

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Чек-лист от @anvolkovaа

Всем привет!

Меня зовут Аня Волкова. Я фитнес-блогер, фитнес-тренер и специалист по рациональному питанию.

Уже не один год я помогаю людям улучшить себя и делаю это с любовью. Мои подопечные достигают прекрасных результатов, а многие девушки на моих программах вернули женское здоровье и избавились от постоянных загонов.

В своём чек-листе я расскажу вам основные моменты построения красивой фигуры, причём без вреда для здоровья! Вы станете только лучше себя чувствовать!



СОДЕРЖАНИЕ

@anvolkova

| | | |
|----|---|----|
| 1 | Обо мне | 1 |
| 2 | С чего начать | 3 |
| 3 | Составляем план питания..... | 6 |
| 4 | Норма воды | 11 |
| 5 | Тренировки по типам фигур..... | 12 |
| 6 | Как сделать талию уже | 15 |
| 7 | Техника вакуума | 16 |
| 8 | Как почувствовать ягодичцы | 17 |
| 9 | Лучшие упражнения на ягодичные мышцы..... | 19 |
| 10 | Антицеллюлитный уход..... | 20 |
| 11 | Спортивное питание | 22 |
| 12 | Витамины | 25 |

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

@anvolkova

Допустим, настал тот момент, когда вы хотите измениться. Вам надоело, что вы не влезаете в свои старые джинсы, не можете позволить носить себе короткие платья и вообще неуверенно чувствуете себя в своём теле.

С чего начать путь преобразования?

1 Следите за питанием

В противном случае смысл ваших походов в спортзал пропадает. К примеру, вы можете бегать по часу или убиваться в спортзале полдня, но продолжать толстеть (или наоборот не набирать мышечную массу). Сами по себе тренировки — это только 30% вашего успеха! А важно также питание, ваш режим, полноценный отдых, добавки, витамины и многое другое. Для начала рассчитайте свою норму калорий и макронутриентов. Это не сложно (в следующих главах я вам расскажу подробно, как это сделать).

2 Поймите, что это навсегда

Вы должны осознать, что тело следует за вашим образом жизни и если вы хотите быть стройной, красивой и здоровой всегда, то и заниматься и следить за питанием вы должны отныне и навсегда. Забудьте такие глаголы и словосочетания, как "подкачать" или "посижу на диете". Как только вы примете приятную мысль, что это на всю жизнь и что другие способы не работают, можете продолжить.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

@anvolkova

3 Сделайте фото "ДО"

Для того, чтобы через несколько месяцев сравнить с текущим фото и увидеть перемены. Мы привыкаем к себе и не замечаем результат. Фотографии до/после будут вас мотивировать двигаться вперед!

4 Найдите время, зал, тренера

Для начала выделите время в вашей жизни для занятий собой и поставьте своим походам в спортзал самый высший приоритет. В первое время вам будет вполне достаточно проводить в спортзале 3 раза в неделю по 1 часу (+ время на дорогу, переодевание и душ, разминку). Затем выберите спортзал и тренера. Если личный тренер вам не по карману — не беда и не повод отступать. Конечно, есть риск, но тут упорство, смелое обращение за советом в спортзале и самостоятельное изучение Youtube вам в помощь. Кстати, заниматься в зале не обязательно! Красивую фигуру можно построить и дома.

5 Ставьте новые цели

Важно со временем не терять интерес. После первых видимых результатов нужно найти новую мотивацию и не сдаваться, потому что потом изменения будут даваться не так легко (как в самом начале), а процесс может показаться однообразным. Постановка новых целей (например, научиться подтягиваться, пробежать 10 км без остановки и др.) может помочь вам чувствовать всегда интерес к занятиям. Важно: цель у вас всегда должна быть. Не нужно ходить просто так в спортзал.

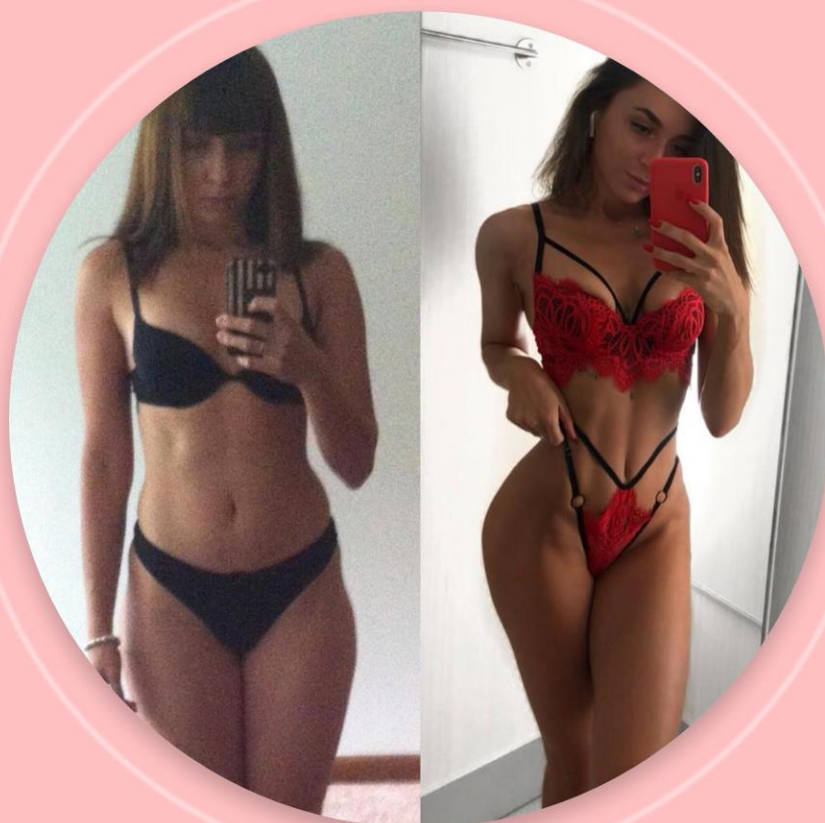
С ЧЕГО НАЧАТЬ?

@anvolkova

Цель у вас всегда должна быть. Не нужно ходить просто так в спортзал.

Если действовать согласно этим шагам, результат не заставит ждать. Новички могут увидеть хорошие результаты спустя 3-6 месяцев регулярных занятий и соблюдения режима питания.

Вы можете начать меняться ПРЯМО СЕЙЧАС. А можете ничего не делать эти полгода и жить как всегда. Поверьте: и в том, и в другом случае эти полгода пролетят быстро. Но в первом случае вы получите ещё бонусом нового изменившегося СЕБЯ. Жизнь у нас одна, так вот зачем жить в теле, которое тебе не нравится?



СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН ПИТАНИЯ

@anvolkova

1 Расчёт калорийности

Одна из самых точных и простых формул для подсчёта калорий. Формула Миффлина — Сан-Жеора выглядит так:

Для женщин: $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$

Следовательно, для женщины 25 лет ростом 165 см и весом 60 кг расчет калорий, необходимых для функционирования организма в состоянии покоя, будет таким:

$(10 \times 60) + (6,25 \times 165) - (5 \times 25) - 161 = 1345.$

Столько калорий расходуется в состоянии покоя.



Ниже этой калорийности есть ни в коем случае нельзя.

Формула учитывает и физическую активность, исходя из которой к получившейся цифре добавляется коэффициент.

- Если у вас нет физических нагрузок и сидячая работа, умножьте полученный результат на 1,2.

СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН ПИТАНИЯ

@anvolkova

- Если вы совершаете небольшие пробежки или делаете легкую гимнастику 1–3 раза в неделю, умножьте на 1,375.
- Если вы занимаетесь спортом со средними нагрузками 3–5 раз в неделю, умножьте количество калорий на 1,55.
- Если вы полноценно тренируетесь 6–7 раз в неделю, то вам необходимо умножить результат на 1,725.

И наконец, если ваша работа связана с физическим трудом, вы тренируетесь 2 раза в день и включаете в программу тренировок силовые упражнения, ваш коэффициент будет равен 1,9.

Так, у девушки с указанными выше параметрами, которая несколько раз в неделю бегаёт по утрам, количество калорий будет равно: $1345 \times 1,375 = 1849$.

Столько калорий требуется для ПОДДЕРЖАНИЯ текущего веса.



СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН ПИТАНИЯ

@anvolkova

- ✓ Чтобы худеть, нужно сделать 15-20% дефицит калорий. Возвращаясь к примеру, 15% дефицит калорий: $1849 * 0,85 = 1572$ ккал или 20% дефицит калорий $1849 * 0,8 = 1479$ ккал.
- ✓ Если же вы хотите набрать мышечную массу, то нужен наоборот профицит калорий.



Мышцы не растут на дефиците калорий (похудении/жиросжигании).

Возвращаясь к примеру:

10% профицит калорий: $1849 * 1,1 = 2034$ ккал.

2 Считаю БЖУ.

Белок: 1,5-2 г/кг массы тела

Углеводы: 2-8 г/кг массы тела

Жиры: 0,9-1 г/кг массы тела

3 Рекомендуемые продукты

- ✓ **БЕЛОК:** куриное филе, куриные голени (без кожи), филе индейки, нежирная говядина, яйца, яичные белки, белая рыба, красная рыба, морепродукты, тунец консервированный, творог, протеин, протеиновые батончики

СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН ПИТАНИЯ

@anvolkova



- ✓ **ЖИРЫ:** орехи, ореховые пасты, авокадо, растительные масла, темный шоколад, сливочное масло, яйца (с желтками)
- ✓ **УГЛЕВОДЫ:** овсянка, гречка, рис, перловка, киноа, макароны, картофель, батат, все фрукты и ягоды, сухофрукты, мёд

Советую особенно следить за количеством потребляемого белка. Большая часть девушек

- катастрофически не доедают белок, зато переедают углеводы и жиры.

Сладкое есть можно! До 20% вашей калорийности может приходиться на вкусняшки. Это может быть шоколад, мороженое, булочка и др. Если ваша норма на похудении

- 1500 ккал, до 300 ккал вы можете «потратить» на сладости (например, 2 дольки шоколада и пломбир 70 грамм будут как раз ~300 ккал).

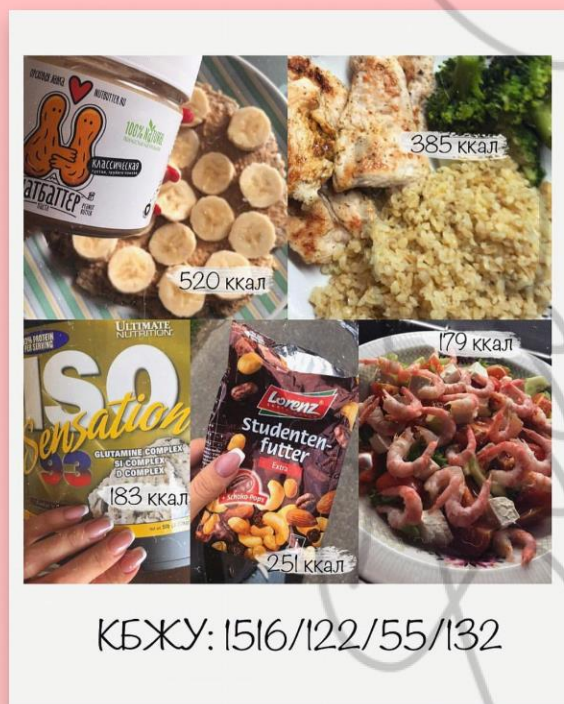
СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН ПИТАНИЯ

@anvolkova

4 Ваше примерное меню может выглядеть так:

- Завтрак: овсяноблин с арахисовой пастой, бананом и мёдом, кофе
- Перекус: фрукт
- Обед: запечённый картофель с куриными голеньями, овощной салат
- Перекус: горсть орехов
- Ужин: омлет из яиц и яичных белков с помидорами и сыром, овощной салат с авокадо.

Размер порций высчитывается индивидуально, исходя из вашей рекомендованной калорийности и БЖУ.



Для подсчета калорий используйте приложение FatSecret или MyFitnessPal.

НОРМА ВОДЫ

@anvolkova

- Пить нужно ~33 мл на каждый килограмм вашей массы тела.
- Пейте воду в течение всего дня равномерно.
- Не пейте воду из-под крана: покупайте бутилированную или приобретите фильтр для воды.
- Употребление достаточного количества воды является профилактикой от отеков. Также вода помогает не переедать.

10 ПРИЧИН ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ



ЧТО ВОДА ЗНАЧИТ ДЛЯ ТЕБЯ

1. Она составляет 75% твоего мозга
2. Она избавляет тебя от головной боли
3. Она сохраняет молодость твоей кожи
4. Она защищает твоё сердце
5. Она помогает сжигать жиры
6. Она предотвращает запоры
7. Она снижает усталость
8. Она несет кислород в клетки
9. Она выводит токсины
10. Она продлевает твою жизнь.

P.S. Не бойтесь отеков! Когда вы начнете пить воду регулярно, отеки уйдут, а с ними уйдут и болезни.

СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ВОДЫ?

Твой вес (в кг) → Умножаем на 0,03 → Объем воды в литрах

1 СТАКАН = 250 МЛ
57 КГ = 7 СТАКАНОВ

Кстати, во время еды пить можно! Вода не растягивает желудок и не влияет на кислотность pH в желудке.

ТРЕНИРОВКИ ПО ТИПАМ ФИГУР

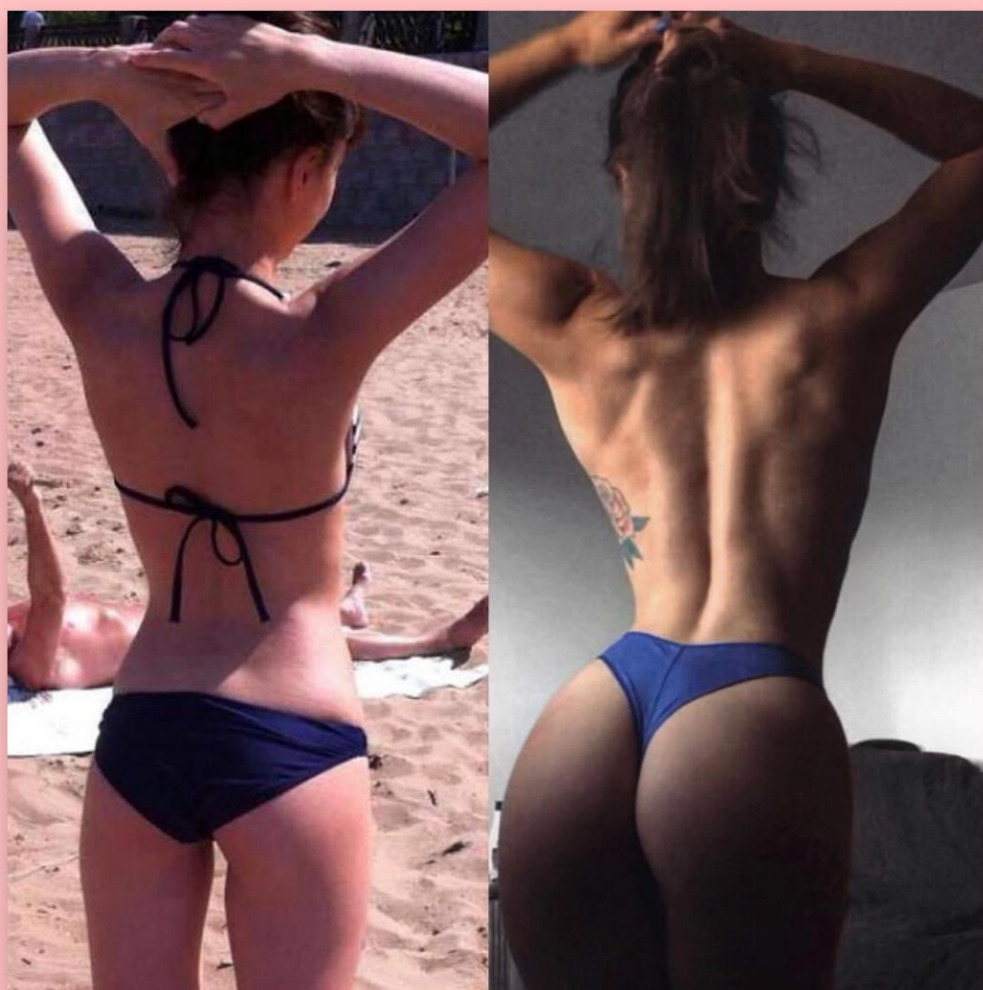
@anvolkova

Как из любой фигуры сделать песочные часы?

✓ Тип фигуры «груша»

Необходимо тренировать ноги в многоповторном режиме + делать кардио. Не исключать из программы тренировки на верхнюю часть тела. Развитые мышцы спины, плеч, рук гармонизируют фигуру. Таким образом, вы сможете сместить акцент с нижней части.

Фигура с шикарными бедрами, узкой талией и узкими плечами — очень женственная и привлекательная.



ТРЕНИРОВКИ ПО ТИПАМ ФИГУР

@anvolkova

✓ Тип фигуры «прямоугольник»

Талия полностью отсутствует.

В тренажёрном зале нужно также работать над мышцами верхней части тела + тренировать нижнюю часть тела в тяжёлом режиме. Растить ягодичные мышцы.

Косые мышцы живота ни в коем случае нельзя качать.

Зато можно выполнять упражнение «вакуум».

✓ Тип фигуры «яблоко»

Подкожный жир в данном случае концентрируется в районе живота, талии, руках, груди. Зато даже если вес внушительный, ноги все равно остаются стройными.

Тренировки желательно проводить круговые.

Обязательно тренировать верх тела в многоповторном режиме.



ТРЕНИРОВКИ ПО ТИПАМ ФИГУР

@anvolkova

✓ Тип фигуры «треугольник»

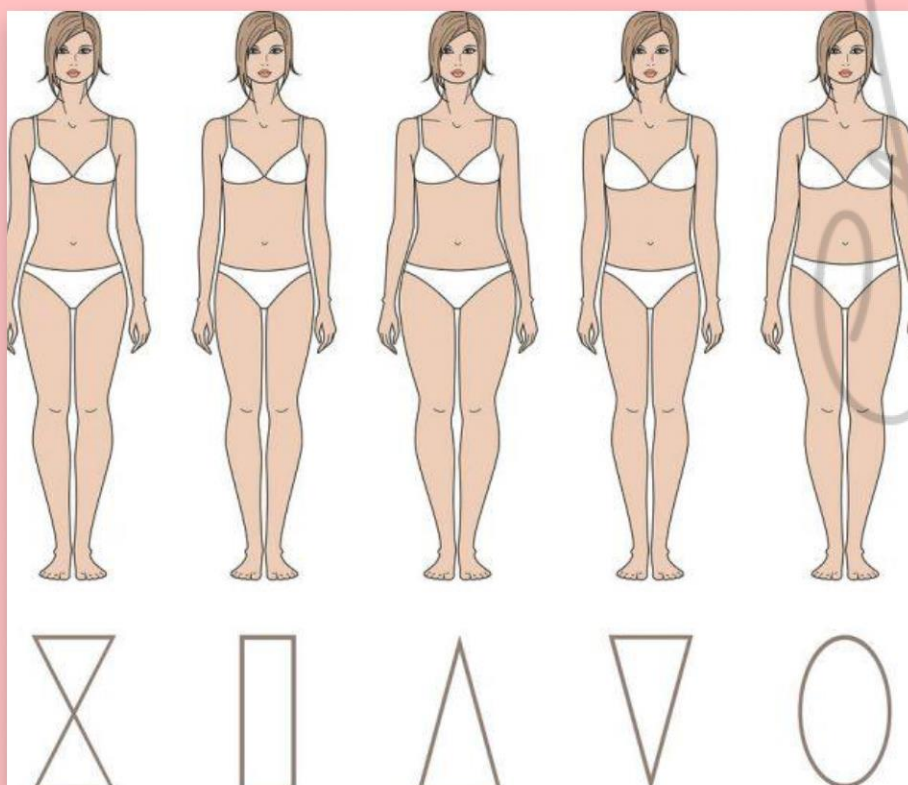
Представительницам данного типа фигур резон сделать свою нижнюю часть более округлой, облегчить верх и добавить объемов в нижней части тела. Попробуйте заняться наращивание мышц ягодиц и при этом избавляться от жира на животе.

✓ Тип фигуры «песочные часы»

Считается самым идеальным типом фигур. Недостатки ее легко корректируются. Все, что нужно — снизить количество подкожного жира.

При упражнениях главное — укрепить мускулатуру, не меняя при этом пропорций. Лучше всего тренироваться 3 раза в неделю, через день.

Очень полезны такому типу фигуры кардионагрузки — бег, танцевальная аэробика, велотренажер, степпер, ходьба.



КАК СДЕЛАТЬ ТАЛИЮ УЖЕ

@anvolkovaа

Расскажу о небольших секретах, которые помогут сделать вашу талию уже.

- ✓ Каждое утро натошак выполняйте упражнение ВАКУУМ.
- ✓ Вакуум нужно делать 5-7 раз, на голодный желудок. После можно спокойно пить и завтракать.
- ✓ Не выполняйте упражнения, которые задействуют косые мышцы живота и расширяют талию (см картинку).
- ✓ Нужен силуэт песочных часов. Поэтому работайте в спортзале над мышцами спины (включайте в тренировочную программу подтягивания, тяги вертикального/горизонтального блока и др.), также не забывайте качать плечи, ноги, ягодицы!
- ✓ Обруч не сделает вашу талию узкой.
- ✓ Следите за питанием и избавьтесь от лишнего веса (если он присутствует). Часто талия скрывается за слоем висцерального и подкожного жира. К примеру, чем меньше у меня % жира в организме, тем тоньше моя талия. Это может быть 57 см при 48 кг или 65 см при 60 кг.
- ✓ При выполнении упражнений с большим для вас весом используйте специальный пояс.
- ✓ Носить корсет и пояс на постоянной основе — вредно.

ТЕХНИКА «ВАКУУМА»

@anvolkova

Каждое утро натощак старайтесь делать упражнение ВАКУУМ (тренировка поперечных мышц пресса, помогает от “вываливающегося” нижнего живота). Как делать?

- 1 Медленно и подконтрольно произведите глубокий вдох через нос, набрав максимально возможное количество воздуха в легкие.
- 2 Произведите мощный выдох как можно сильнее подводя стенки живота к спине, чтобы пупок как будто бы приклеился к позвоночнику.
- 3 Зафиксируйтесь в такой позиции. Одно сокращение должно составлять 15-20 сек.
- 4 По истечении времени вдохните и верните живот в исходное положение.
- 5 Повторите заданное количество раз (желательно 5-7 раз). Выполнять начинайте данное упражнение с самой легкой позиции -- лёжа на спине, потом можно начать делать стоя, облокотившись на стул/стену, затем просто стоя, а в конце концов можно усложнить задачу и делать на четвереньках.

Во время критических дней не делайте вакуум. Также вакуум нельзя делать при беременности, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях легких, при диастазе, язве желудка, гастрите и любых хронических заболеваниях ЖКТ, также при заболеваниях таза.

КАК ПРОЧУВСТВОВАТЬ ЯГОДИЦЫ?

@anvolkova

Хорошо развитые ягодичные мышцы гарантируют здоровую спину, поддержку и стабилизацию поясничного отдела. Также умение чувствовать ягодичные мышцы снижает травмоопасность тренировок и улучшает их эффективность.

Итак, наша пятая точка состоит из трех пучков:

- ✓ большая (самая крупная) — тренируя ее, мы добиваемся мясистой и величавой формы ягодиц;
- ✓ средняя (крепится на боковой поверхности таза) отвечает за отведение ноги вперед и назад, стабилизации тела при разгибании. Ее тренировка позволит добиться привлекательного контура бедра;
- ✓ малая (расположена под средней мышцей) — тренируя ее, можно добиться большего объема в верхней части ягодиц. Отвечает за отведения ноги в сторону.

Важно чувствовать ягодичные мышцы не только при выполнении изолирующих, но и базовых упражнений. И этому можно научиться!

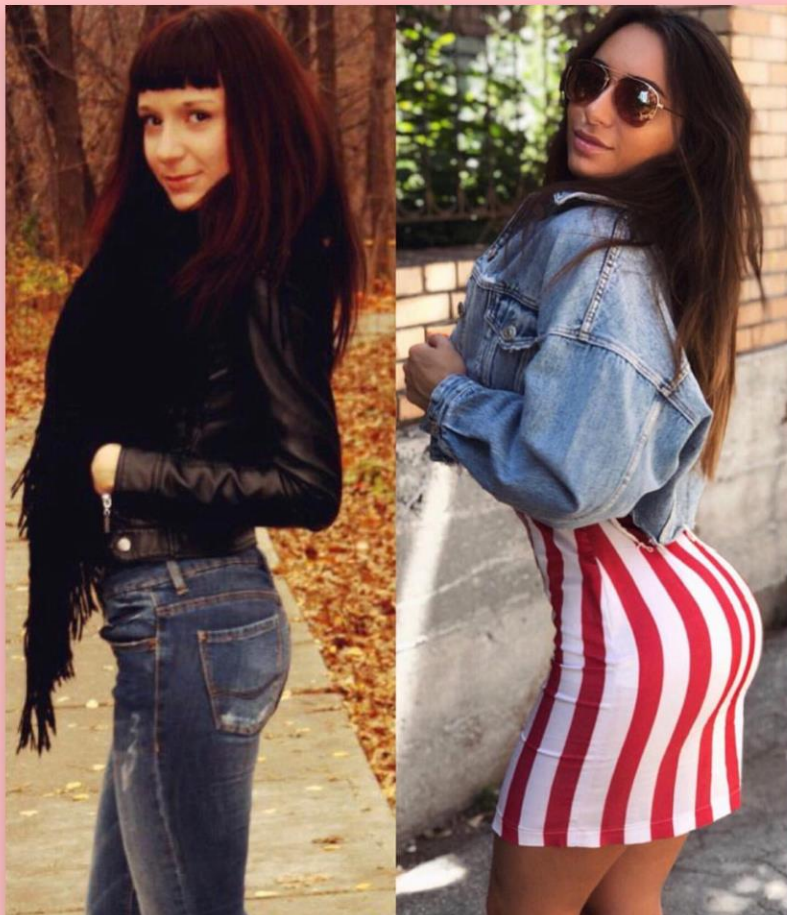
- 1 Выполняйте упражнения без отягощений дома или в спортзале как можно чаще. Делайте упражнения очень медленно, стараясь почувствовать каждое сокращение и концентрируясь на правильной технике и целевой мышце (нервно-мышечная связь). Упражнения могут использоваться абсолютно любые, где работают ягодичные мышцы. Я начинала с ягодичного моста и тяги на прямых ногах, т.к. лучше всего в этих упражнениях чувствовала свою пятую точку. Затем подключила приседания, наклоны вперед со штангой, махи. Так и вам советую: начинайте с тех упражнений, в которых лучше всего чувствуете свой орех, а затем добавляйте новые.

КАК ПРОЧУВСТВОВАТЬ ЯГОДИЦЫ?

@anvolkova

- 2 При выполнении упражнений думайте о том, что вы делаете и старайтесь растягивать и напрягать ягодичные мышцы. Выполняйте ОСОЗНАННО упражнения именно за счет них, а не за счет других мышц. Это очень важно.
- 3 Пробуйте и меняйте постановку ног в упражнениях, делайте упор на пятку в приседаниях и жиме платформы. Найдите то положение, в котором вы максимально будете чувствовать свои ягодичные мышцы.

Экспериментируйте, пробуйте, тренируйте свои ягодицы и делайте это регулярно, тогда тренировки принесут свои плоды.




ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ


@anvolkova

Список из моих любимых упражнений: приседания со штангой, приседания в машине Смита, приседания плие с гирей, выпады с гантелями на месте, выпады в шаге, мертвая тяга со штангой, мертвая тяга с гантелями, ягодичный мостик со штангой, жим ногами в тренажёре с широкой постановкой ног, отведение ноги на блоке, разведение ног в тренажёре и др.

Включайте в свою тренировочную программу эти упражнения.

Начинайте тренироваться с небольшим весом отягощений, постепенно повышая рабочий вес.

 Чтобы накачать ягодицы, нужно постоянно увеличивать вес отягощений, понижая на каждой тренировке на 1 повторение. Так, если вы начинаете тренироваться с 20 повторений до отказа, то через 3-4 месяца вы должны прийти до 8-10 повторений до отказа. Этот принцип называется линейной периодизацией. Таким образом, вы линейно повышаете интенсивность.

 Ягодицы не растут на дефиците калорий, для роста мышечной массы нужно достаточное питание.

Если вы ставите первостепенной целью тренировок накачать ягодицы, то стоит выделить отдельный день недели для их проработки. Достаточно 1-3 базовых многосуставных упражнений (8-10 подходов) и 1-2 изолирующее (4-8 подходов). Базовые упражнения будут задействовать не только ягодичные мышцы, но и мышцы бёдер и поясницу.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

@anvolkova

Делать нужно целый комплекс:

1 Массаж сухой щёткой.

Ускоряет лимфоток, кровоток и циркуляцию кислорода, поэтому улучшает состояние кожи, убирает целлюлит. Кожа должна быть идеально сухой! Щётку мочить нельзя. Тело нужно массировать аккуратными круговыми движениями, стимулируя, но не повреждая кожный покров. Делаю 4-5 раз в неделю.



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

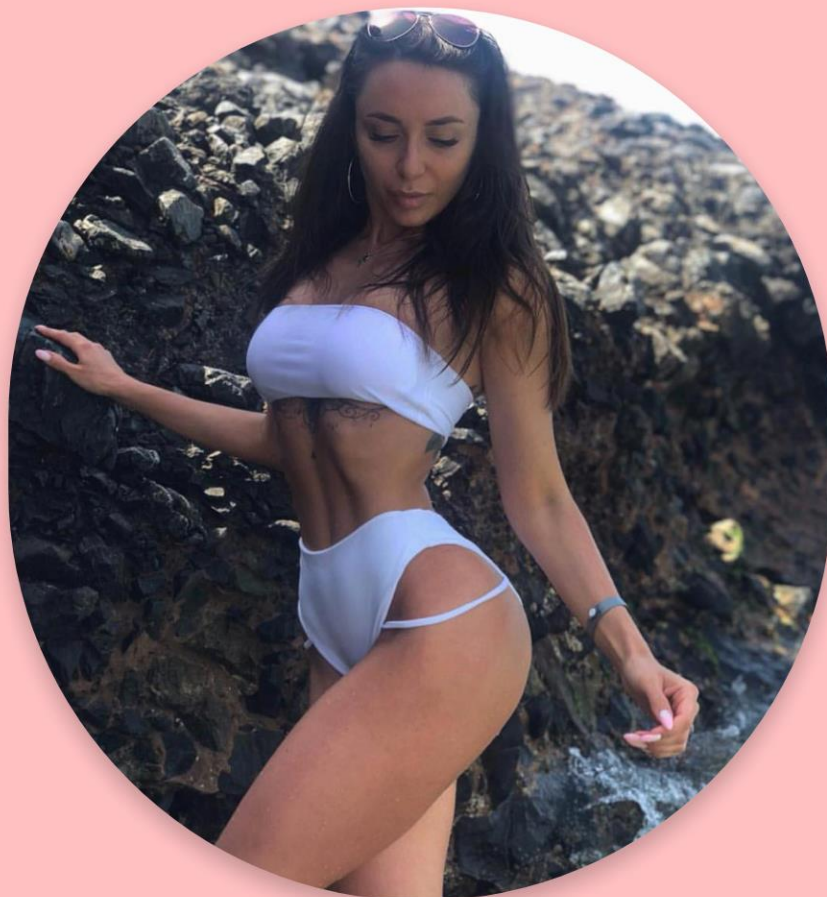
@anvolkova

2 Скраб.

Я предпочитаю натуральную косметику iHerb. Массирую сухую кожу, особое внимание уделяя передней и задней поверхности бедра и ягодицам. Делаю это все энергично. Потом смываю скраб в душе, скраб у меня с маслами какао и ши, кожа будто после лосьона.

3 Антицеллюлитный гель.

Сейчас их огромное множество в магазинах! Я беру с перцем. Делаю утром и вечером, заметно улучшает состояние кожи.



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ЧТО КУПИТЬ ДЛЯ НАЧАЛА?

@anvolkova

Если вы занимаетесь для себя, я советую для начала не покупать бездумно все банки со спортивным питанием.

Самое важное и главное — питаться сбалансированно обычной едой. Это не должно быть 2 непонятных приёма пищи в течение дня, и в надежде что-то поправить начинаете полагаться на спортпит.

Спортивное питание — не волшебная таблетка! Без сбалансированного питания и тренировок вы не достигнете результата.

Если уж так хочется что-то себе приобрести, то могу посоветовать:



«Быстрый» протеин — сывороточный, изолят, гидролизат и тд. Быстро усваивается организмом, подходит для приема после тренировки. По своей сути, это высокоочищенная консистенция белка, с малым количеством жира и углеводов. Подходит для худеющих.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ЧТО КУПИТЬ ДЛЯ НАЧАЛА?

@anvolkova



Гейнер (если цель — набор ММ, а вы конкретно не добираете свои калории).

Это тип белковой добавки с большим количеством не только белка, но еще и углеводов, жиров и вообще калорий.



Казеин — сложносоставной «долгий» белок. Казеин переваривается очень долго, постепенно обеспечивая организм аминокислотами. Пьют его обычно на ночь. На порцию ~120 ккал, подходит и для тех, кто хочет похудеть и сохранить мышечную массу.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ЧТО КУПИТЬ ДЛЯ НАЧАЛА?

@anvolkova



BCAA — уже расщеплённый белок. Это комплекс состоящий из трех незаменимых аминокислот: лейцин, изолейцин и валин. BCAA не могут синтезироваться внутри организма, человек может получать их только с пищей и добавками. BCAA способствуют предохранению мышц от разрушения, увеличению мышечной массы и силы, способствуют снижению процента жира в организме.

Протеиновые батончики — тоже добавка к питанию. Хороший батончик содержит достаточное количество белка и мало углеводов. Подходит даже для худеющих.



Где купить спортивное питание?

В любом магазине спортпита, их очень много по городу. Либо на сайте iHerb.ru (как это делаю я). 100% качество и нет подделок + выгодно.

ВИТАМИНЫ

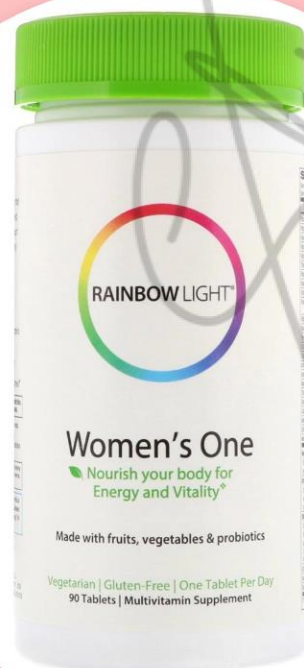
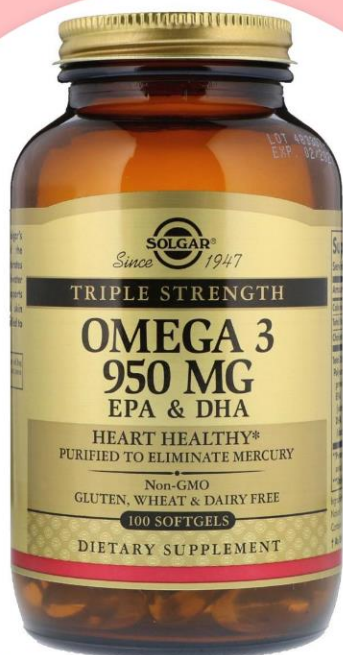
@anvolkova

Иногда наше плохое самочувствие связано с нехваткой того или другого витамина. Особенно в такие переходные периоды, как осень и весна.

Лучше для начала сдать анализы на витамины и микроэлементы, и уже после этого отталкиваться, что вам конкретно нужно. Потому что все мы с вами разные.

То, что могу посоветовать конкретно всем, это Омега 3 и периодически мультивитамины. Омега 3 нужно пить постоянно, не делая перерывы, а витаминные комплексы можно принимать раз в квартал.

Все добавки (и не только) я заказываю с американского сайта iherb.ru. Есть русская версия сайта. Посылки приходят за 10 дней. Также пользуйтесь моим кодом **DWF808.**



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

@anvolkova

Также, друзья, хочу вам сказать, что очень важен мысленный настрой. Если вы ругаете себя за еду, то будете переедать больше. Будете ругать свою внешность, ваша самооценка будет падать.

Мы притягиваем то, в чем убеждены. Поэтому хвалите себя!

Визуализируйте свою прекрасную форму.
представляйте себя с той фигурой, которую хотите.

И если вы хотите стройную фигуру всегда, а не на какой-то короткий промежуток времени, то меняйте образ жизни. Это не значит ограничивать себя, это значит жить в балансе.

Это не сложно!

Спите вдоволь, любите себя, пейте воду, кушайте здоровую еду, занимайтесь спортом, и ваша жизнь изменится к лучшему.

А я вас всегда буду поддерживать!

С любовью и заботой,
Аня Волкова.

