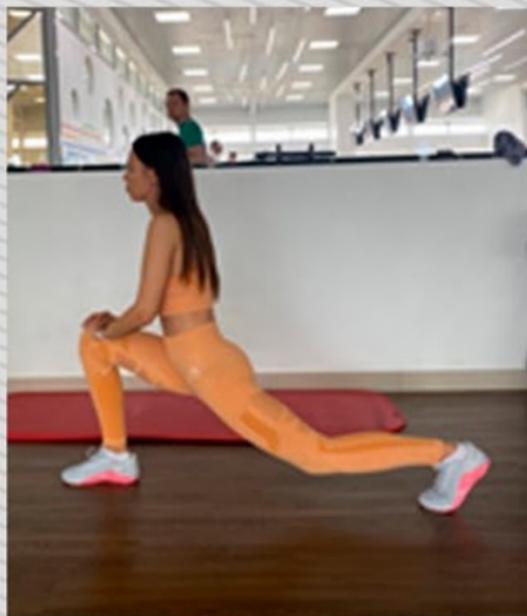
Наклоны корпуса вниз



5-7 раз в каждую сторону

Поставь ноги на ширине плеч, наклони корпус вперёд и тянись руками к полу как можно сильнее. Ноги в коленях при этом должны быть прямыми.

Выпады с широкой постановкой ног



30 сек. на каждую ногу

Правой ногой сделай шаг вперёд так, чтобы получился выпад. Руками обопрись на колено, чтобы было удобно сохранять равновесие. Левую пятку отставь так, чтобы растянуть бедренную поверхность. На протяжении всего выполнения упражнения тяни таз к полу, это поможет сильнее растянуть мышцы бедер каждой ноги.

Теперь твое тело полностью подготовлено к физическим нагрузкам. Приступим к тренировкам?

Программа домашних тренировок

Здесь я расскажу тебе как, не выходя из дома, можно получить **красивую попу** и **подтянутые ножки**. Инвентарь, который тебе понадобится:

- коврик для йоги;
- фитнес резинки с различной степенью натяжения;
- гантели;
- утяжелители

Вес снаряда подбирай индивидуально для себя. **Главная задача** - работать на максимуме, «до отказа».

Состояние «отказа» — особое ощущение, когда ты уже не можешь сделать ни одного повторения. Отказ может наступить раньше запланированного срока, если ты выбрала слишком большой вес. И позже, если ты ошиблась в меньшую сторону.

Ниже приведена программа домашних тренировок, которая разбита на 2 дня (оптимальное количество тренировок в неделю на одну целевую группу мышц) **Все упражнения** выполняй по 3 подхода. Отдых между подходами должен составлять 1-2 минуты.

Домашние тренировки

День 1

Выпрыгивания из приседа



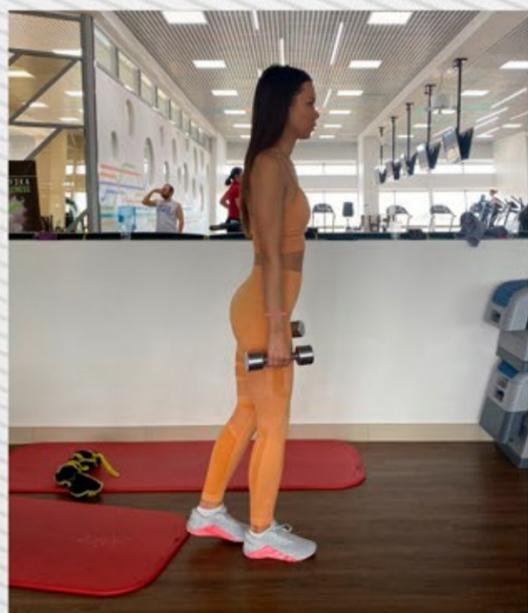
12- 15 раз

1. Встань прямо, ноги на шире плеч. Согни колени и опустишься в положение приседа. Руки соедини перед собой. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

2. Резко выпрыгни вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

Выполняй упражнение с фитнес резинкой для большей эффективности

«Журавлик»



12- 15 раз

Подними одну ногу и медленно наклонись вперед в область тазобедренного сустава. В этот момент рабочая нога должна распрямляться и в результате образовать прямую линию с корпусом.

Напрягая мускулы ягодиц, выпрямляй тело. Чтобы было легче удерживать равновесие, бедра должны отводиться назад.

Чтобы упражнение было максимально эффективным, рабочая нога и тело должны перемещаться синхронно.

Выполняй данное упражнение с гантелями

«Краб»

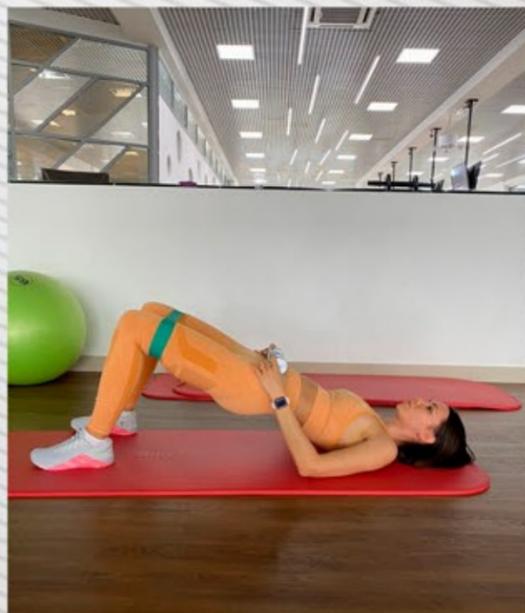
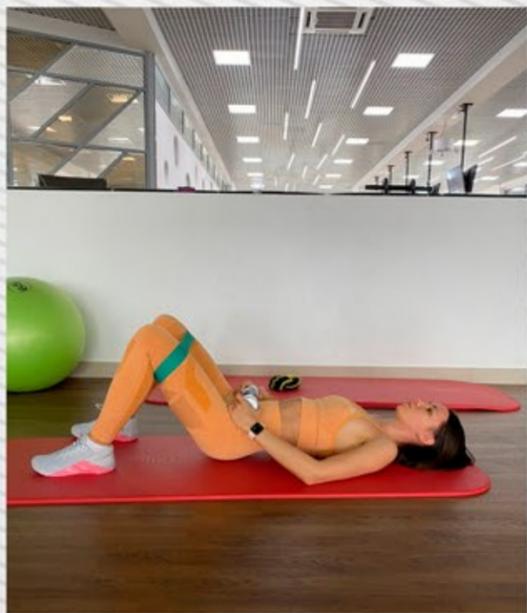


15 раз на каждую ногу

Встань прямо. Ноги поставь на ширине плеч, немного растянув фитнес резинку на коленях. Слегка согни колени и сделай небольшой наклон вперёд в тазобедренных суставах.

Ведущей ногой сделай умеренной длины шаг в сторону. Затем приставь вторую ногу. Ты должна ощущать сопротивление резинки при каждом движении в сторону. По окончании движения в одну сторону, смени ведущую ногу на приставную. Сделай то же самое количество шагов в другую сторону.

Ягодичный мостик



20-25 раз

Помести фитнес резинку на бёдра чуть выше коленей. Согни ноги в коленях и поставь на расстоянии 30-40 см от попы по ширине плеч, разведи колени в стороны, растягивая резинку, — это исходное положение.

Сделай вдох и подними бедра вверх, прогибаясь в пояснице. Задержись в верхней точке на пару секунд, стараясь максимально сильно сжать ягодицы. Сделай выдох, и опустите таз вниз.

Важно! Не дотрагивайся ягодицами пола.

Используй гантели для дополнительного отягощения

Отведение ноги назад на четвереньках



20-25 раз

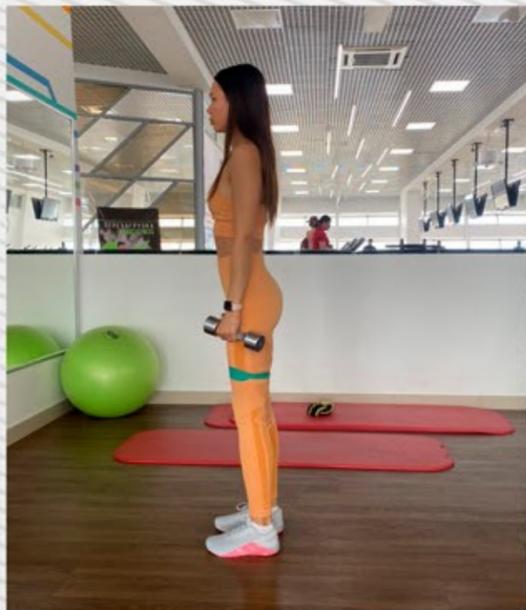
Встань на четвереньки. Руки под плечами, пальцы смотрят вперёд. Отводи правую ногу назад, выпрямляя и поднимая её. Задержись на несколько секунд в верхней точке.

Вернись в исходное положение, но не касайся коленом пола. На последнем повторе удерживай ногу параллельно полу с покачиваниями вверх - вниз. Проделай тоже самое с левой ногой.

В качестве снаряда можно использовать утяжелители, либо гантели, которые следует поместить под коленом

День 2

Выпады назад



15 раз на каждую ногу

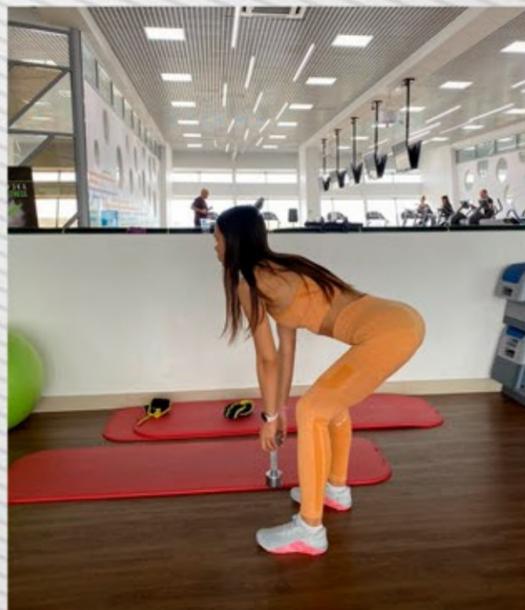
Возьми в руки гантели, поставь ноги на ширине плеч, спину выпрями. Расположи гантели по бокам корпуса. Сделай правой ногой шаг назад и присядь на левую ногу, согнув ее в колене до образования прямого угла с полом.

Мощным акцентированным усилием левой ноги распрями ее, вернув правую ногу в исходное положение. Выполни требуемое количество подходов и повторений для правой и левой ноги.

При выполнении выпадов назад следи за тем, чтобы колено передней ноги не выходило за уровень носка.

Для дополнительной нагрузки используй фитнес резинку. Расположи её на бёдрах, чуть выше колена

Румынская тяга



12-15 раз

Работа в румынской тяге начинается с фиксации спины и отведения таза; Согни туловище в тазобедренном суставе, отводя таз назад, и возвращаясь обратно.

Гантель просто находится в прямых вытянутых руках, и скользит вниз. Колени сгибаются настолько, чтобы сделать работу таза комфортной, и разгибаются так же.

Движение не осуществляется за счет разгибания коленей как в приседе, весь вес тела и упор должен приходиться на пятки. Выдох происходит с движением гантелей вверх, вдох – с движением ВНИЗ

Разведение ног с резинками

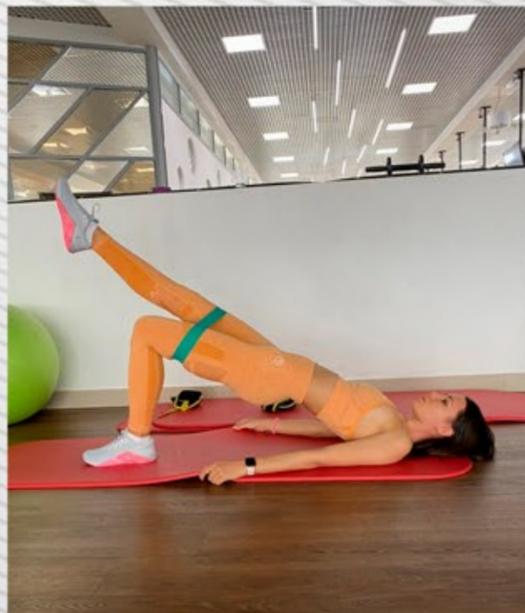
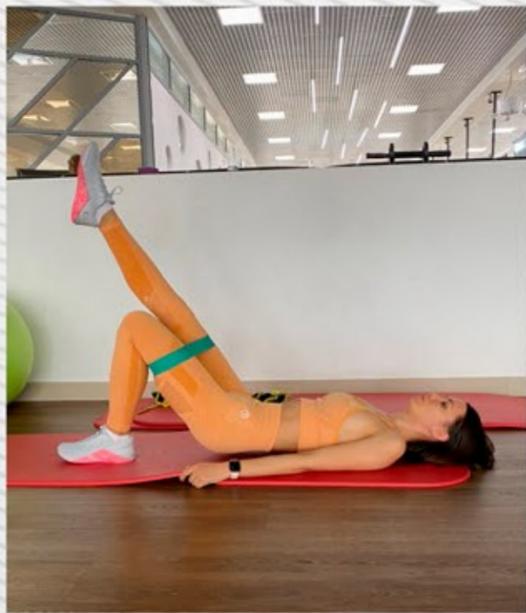


30 раз

Зафиксируй резинку немного выше колен. Прими исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подними ягодицы и спину от пола. Точки опоры: лопатки и стопы. Разведи колени в стороны.

Продолжая держать корпус в таком положении, выполняй сведение и разведение коленей. Стопы должны оставаться неподвижными.

Ягодичный мостик на одной ноге



15-20 раз на каждую ногу

Исходное положение: лежа на спине с согнутыми коленями, ноги на ширине плеч и 30–40 см от ягодиц.

Подними правую ногу так, чтобы она была прямо в воздухе на уровне бедер.

Прижимая лопатки к полу, подтяни ягодицы, толкаясь через левую пятку. Отрывай бедра от земли, пока колени, бедра и плечи не образуют прямую линию.

Сделай паузу наверху, сжимая ягодицы на одну-две секунды. Затем опустись обратно вниз в исходное положение.

Для дополнительной нагрузки используй фитнес резинку. Расположи её на бёдрах, чуть выше колена

Присед с отведением ноги в сторону



12-15 раз на каждую ногу

Зафиксируй резинку на бедрах, чуть выше колен.

Встань, поставив ноги на ширине плеч, руки удерживай на уровне груди или на бедрах. Согни ноги в коленях, ягодицы отведи назад и сделай глубокое приседание.

Поднимись назад и отведи правую ногу в бок, держа колено прямо, затем опусти ногу на пол.

Для дополнительной нагрузки используй фитнес резинку. Расположи её на бёдрах, чуть выше колена

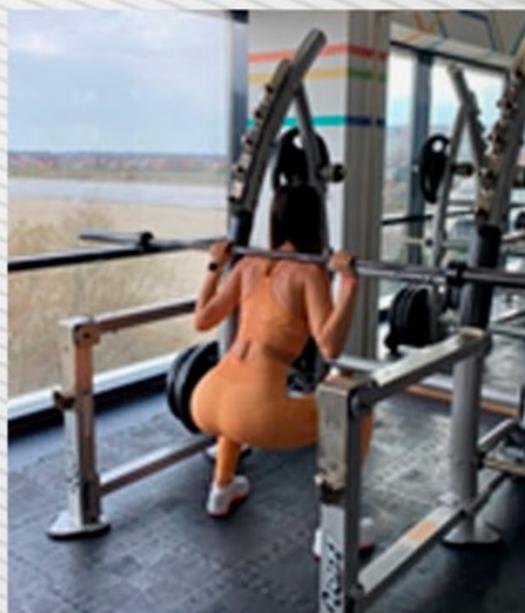
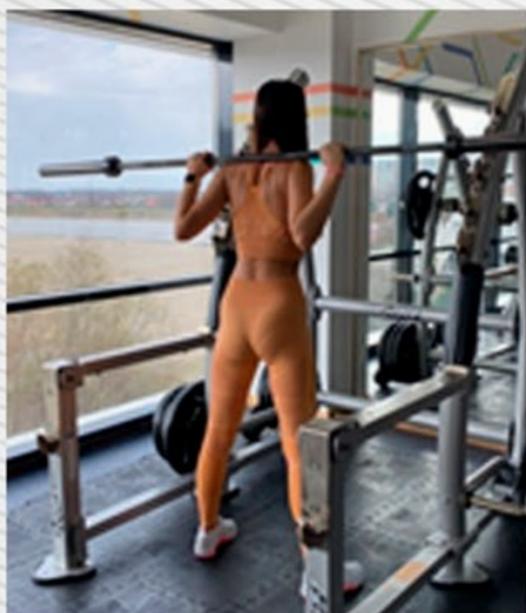
Тренировки для тренажерного зала

Если ты тренируешься в тренажёрном зале, то перед разминкой отправляйся на **беговую дорожку**. Для того, чтобы разогреть организм и подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузкам, будет достаточно 5-ти минутной ходьбы в среднем темпе.

Данная программа также разбита на 2 дня (оптимальное количество тренировок в неделю на одну целевую группу мышц). Все упражнения выполняй по **3 подхода**. Отдых между подходами должен составлять 1-2 минуты.

День 1

Присед со штангой



10-12 раз

Первая фаза движения – снять штангу со стоек. Плотнo обхватывая гриф на ширине чуть шире плеч, подседаем под штангу ровно по центру грифа, вдавливаясь в гриф трапециями, и снимаем штангу движением ног. Чрезвычайно важно держать спину прямой при съеме штанги со стоек, так как именно в этот момент наш позвоночник испытывает максимальную осевую нагрузку.

Следующая фаза – отойти от стоек и зафиксироваться. Необходимо сделать несколько шагов спиной вперед, обрести устойчивое стабильное положение и приступить к выполнению упражнения.

Вдохнув, начинаем плавно приседать. Движение должно осуществляться за счет отведения таза назад. Спина от головы до копчика остается прямой, нельзя подкручивать таз внутрь. Мышцы корпуса напряжены, упор на пятки. Плечи и таз опускаются синхронно. Колени должны двигаться в направлении, заданном носками, нельзя их сводить или слишком разводить. В нижней точке они не должны выступать за границу стопы.

Спину держим ровно, не округляем на протяжении всего упражнения.

Выпады диагональные



15 раз на каждую ногу

Возьми в руки гантели.

Поставь стопы близко друг к другу. Оставь правую ногу на месте, на вдохе выполни выпад (шаг) левой ногой назад немного в диагональ на носок, таким образом, перекрестив ноги.

Колено задней ноги не касается пола, а переднее остается под прямым углом. Почувствуй растягивание в ягодицах, если нужно, отведи стопу чуть больше по диагонали. С выдохом оттолкнись пяткой опорной стопы и верни левую ногу в исходную точку. Важно чувствовать не только квадрицепс, но и ягодичную мышцу при подъеме

TG - @sliv_chek

Ягодичный мостик с грифом



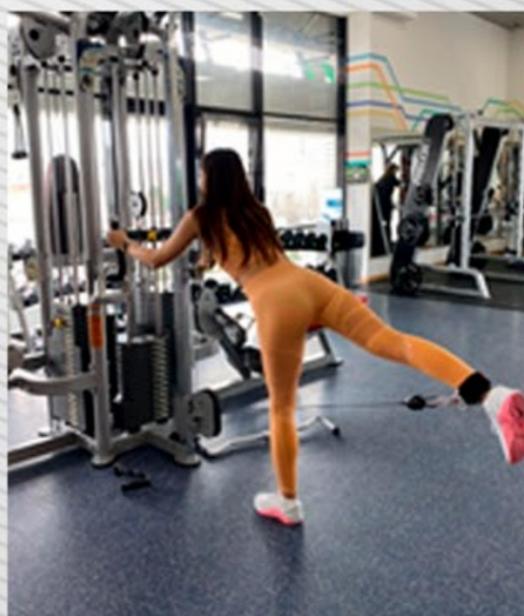
20-25 раз

Нужно установить крепкую скамью на пол так, чтобы она не скользила назад. Для того, чтобы гриф не давил на бедра можно воспользоваться либо полотенцем, либо резиновым ковриком. Установи гриф на сгибе тазобедренного сустава, но не помещай гриф на сам сустав.

Упрись ногами в пол так, чтобы голень была перпендикулярна полу, оторви бедра от пола, и ягодицы тоже. Нужно толкнуться стопами, и вывести бедра в параллель плоскости пола за счет разгибания сустава. После этого – плавно опустишь назад в исходное положение.

TG - @sliv_chek

Отведение ноги назад в кроссовере



15 раз на каждую ногу

Встань лицом к блоку тренажера и прикрепил конечность нижнего блока к ступне (это можно сделать с помощью мягкой рукояти или манжеты). Найди точки опоры для рук и возмись за них. Чуть согни ногу в колене и начинай отводить ее назад и как можно выше, преодолевая сопротивление блока.

В верхней точке амплитуды старайся задержаться на 1-2 секунды и только после этого возвращайся в исходное положение. Выполните требуемое количество повторов одной и второй ногой.

TG - @sliv_chek

Разведение ног в тренажёре сидя



30 раз

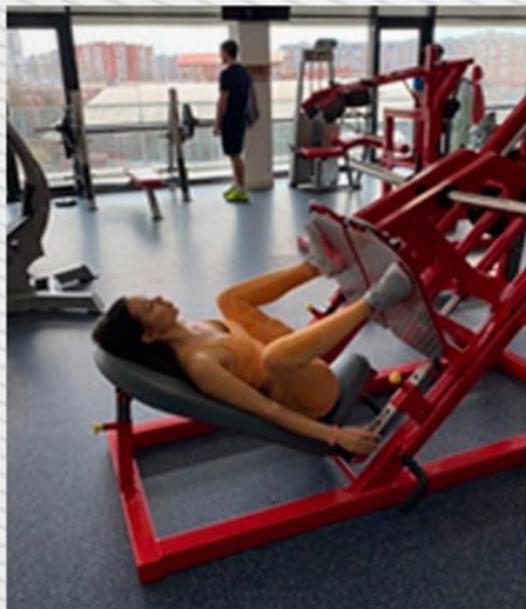
Расположись сидя на тренажёре и плотно прижмись к его спинке. Бёдра должны оказаться между боковыми упорами. Спина выпрямлена, грудь расправлена. Взявшись за ручки, ноги немного разведи в стороны. Это будет стартовой позицией.

После глубокого вдоха начинается мощное, но плавное разведение ног в стороны настолько далеко, насколько позволяет физическая форма. Оно сопровождается выдохом. В конечной точке движения сделай паузу на 1–2 счёта, максимально сокращая мышцы. На вдохе медленно и подконтрольно начинай смыкать ноги, возвращаясь в исходную позицию. Сведение делай медленнее, нежели разведение.

TG - @sliv_chek

День 2

Жим платформы



10 - 12 раз

Спину плотно прижимаем к спинке тренажера. Ступни ног располагаем как можно выше на платформе (чем выше ноги на платформе, тем больше будут работать ягодицы), Ступни ног расставляем как можно шире на платформе по сторонам + носки слегка развернуты в стороны тоже. Заняв такое положение, нужно слегка выжать платформу вверх и повернуть стопоры ладонями, снимая блокировку. Ноги должны остаться слегка согнутыми в коленях.

После этого следует медленно и подконтрольно опустить платформу, сгибая ноги. Очень важно следить, чтобы колени не сводились внутрь. Иначе нагрузка уйдет с целевых мышц на коленные суставы. Опускать платформу нужно довольно глубоко, что позволяет сделать широкая постановка. Конечной точкой будет момент, когда низ спины начнет отрываться от скамьи.

На выдохе необходимо мощно выжать платформу, упираясь в нее всей стопой. Вверху не нужно полностью разгибать колени, так как это вредно для коленных суставов.

Румынская тяга



12 - 15 раз

Работа в румынской тяге начинается с фиксации спины и отведения таза. Согни туловище в тазобедренном суставе, отводя таз назад, и возвращаясь обратно.

Гриф просто находится в прямых вытянутых руках, и скользит вниз. Колени сгибаются настолько, чтобы сделать работу таза комфортной, и разгибаются так же.

Движение не осуществляется за счет разгибания коленей как в приседе, весь вес тела и упор должен приходиться на пятки. Выдох происходит с движением гантелей вверх, вдох – с движением вниз.

TG - @sliv_chek

«Журавлик» в Смите



12-15 раз на каждую ногу

Наклонись с прямой спиной и возьми за гриф. Ноги расставь на ширину плеч. Статически напряги пресс. Взгляд направь вперед. Начиная опускать корпус, отводя назад и поднимая ногу.

В этот момент рабочая нога должна распрямляться и в результате образовать прямую линию с корпусом.

Напрягая мускулы ягодиц, выпрямляй тело. Чтобы было легче удерживать равновесие, бедра должны отводиться назад.

Чтобы упражнение было максимально эффективным, рабочая нога и тело должны перемещаться синхронно.

TG - @sliv_chek

Махи ногой в стороны в кроссовере



15 раз на каждую ногу

Встань боком к тренажёру. Корпус держи ровно, руку опусти на тренажёр и держи равновесие. У

пор сделай на ногу возле тренажёра, на той ноге, которой будут выполняться махи, закреплена манжета.

Сделав глубокий вдох, и отводи ногу в направлении противоположном стойке тренажёра. Старайся сделать мах как можно выше.

В верхней точке зафиксируйте ногу на несколько секунд. Возвращай ногу в первоначальное положение на выдохе.

TG - @sliv_chek

Разведение ног в тренажёре сидя



30 раз

Расположись сидя на тренажёре и плотно прижмись к его спинке. Бёдра должны оказаться между боковыми упорами.

Спина выпрямлена, грудь расправлена. Взявшись за ручки, ноги немного разведи в стороны. Это будет стартовой позицией.

После глубокого вдоха начинается мощное, но плавное разведение ног в стороны настолько далеко, насколько позволяет физическая форма.

Оно сопровождается выдохом. В конечной точке движения сделай паузу на 1–2 счёта, максимально сокращая мышцы. На вдохе медленно и подконтрольно начинай смыкать ноги, возвращаясь в исходную позицию. Сведение делай медленнее, нежели разведение

TG - @siv_chek

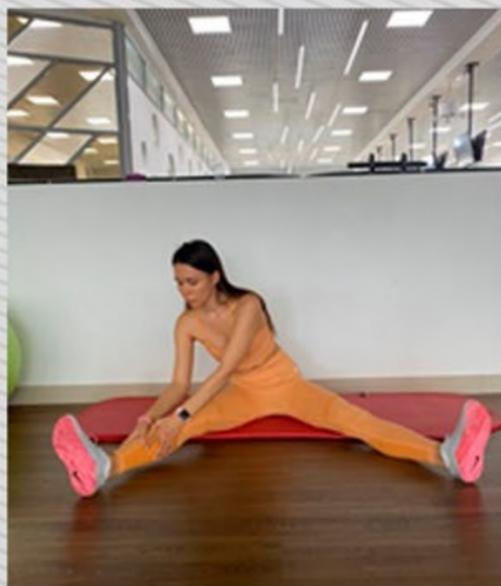
Заминка после тренировки

Даже после бега **нельзя** сразу останавливаться. Ты знала? Нужно постепенно замедляться, переходить на шаг. И только потом, пройдя так 3–5 минут, присесть или встать.

Тренировку нужно завершать так:

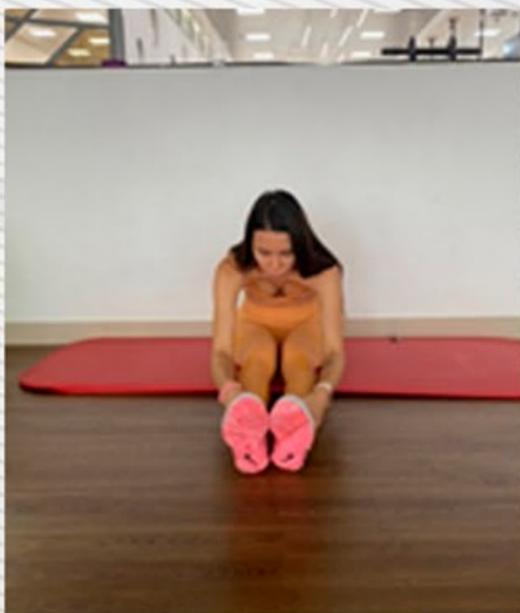
1 Растяжка после тренировки.

Кроме стимуляции роста мышц ты работаешь над профилактикой травм и корректно завершаешь тренировку. Это ведь тоже движения, и занимают они 3–5 минут – как раз, то, что надо.



Из положения сидя разведи ноги в стороны. Наклонись вперед, не выгибаясь в позвоночнике. Можно опереться на пол предплечьями или ладонями либо полностью лечь на пол, если позволяет растяжка.

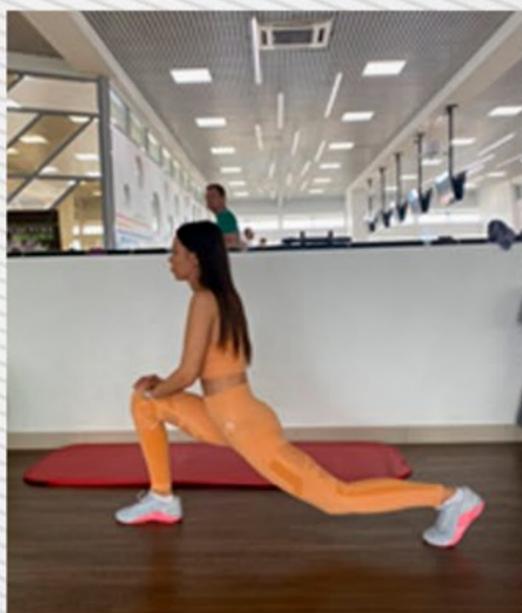
Удерживайте позу полминуты. Модификацией упражнения являются наклоны к каждой ноге в шпагате, они дополнительно задействуют заднюю поверхность бедер



В положении сидя выпрями ноги. Наклоняйся к коленям, стараясь не прогибаться в позвоночнике. Тянись руками к стопам, не округляй спину. Удерживай позу полминуты.



Сидя на полу, согни ноги в коленях, стопами друг к другу. Сомкни стопы и надавливай руками на колени, чтобы усилить стретчинг. Не прогибайся в спине. Не следует надавливать на колени слишком сильно, чтобы не чувствовать дискомфорта и боли. Задержись в позе на полминуты. Бабочку сидя можно делать у стены, чтобы было легче держать спину прямой.



Правой ногой сделай шаг вперёд так, чтобы получился выпад. Руками обопрись на колено, чтобы было удобно сохранять равновесие. Левую пятку отставь так, чтобы растянуть бедренную поверхность. На протяжении всего выполнения упражнения тяни таз к полу, это поможет сильнее растянуть мышцы бедер каждой ноги.

2 Кардио упражнения в легком темпе.

Встань на беговую дорожку и в спокойном темпе пробеги 5 минут, затем **медленно** переходи на шаг, постепенно останавливаясь. То же самое с велотренажером, эллипсоидом.

А еще лучше и то, и то. **Сначала** кардио, затем растяжка. Если тебе позволяет время (это всего около 10 минут) – почему бы и нет. Если времени мало и ты сомневаешься что делать после тренировки – выбирай что-то **одно**.

Как питаться до и после тренировки?

Чтобы на тренировке быть **бодрым** и **активным**, необходимо заправить свой организм углеводами.

Если тренировка запланирована на утро, за 1 – 1,5 часа до занятия можно съесть 1-2 вареных яйца и миску овсяной (либо любой другой) каши грубого помола, сваренной на молоке, с добавлением сухофруктов и орехов.

Первый **основной** приём пищи (стакан воды, выпитый натощак для разжижения крови, не считается), должен содержать легко усваиваемые белки, сложные углеводы, минимум жиров и простых углеводов. Наедаться перед походом в зал **не нужно**, так чувство тяжести помешает качественно провести тренировку.



Если занятие запланировано на вечер или на середину дня, через 2-3 часа после **основного** приёма пищи необходимо сделать небольшой перекус. Его задача – умерить возникший аппетит и **подзарядить** организм питательными веществами.

Оптимальные варианты перекуса:

- Нежирный йогурт (кефир) и банан
- Бутерброд из сыра с куском цельнозернового хлеба
- Горсть орехов
- Овощной салат и вареное яйцо
- Нежирный творог с курагой

Питание перед тренировкой, запланированной на вечер нужно строить по **такому же** принципу, что и для утреннего занятия. Только поесть нужно чуть раньше, за 2-2,5 часа.

В качестве **основного** приёма пищи перед тренировкой для набора массы можно использовать такие блюда:

- Мясо птицы с гречкой либо хлебом, изготовленным из муки грубого помола;
- Нежирный бифштекс с печеным картофелем;
- Запеченная рыба с бурым рисом;
- Макароны твердых сортов с постным мясом.

Питание перед тренировкой для набора массы должно содержать сложные углеводы для получения энергии, белок для защиты мышц от разрушения и овощи для повышения его усвояемости.

В процессе **интенсивной** тренировки организм теряет много энергии, а мышцы получают **микротравмы** и **стресс**. Если телу не будет хватать нутриентов, необходимых для восстановления, это спровоци-

рует распад мышечной ткани, а не её прирост.

Поэтому режим питания после тренировки должен выстраиваться по следующей схеме:

ЭТАП 1.

Через 30-40 минут после занятия **необходимо** съесть/выпить порцию быстрых углеводов. Организм в этот период времени остро нуждается в источнике энергии для восполнения потраченных на тренировке запасов. В этом случае, быстрые углеводы с высоким гликемическим индексом (сладости) **помогают быстро** восполнить дефицит. В качестве такого приёма пищи отлично подойдут: протеиновые батончики, натуральный мёд, а также фрукты/сухофрукты с высоким гликемическим индексом (финики, бананы, ананас, банан, виноград (изюм), хурма, курага).

ЭТАП 2.

Через 1,5 – 2 часа после тренировки **нужно употребить** белковую пищу. И опять есть варианты: спортивное питание в виде порции сывороточного протеина, либо натуральные источники белка: яйца, нежирная рыба, мясо птицы с небольшим количеством сложных углеводов и большой порцией овощного салата. Закрытие углеводного окна служит для **восстановления** запасов энергии, а этот приём пищи направлен непосредственно на запуск синтеза белка, то есть на рост мышц.

ЭТАП 3.

Перед отходом ко сну, **необходимо** подкрепиться "долгоиграющим" белком для защиты мышц от разрушения во время сна. Его источником может стать «ночной» **казеиновый протеин** либо же порция натурального **творога** или йогурта с низким процентом жирности.

Питание перед тренировкой – это важно, НО питание после тренировки для набора массы ещё важнее. Рост мышц происходит ночью, защита мышц от катаболизма (разрушения) в этот период – необходимое условие для набора массы.

Теперь пришло время составить **дневной рацион** питания. Для того чтобы у тебя был выбор, ниже будут приведены различные варианты блюд на каждый приём пищи.

Подобно конструктору ты **сама** сможешь собрать себе полноценную программу питания в зависимости от вкусовых предпочтений и твоей нормы калорий **для набора** мышечной массы, которую мы рассчитали ранее!

Варианты завтраков



Омлет в духовке

288 ккал (на порцию)
31,8 г белка
13,6 г жира
8,3 г углеводов

100 г молока
1 яйцо
25 г сыра
50 г брокколи
65 г куриной грудки



Овсяно-яблочные оладьи

283 ккал (на 100гр)
6,7 г белка
4,5 г жира
27,9 г углеводов

80 гр. овсяных хлопьев
1 среднее яблоко
1 яйцо
30 гр. меда



Кокосовые сырники

386 ккал (на порцию)
42,5 г белка
11,8 г жира
29 г углеводов

200г обезжиренного
творога
1 яйцо
30 г рисовой муки
10 г кокосовой стружки



Овсяная каша с медом и яблоком

307 ккал (на порцию)
8,5 г белка
3,7 г жира
58 г углеводов

50 г овсяных хлопьев
60 г обезжиренного молока
1 яблоко соль
15 г меда



Яйца глазунья с салатом

150 ккал (на 100гр)
5,5 г белка
11 г жира
7,2 г углеводов

2 яйца
1 пучок листьев салата
1 перец болгарский
15 гр тыквенных семечек
2 ст.л. консерв. кукурузы



Тосты с авокадо и яйцом

127 ккал (на 100гр)
4,7 г белка
7,5 г жира
9,8 г углеводов

Хлеб цельнозерновой – 2
кусочка
Авокадо – 0,5 часть
Яйцо отвар. или жар. – 1 шт.
Томат – 2 шт.
Лимонный сок, лук, зелень



Варианты обедов



Запеченная куриная грудка, салат и гречка

100 ккал (на 100гр)
11 г белка
1 г жира
12 г углеводов

Куриная грудка – 450 гр.
Гречка – 1 ст.
Конс. кукуруза
Фасоль струч. – 400 гр.



Бурый рис и салат с конс. тунцом

117 ккал (на 100гр)
8 г белка
3 г жира
15 г углеводов

Коричневый рис – 1 ст.
Банка конс. тунца
Кочан молодой капусты
Огурец – 1 шт.
Яйца – 2 шт.



Рис с креветками

123 ккал (на 100гр)
9г белка
1 г жира
19 г углеводов

Бурый рис – 1 ст.
Креветки - 50 гр. в сыром виде
Зелень - 50 гр.
Огурец - 150 гр



Тушёная курица с макаронами из т/с

615,4 ккал (на порцию)
63,3 г белка
16,4 г жира
50,3 г углеводов

Макароны из т/с - 150 гр.
Куриное филе – 200 гр.
Шампиньоны – 100 гр.
Овощной салат - 250 гр.



Тушёные куриные сердечки с перловкой

543,5 ккал (на порц.)
38,05 г белка
23,4 г жира
45,3 г углеводов

Перловая каша – 150 гр.
Куриные сердечки - 200 гр.
Овощной салат – 200 гр.



ПП шаурма

449 ккал (на порцию)
32 г белка
11 г жира
54 г углеводов

Лаваш бездрожжевой - 100 гр.
Филе куриное 50 гр.
Помидор - 100 гр.
Сыр - 30 гр.



Варианты перекусов



Хлебцы с авокадо и помидором

149 ккал (на порцию)
3 г белка
6 г жира
22 г углеводов

Цельнозерн. хлебцы – 2 шт.
Авокадо - 40 гр.
Помидор - 100 гр.



Салат с баклажанами и помидорами

75 ккал (на 100гр)
4 г белка
5 г жира
4 г углеводов

Баклажаны – 2 шт.
Яйца – 3 шт.
Помидоры черри – 3 шт.
Пучок зеленого лука



Запечённое яблоко с творогом

160 ккал (на 100гр)
11 г белка
5 г жира
18 г углеводов

Яблоко - 1 шт.
Творог 5% - 100 гр.



Тосты с красной рыбой

189,6 ккал (на 100гр)
14,3 г белка
13 г жира
17,6 г углеводов

Красная рыба - 50 гр.
Творожный сыр - 30 гр.
Ржаной хлеб – 2 ломтика



Курага с орехами

233 ккал (на порцию)
4 г белка
13 г жира
27 г углеводов

Курага - 5 шт.
Грецкие орехи - 20 гр.



Творог с кефиром

197 ккал (на порцию)
22 г белка
7 г жира
11 г углеводов

Творог 5% - 100 гр.
Кефир 1% - 200 гр.



Варианты ужинов



Рыба, запеченная в фольге

264 ккал (на порцию)
31,05 г белка
11,5 г жира
11 г углеводов

Рыба не жирная – 150 гр.
Овощной салат - 200 гр.



Белковый фиолетовый салат

183 ккал (на 100гр)
17 г белка
10 г жира
4 г углеводов

Филе индейки – 300 г.
Красная свекла – 1 шт.
Грецкие орехи – 80 г.
Сметана – 2 ст. л.



ПП-шашлыки из индейки

94 ккал (на 100гр)
19 г белка
3 г жира
2 г углеводов

Филе индейки – 500 г.
Лимон – 1 шт.
Оливковое масло – 1 ст. л.
Приправа для курицы.



Легкий овощной салат

209 ккал (на порцию)
20 г белка
10 г жира
9 г углеводов

Творог 5 % – 100 гр.
Огурцы – 100 гр.
Помидоры – 100 гр.
Листья салата – 20 гр.
Масло подсолн. – 1 ч. л.



Запеканка с индейкой

84 ккал (на 100гр)
11 г белка
3 г жира
2 г углеводов

Шампиньоны – 200 г.
Филе индейки – 400 г.
Сыр твердый – 60 г.
Помидоры – 2 шт.
Яйцо 1 шт.
Сметана 10 % – 2 ст. л.



Курица с брокколи и грибами

58 ккал (на 100гр)
6 г белка
3 г жира
2 г углеводов

Капуста брокколи – 500 гр.
Сливки 10 % – 200 мл.
Куриная грудка – 300 гр.
Шампиньоны – 500 гр.



* Приведённый рацион питания является ориентировочной базой. Ты можешь изменять его в зависимости от вкусовых предпочтений, наличия непереносимости каких – либо продуктов и от калорийности. Просто убери один перекус, если твоя норма на наборе массы меньше 2000 ккал, или добавь приём пищи в виде протеинового батончика, если дневная калорийность выше.

При расчете калорийности блюд ориентируйся на сырые и сухие ингредиенты, поскольку во время приготовления пища изменяет свой объем

TG - @sliv_chek

Ментальная связь «МОЗГ-МЫШЦЫ»

«Регулярно тренируюсь, выполняю и базовые, и изолирующие упражнения на ягодичные мышцы, а попа совсем **не приобретает** желаемые объёмы!», «во время тренировки совсем не чувствую напряжение в целевых мышцах!» - две часто встречающиеся ситуации. Давай разбираться в чём же кроется **причина**.

Как ты думаешь, почему работают мышцы? Только потому, что ты взяла в руки гантели? Нет, абсолютно по другим причинам. Из физиологии известно, что **все процессы** в организме регулируются работой мозга. Именно мозг оценивает ситуацию, принимает решение о том, как нужно действовать и посылает нервные сигналы к разным органам и частям тела. Соответственно, и мышцы работают потому, что им поступил **«приказ»** выполнить определённую работу.

Ментальная связь мозг-мышцы – это связь между твоим мозгом, нервной системой и мышцами.

Когда я только пошла в зал, то ничего не знала о важности этой связи. Я упорно тренировалась, тягала огромные веса, освоила правильную технику, а **прогресса** так и наблюдала! «Тренила ягодичцы, а на утро болело всё тело, но только не попа» – это было абсолютно про меня!

Когда же я стала копаться в причинах, погрузилась в изучение информации по данной теме, то поняла свою **главную ошибку**: у меня отсутствовала та самая ментальная связь между мозгом и мышцами.

Чем лучше налажена связь «мозг-мышцы», тем лучше откликаются мышцы на работу, соответственно, быстрее растут.

Думаю тебе приходилось наблюдать за тем, как «опытные» посетители тренажерных залов очень сосредоточены во время тренировки. Это потому, что во время выполнения упражнения **они думают** о той мышце, которая напрягается, они представляют, как она сокращается, растёт. По сути, они **визуализируют** весь процесс.

Это может показаться смешным, но людям, которые сосредоточены на выполнении упражнения, не нужно поднимать какие-то огромные веса, даже с относительно небольшим отягощением они могут **заставить** мышцы работать до отказа. Их связь мозг-мышцы налажена превосходно!



Как развить связь «МОЗГ-МЫШЦЫ»:

1. Во время выполнения упражнения **не отвлекайся** на разговоры, посторонних в зале или мысли о насущном.

Максимально **сосредоточься** на своих движениях, прочувствуй мышцу, которая работает и думайте лишь о ее максимальном напряжении. **Представь**, как она сокращается и расслабляется – научись мысленно визуализировать этот процесс.

2. Сжимай ягодичные мышцы **в точке пикового напряжения**.

В момент наивысшего мышечного сокращения необходимо **задержаться** в этой точке, продлив пиковое напряжение. Например, в процессе выполнения ягодичного мостика задержись на пару секунд в самой верхней точке, максимально сократив ягодичные мышцы.

3. **Не гонись** за большими весами, используй упражнения с небольшим отягощением.

Это позволит идеально отработать тех-

нику и взаимосвязь, что поможет с большей эффективностью выполнять более трудные задания.

4. Пампинг — то есть накачка и увеличение объема работающей мышцы путем **увеличения кровотока**. Чем больше физический объем мышцы, тем проще чувствовать ее работу и контролировать эту работу ментально.

Повысить кровоток в мускулатуре можно **с помощью выполнения** упражнений с малым весом и высоким количеством повторов. Например, ягодичный мостик **отлично** загружает попу. Начиная свою тренировку с этого упражнения (3-4 подхода по 30-40 раз), до ощущения жжения в ягодицах, это будет означать, что ягодичные мышцы включились в работу и можно переходить на базовые упражнения (присед, выпады, становая тяга). Благодаря **этому** способу на протяжении всей тренировки в работе максимально будут задействованы именно эти **мышцы**.

5. **Регулярные** физические нагрузки – развивают мышечную память.

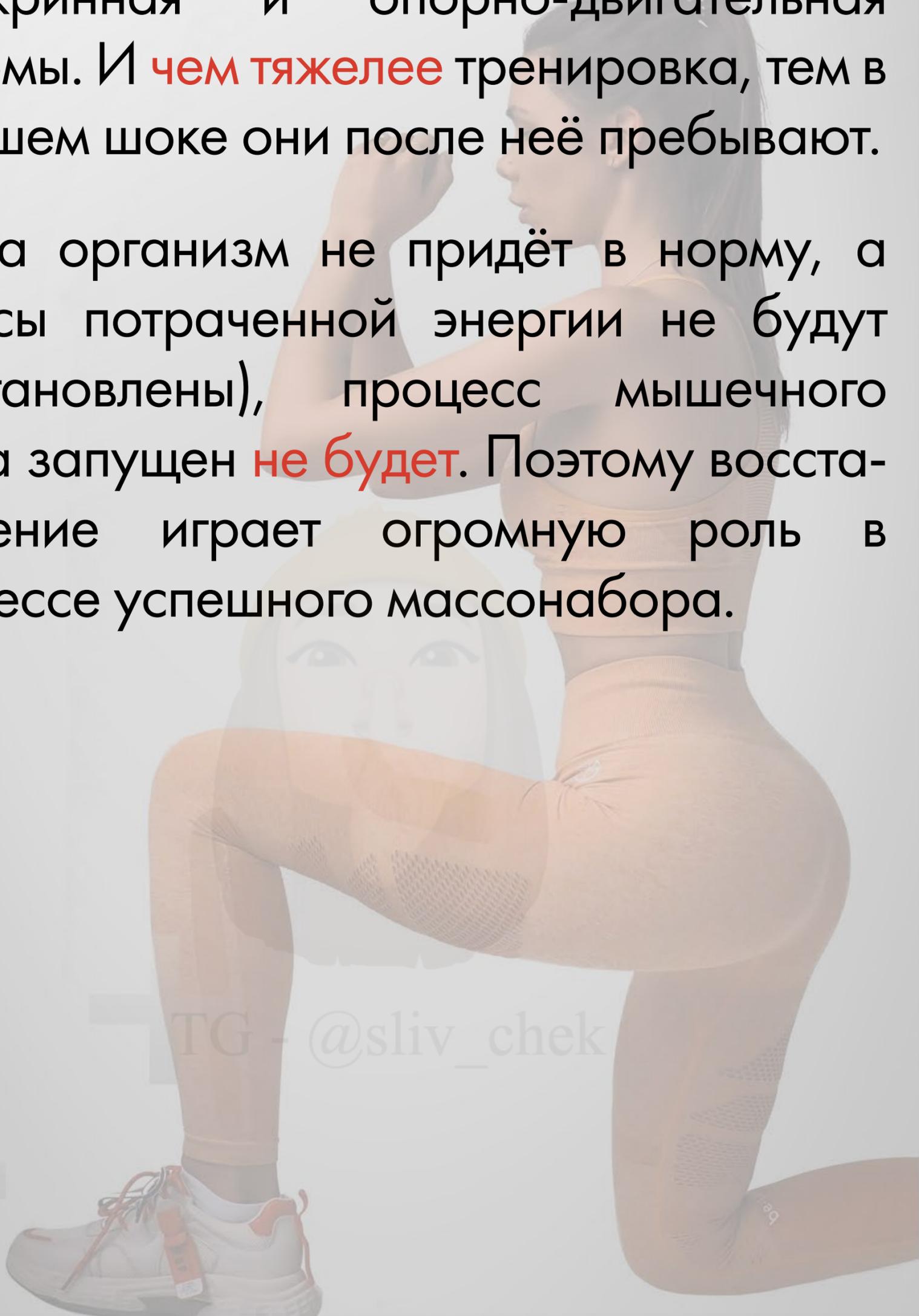
Научившись чувствовать мышцу и напрягать ее по команде, ты **не утратишь** этот навык, даже если забросишь тренировки на некоторое время.



Восстановление мышц после тренировки

Силовая тренировка – это **стресс** для всего организма, а не только для нагружаемой мышцы. Шоковую нагрузку испытывают сердечно - сосудистая, нервная, эндокринная и опорно-двигательная системы. И **чем тяжелее** тренировка, тем в большем шоке они после неё пребывают.

Пока организм не придёт в норму, а запасы потраченной энергии не будут восстановлены), процесс мышечного роста запущен **не будет**. Поэтому восстановление играет огромную роль в процессе успешного массонабора.



Если ты тренируешься по системе трёхдневного сплита (понедельник/среда/пятница), когда каждая отдельная группа мышц прорабатывается в отдельный день, то качай самую труднорастущую группу первой, в понедельник. Это позволит нагрузить её сильнее, так как с момента последнего занятия пройдёт уже двое суток, и мышцы успеют хорошо отдохнуть.

Важность восстановления мышц после тренировки можно уложить в короткую фразу – чем лучше мы отдыхаем, тем быстрее растём! Свидание со штангой – это **начальный этап** процесса гипертрофии мышц, правильное питание – второй, а восстановление организма после тренировки – его третья, финальная фаза. Относясь наплевательски к отдыху, мы **снижаем** вероятность набора мышечной массы ровно на треть

TG - @sliv_chek

Существует несколько фаз восстановительного процесса мышц:

1. Первая фаза наступает сразу **после окончания** тренировки и длится примерно час. В это время организм особо нуждается в питательных веществах, необходимых не только для дальнейшего роста мышц, но и восполнения энергетического запаса, после значительных затрат. Поэтому **в этот период** важно употребить пищу с большим содержанием быстрых углеводов. Но это лишь **частичное** восстановление.

2. Полное восстановление мышц может длиться от **двух** до **пяти** дней, и чем крупнее тренированные мышцы, тем дольше они восстанавливаются. Например, мелкие группы мышц, такие как бицепсы, трицепсы восстанавливаются за **1-2** дня, средние и крупные мышцы: спина, грудь, ноги, дельты до **4-5** суток. Хотя длительность заживления в результате повреждения мышечных волокон зависит от полученных **микротравм**.

Сон

Чем больше ты спишь после нагрузок, тем **интенсивнее** будет восстановление. Казалось бы, что может быть проще – лег и спишь. Но и здесь есть свои **нюансы**:

1. Соблюдение режима.

Сон должен быть **дозированным**, допустимо 7–8 часов, идеально – 9. Чтобы набрать нужно число часов сна достаточно лечь спать пораньше. Вставать и ложиться нужно **в одно и то же** время (например, в 10 вечера ложимся, а в 7 утра встаем). На выходных можно сделать исключения и лечь позже.

2. Нельзя спать сразу после физических упражнений.

Для организма **важно** «остыть» в течение часа. Если ты настроена на длительный сон – **лучше** кушать по минимуму, чтобы не потратить все ресурсы на переваривание пищи.

3. Сон должен быть непрерывным (допускается пробуждение ради «облегчения души»).

Если ты спишь по 2 часа, а между ними занимаешься делами – это **очень негативно** скажется не только на восстановлении, но и на твоём самочувствии в целом. Можно поспать дополнительный час в течение дня. Основной сон **должен** быть полноценным и непрерывным!

4. Обеспечь себе удобные условия.

Тебе **не должно** быть холодно или душно, шея не должна затекать. Лучше всего спать на **ортопедической кровати** и **специальной подушке**, обеспечивающей правильное положение головы в любой позе. Сон должен быть комфортным.

Качественный сон – залог полноценного и быстрого восстановления после тренировки, и как следствие успешного набора мышечной массы!