

ТВОИ ХУДЫЕ РУЧКИ



Привет, ты попала в мастерскую худых ручек! Всю жизнь я боялась носить майки. Вместо красивой зоны подмышек у меня вываливались «мешочки», сзади были жировые крылья, а ещё пару складок от бюста на спине. Плечи были круглыми настолько, что создавалось впечатление, что я маленький халк.

При таких пропорциях талия и бедра казались незаметными. Моя фигура напоминала телосложение Спанч Боба. И вот я выросла, похудела, но зона рук оставалась проблемной. Было принято решение сделать операцию. Но перед тем, как ложиться под нож, я придумала челлендж на руки и подмышки.

Ну а вдруг получится ? Дам последний шанс! Я пообещала себе на протяжении месяца ежедневно выполнять несложный комплекс упражнений на 10-15 минут. И тут пошла работа над самодисциплиной. Я честно выполняла все задуманное, а если даже пропускала иногда, то обязательно возвращалась.

Спустя месяц я стала замечать сдвиги, ещё через месяц я выложила сториз в майке и мой Директ оборвали комплиментами. Я отказалась от операции, совместно с фитнес-тренером мы разработали четырехнедельный комплекс так, чтобы максимально задействовать все группы мышц рук, груди и спины.

Я не обещаю, что твои руки станут идеальными за 5 минут в день и ровно через месяц, но ты точно увидишь результат. Руки станут сильнее, подтянутся мышцы, складки станут меньше. При этом ты точно не накачаешь себе бицепс как у супермена, чисто физически это невозможно без огромных весов и специального спортивного питания.



ПОЧЕМУ ТЕБЕ НУЖЕН ЭТОТ ЧЕЛЛЕНДЖ?

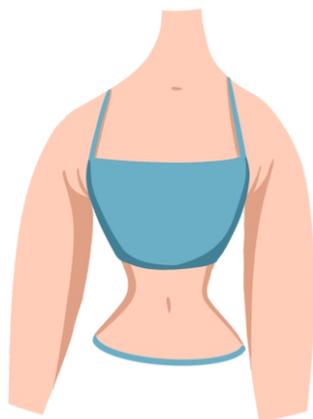
Зона рук и подмышек — одна из слабых мест женского тела. Мы качаем пресс, ягодичы, но забываем про верх. С годами, после родов наши руки буквально обвисают. Позаботься о будущем и держи мышцы в тонусе!

- Если ты стесняешься носить майки и всегда выбираешь только закрытую одежду.
- Если на твоей спине гармошка из складок от бюста и без него.
- Если твои руки шире, чем у парня.
- Если ты хочешь улучшить форму груди! Нет, + 3 размера не будет, но изменится форма и упругость.

Спойлер: худеют не только руки, но и шея, ключицы, твои плечи буквально становятся изящными прямо на глазах!

ЧТО ТЕБЯ ЖДЁТ В ЧЕЛЛЕНДЖЕ?

- 4 комплекса упражнений
- Описание техники каждого упражнения
- Видео демонстрация каждого упражнения
- Трекер и дневник успеха
- Мой плейлист, чтобы было ещё веселее



ПРАВИЛА ЧЕЛЛЕНДЖА:

- Длительность 28 дней = 4 недели
- Каждая новая неделя — новый комплекс упражнений
- Выполнять минимум 4 раза в неделю, обязательно выделять дни для отдыха
- Необходимо выполнять упражнения примерно в одно и тоже время, это формирует привычку
- Обязательно сделать фото ДО и снять замеры
- Вести трекер онлайн или оффлайн (он будет в доп. материалах)
- Делать отчеты — это мощнейшая самомотивация ! Фотографии и видео, выкладывай в сториз, отправляй подругам! Как угодно!
- Быть честной перед собой — признавать свои ошибки и возвращаться к цели, не халтурить, не обманывать себя.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЧЕК ЛИСТ? ЧЕМ ОН БУДЕТ ПОЛЕЗЕН?

- 1** Тренировки на проработку верхней части тела: больших и малых групп мышц (руки, плечи, спина, грудные мышцы)
- 2** Каждая тренировка будет включать в себя 3-4 упражнения
- 3** Тренировки будут разработаны для дома
- 4** Инвентарь: бутылки с водой по 1-1,5 литра, либо гантели весом по 2-3 кг каждая, коврик для фитнеса
- 5** Время : 3-5 мин на суставную гимнастику, 10 - 15 мин на основную часть тренировки
- 6** Состав тренировки: 3-4 упражнения, Кол-во подходов, повторений, интервал отдыха зависит от недели (вида тренировки).
- 7** 4 недели, каждую неделю 1 комплекс упражнений, НО! Упражнения будут разные и стили тренировок тоже.
- 8** Количество тренировок в неделю: 4-5.
- 9**
 - 1** неделя тренировка построена, как силовой цикл
 - 2** неделя меняем структуру упражнений и делаем стиль табата, под музыку (треки прилагаются)
 - 3** неделя тренировка статика+силовая (статодинамическая)
 - 4** неделя круговая тренировка, 1 круг делаем упражнения подряд без перерыва, отдых после круга.При этом количество упражнений не меняется, но специфика и нагрузка изменится!
Это даст преимущество в том, что те кто будут использовать чек-лист им будет не скучно, ведь каждую неделю предстоит знакомиться с новыми методиками тренировок и учиться чувствовать свое тело по-разному.



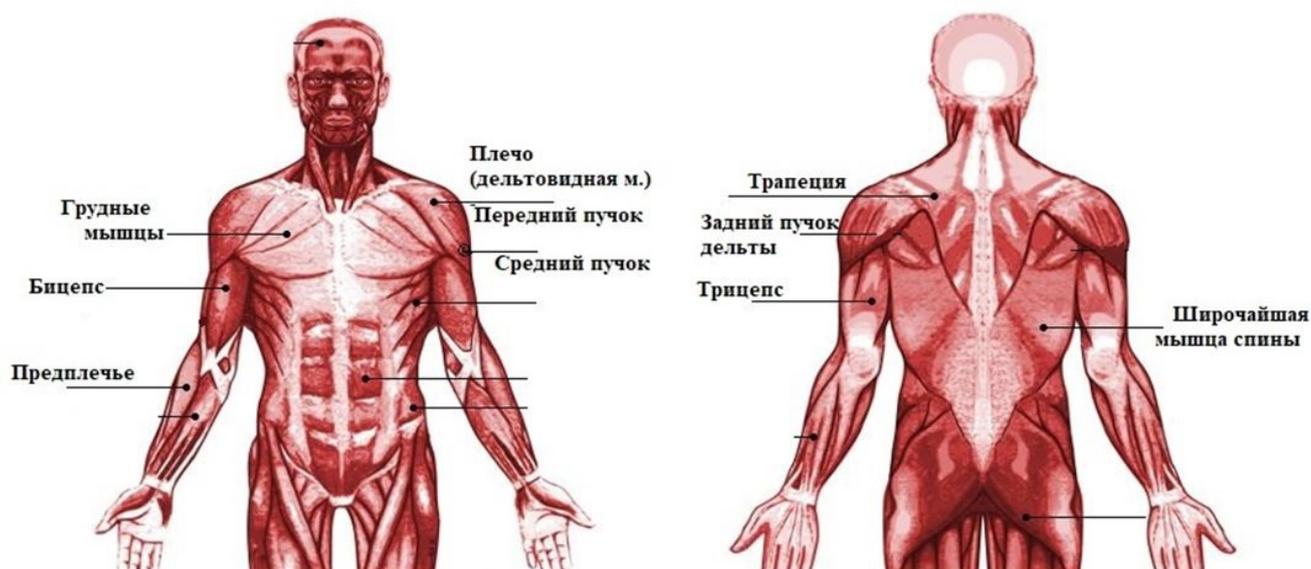
ПРОТИВПОКАЗАНИЯ:

- Острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- При варикозном расширении вен. избегать статического напряжения- выполнять упражнения в умеренном темпе сидя, лежа.
- При заболевании суставов (артриты, артрозы, остеохондрозы, межпозвоночные грыжи и др в стадии обострения.
- При вегетососудистой дистонии.
- После ОРЗ.
- Онкологические заболевания.
- Любое хирургическое вмешательство.
- При повышенном давлении.
- При беременности. Отдельные занятия Фитнес-мама. С 12 по 38 неделю при отсутствии акушерско-гинекологических заболеваний.

ВВЕДЕНИЕ

Тренировки направлены на всестороннее гармоничное развитие верхней части тела.

Анатомия мышц



Про тренировки

1. Обязательно перед тренировкой делать суставную гимнастику.
2. Паузы между подходами 30 сек-1 мин.
3. Во время упражнения обязательно следить за дыханием .
4. Следим за техникой выполнения упражнения!
5. Основная задача научиться чувствовать целевую мышцу над которой работаем.
6. Все движения выполняем в темпе 1 секунда сокращение- 0 секунд задержка - 2 секунды расслабление.
7. Если вам легко выполнять ту нагрузку, которая прописана в тренировке, то включаем фантазию, меняем интенсивность (например: можно изменить время отдыха между подходами, либо увеличить количество повторений)
8. Не забываем пить воду во время тренировки.
9. Обязательно, сделать небольшую растяжку после комплекса.

СОКРАЩЕНИЯ:

И.п.- исходное положение

Рр. -руки

Нн-ноги

ч.- часть

гр.кл- грудная клетка

1 НЕДЕЛЯ. FULLBODY НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Это тренировочная программа, направленная на проработку основных мышечных групп верхней части тела за одну тренировку

Перед выполнением комплекса необходимо:

- Сделать суставную гимнастику 3-5 мин
- Ознакомиться с техникой упражнений
- Каждое упражнение выполняем по очереди, не приступаем к новому упражнению, пока не закончим предыдущее.

1. ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН, С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РР.

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

https://youtu.be/9qjc_ctcgfc

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:**

3/10-15

ОТДЫХ:

1 мин

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. упор лежа на коленях, рр расставлены шире плеч.

-Вдох, согнув локти, опускаемся медленно вниз до параллели с полом.

-Выдох, отжаться вверх до полного выпрямления рр.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ:**

-Корпус прямой, пресс напряжен, позвоночник в поясничном отделе сильно не выгибать.

-Ягодицы не поднимаем вверх локти при отжимании двигаются в стороны

2. КРЕСТ С ГАНТЕЛЯМИ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/Ly7OfLWlx1I>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 3 /10-12

ОТДЫХ: 1 мин

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Стойка на ширине плеч,слегка согнуты в коленях. Взять гантели хватом сверху,держат их опущенными перед бедрами, рр.слегка согнуты в локтях и сохраняют такое положение на протяжении всего упражнения :

- Вдох,поднять прямые рр. слегка согнутые в локтях перед собой до уровня плеч
- Далее отвести рр в стороны
- Выдох,вернуться в И.п

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Рр. слегка согнуты в локтях,во время движения локти не задираем выше плеч и не выпрямляем.
- Движение делаем плавно,без резких изменений положения тела
- Не прогибаем позвоночник,в поясничном отделе
- Не сутультесь
- Во время движения запястья , локти, плечи находятся на одной линии .

3. СУПЕРМЕН

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/7TOjeVlcLNM>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 3/20

ОТДЫХ: 30 сек

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Лежа на животе,лицом вниз,рр.вытянуть вперед .

- Упритесь лбом в пол.
- Расслабьте плечи,расправьте грудь.
- Вдох,медленно отрываем рр,нн и верхнюю ч.гр.кл. от пола.
- Выдох,и.п.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ:**

- Движение выполняется медленно по полной амплитуде.
- Взгляд направлен вниз, голова продолжение позвоночника.

4. ДИНАМИЧЕСКАЯ ПЛАНКА С ПЕРЕХОДОМ НА ЛОКТИ И ПОДЪЕМОМ НА ПРЯМЫЕ РУКИ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ <https://youtu.be/B9ox3shuoR0>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 3/15

ОТДЫХ: 30 сек

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. классическая планка на руках. Нн шире плеч.
-Вдох согнуть правую, затем левую руку и опереться на предплечья.
-Выдох,и.п. разогнув сначала правую, затем левую руку.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ:**

- Не округлять и не прогибать спину. Таз держать в нейтральном положении, а позвоночник прямо.
- Не сутультесь. держите грудь расправленной, а лопатки сведенными
- Не задерживайте дыхание.

От Сабины: Эта неделя самая важная. Именно тут тяжело начать и внедрить эти мини тренировки в свою жизнь. Но я тебя уверяю, скучно не будет. Нужно просто пересилить себя, а потом ты втянешься! Я это тоже проходила! Залог успеха – регулярность и режим. Выбери время дня и тренируйся именно в этот промежуток.

2 НЕДЕЛЯ. ТРЕНИРОВКА В СТИЛЕ ТАБАТА. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА.

На всякий случай напомним, что такое **Табата**. Это интервальная тренировка, при которой, в течении 4 минут необходимо выполнить 8 кругов, состоящих из 20 секунд интенсивного выполнения упражнения и 10 секунд отдыха, при этом интервалы работы и отдыха можно варьировать (20/10, 30/30, 40/20 и т.д.) Для этого нам необходимо настроить таймер на интервал времени, который вы будете работать. Например: 20 секунд работа и 10 секунд отдых.

Для этого нам необходимо настроить таймер на интервал времени, который вы будете работать. Например: 20 секунд работа и 10 секунд отдых.

Альтернатива: **треки Tabata timer**, интервалы работы/отдыха уже настроенные по времени музыкальные отрывки.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Перед выполнением комплекса необходимо:

- Сделать суставную гимнастику 3-5 мин
- Ознакомиться с техникой упражнений

1. ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН НА ГАНТЕЛЯХ С ТЯГОЙ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

https://youtu.be/xU8cKaqe_TA

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Упор лежа на коленях. Возьмите гантели в рр. и поставьте вдоль вашего тела под плечами.

- Вдох, делаем отжимание
- Выдох возвращаемся в и.п.
- Далее выпрямляем нн и упираемся в носки(стопы).
- Быстрым движением выполните тягу гантели к поясу ,и.п
- То же с другой руки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Локти должны быть немного согнуты, спина прямая, в пояснице естественный прогиб с фиксацией.
- Для стабильность положения нн на отжиманиях ставим на колени, во время тяги нн ширине плеч.
- Кисти держать прямыми.
- Во время подъема руки сделайте небольшой выдох, при опускании вниз — вдох.
- Если у вас бутылки, то делаем отжимание без инвентаря, далее сначала берем бутылку в одну руку делаем тягу возвращаемся в и.п и кладем бутылку рядом, то же с др.руки

2. РЫВОК ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ С ПОЛА

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/tXcKCL4DNdA>

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. нн на ширине плеч, опираемся на всю стопу. Держим спину прямой, статически напрягая при этом мышцы брюшного пресса, отводим таз немного назад. Взгляд направлен вперед. Вдох- принять и.п. Выдох, слегка согните ноги в коленях и, резко подаем таз вперед и одновременно с этим начинаем движение локтем вверх, вытолкните гантель вверх на вытянутую руку. Зафиксируйте её в этом положении на секунду.
- Отведите корпус слегка назад и вернитесь плавно в и.п, поменяйте руку.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Наша задача – дать снаряду необходимое ускорение, движение должно быть взрывным и мощным.
- Не прогибайтесь сильно в пояснице
- Во время рывка, гантель максимально идет вдоль тела.
- Когда гантель почти дошла до верхней точки, следует выполнить небольшой подсед

3. РАЗГИБАНИЕ РР С ГАНТЕЛЮ ИЗ ЗА ГОЛОВЫ ВВЕРХ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/HBaYQHWglsQ>

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Стойка нн на ширине плеч, заведите гантель за голову обхватив обеими рр. края верхнего диска с наряда. Удерживайте неподвижно локти у головы.
- Вдох, опускайте гантель к спине, сгибая руки в локтевых суставах.
- Выдох, вернитесь в и.п. распрямите рр, пока они не окажутся у вас над головой

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Выполняйте медленно контролируемое движение, не используя силы инерции
- Не разводите локти в стороны при выполнении движения.
- Верхние части рук должны оставаться неподвижными, как если бы они были частью позвоночника.
- Держите грудь расправленной и не округляйте плечи

4. ВРАЩЕНИЕ ГАНТЕЛИ ВОКРУГ КОРПУСА

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/xJKQSbjUp48>

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Стойка на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

- Возьмите двумя руками гантель, можно несколько и держите их впереди в опущенных руках. Руки слегка согнуты в локтях.
- Вдох крепко держа гантель поднимите ее вверх к правому уху (при этом левая рука проходит над головой), проведите блин за головой, затем к левому уху (теперь правая рука оказывается над головой)
 - Выдох, и.п.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Всё движение должно быть плавным и единым.
- Гантель можно вращать как в правую, так и в левую сторону или чередовать стороны по очереди.
- Старайтесь во время движения дышать равномерно, а не задерживать дыхание.

От Сабины: если вдруг ты что-то не поняла, то давай простым языком. Включаешь трек и выполняешь каждое упражнение одно за другим, не меняя их очередность. Если один трек Tabata тебе показался слишком легким (это 4 минуты), то повтори тоже самое еще раз в течение нового трека.

Тренировка должна быть не больше 15 мин.

ТРЕКИ ТАБАТА:

<https://drive.google.com/open?id=1jsBXvNUaDAYlnBPf5HG0FOSScT9hkBBW>

3 НЕДЕЛЯ.СТАТОДИНАМИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Статические упражнения, в которых движения как такового не происходит или оно незначительно.

Динамические упражнения, в которых происходит активное движение.

Перед выполнением комплекса необходимо:

- Сделать суставную гимнастику 3-5 мин
- Ознакомиться с техникой упражнений

1. ПОДЪЕМ РР С ГАНТЕЛЯМИ В СТОРОНЫ СТОЯ+СТАТИКА

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/mLb8lkRdnwo>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:**

3/15+15(сек)

ОТДЫХ:

30 сек

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. Стойка на ширине плеч,слегка согнуты в коленях.

Взять гантели хватом сверху,держать их опущенными вдоль туловища, рр.слегка согнуты в локтях и сохраняют такое положение на протяжении всего упражнения:

- Вдох,поднять прямые рр. слегка согнутые в локтях перед собой до уровня плеч
- Далее отвести пр.руку. в сторону и делать подъем руки гантели, левую руку выпрямить перед собой до ур-ня плеча задержать на 15 сек в статике
- Выдох, вернуться в и.п., повторите упражнение для другой пары разноименных конечностей.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ:**

- 15 секунд работа на каждую сторону
- Рр. слегка согнуты в локтях,во время движения локти не задираем выше плеч и не выпрямляем.
- Движение делаем плавно,без резких изменений положения тела
- Не прогибаем позвоночник,в поясничном отделе
- Не сутультесь
- Во время движения запястья , локти, плечи находятся на одной линии .

2. СТАТИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН / ОТ СТЕНЫ УЗКАЯ ПОСТАНОВКА РУК

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/U6tw0-ttDPQ>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 2-3/ 12+12+12+12+12(сек)

ОТДЫХ: 10-15 сек

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. упор лежа на коленях, рр стоят под плечами .
- Вдох, согнув локти, опускаемся медленно вниз до угла 90 гр в локтевом суставе, задерживаемся в средней точке 12 сек .
- Далее опускаемся ниже до уровня пола, не касаясь гр.клеткой задерживаемся в нижней точке 12 сек.
- Возвращаемся в среднюю точку, держимся.
- Выдох, отжаться вверх до полного выпрямления рр.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

Каждое положение стоим по 12 секунд

1. Верхняя точка

2. Средняя точка (угол в локтях 90 гр.)

3. Нижняя точка (примерно 1 см гр.клетки от пола)

4. Снова средняя точка

5. Вернуться И.п

Повторяем круг с минимальным отдыхом

(Рекомендации те же, что и в 1 недели отжимания с широкой постановкой рр)

3. ПУЛОВЕР С ГАНТЕЛЬЮ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

https://youtu.be/d4D_uH2kVnY

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 3/15

ОТДЫХ: 30-40 сек

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Лежа на спине, нн согнуть слегка в коленях, гантель удерживается хватом «замок» или одна рука на другой перед собой. В положении лежа на спине, Голова так же лежит на диване. три опорные точки затылок, лопатки, ягодицы. Стопы полностью прижаты к поверхности. Руки удерживают гантель на линии груди и слегка согнуты в локтях
-Вдох, Опустите гантель за голову до максимально комфортного положения
-Выдох, и.п.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Подъем и опускание гантели за счет сгибания рук в локтях. Старайтесь держать руки слегка согнутыми и фиксировать их в таком положении. Амплитуда движения выполняется за счет плечевых суставов. Если сгибаются локти, в работу включаются трицепсы рук.
- Чрезмерное заведение гантели вперед при возврате в исходное положение. Старайтесь немного не доводить гантель вперед, удерживая ее на уровне головы. При сильном заведении гантели, мышцы груди и спины расслабляются и упражнение становится малоэффективным.
- Неправильная постановка рук. Старайтесь держать руки локтями в стороны относительно корпуса. Не допускается поворот локтей перед собой.
- Маховые и резкие движения при выполнении. Вся амплитуда движения должна быть плавной и аккуратной.

4. ПОДНИМАНИЕ РАЗНОИМЕННОЙ НОГИ И РУКИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/GrVN3WAH6AM>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 3/15

ОТДЫХ: 30 сек

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. стойка на четвереньках расположить колени и кисти рук под бедрами и плечами. Сохраняйте нейтральное положение позвоночника и задействуйте мышцы брюшного пресса.

- Вдох, сохраняя равновесие и горизонтальное положение верхней части туловища и таза, одновременно медленно поднимите правую ногу и левую руку параллельно полу.
- Выдох,медленно вернитесь в и.п., повторите упражнение для другой пары разноименных конечностей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Задержаться в каждом положении по 2 сек.
 - Выполняйте движение по полной амплитуде
 - Не допускайте округление или провисание средней и нижней части спины.
 - Таз держите в нейтральное положение, а позвоночника прямым
 - Держите грудь расправленной, лопатки сведенными вместе.
- Если вы не можете стабилизировать туловище, то выполняйте упражнение в положении лежа на животе или поднимайте разноименные руки и ноги отдельно.

От Сабины: Уже чувствуешь результаты? Хотя бы чуть-чуть? Ты уже прошла полпути! В этот период возникают дурные мысли – забросить все и спрятаться. Я же призываю тебя быть честной перед собой. Даже если ты пропускала, выполняла не в полную силу, то ты все равно молодец. Ты сделала уже первый шаг. Теперь важно продолжать, наращивая темп.

4 НЕДЕЛЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В СТИЛЕ CROSSFIT.

Это высокоинтенсивный метод тренировок, который должен задействовать все группы мышц, и стать максимальным стрессом для организма человека, что позволит стимулировать его тело к дальнейшим преобразованиям.

Перед выполнением комплекса необходимо:

- Сделать суставную гимнастику 3-5 мин
- Ознакомиться с техникой упражнений
- AMRAP 15 min. Отдых между упражнениями и раундами минимальный, либо нет.

(AMRAP (As Many Raps / Rounds As Possible) - закончить как можно больше раундов/повторений за отведенное время.)

1. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ПЛЕЧИ СГИБАНИЕ РР С ГАНТЕЛЯМИ НА БИЦЕПС

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/PGPI4QUBWUM>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:**

12

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п стойка на ширине плеч, сделайте движение сгибание рр с гантелями на бицепс одновременно (см.3 неделю)

- Далее Поднимите гантели к плечам, держа их нейтральным хватом (ладони направлены друг на друга), после чего разверните локти вместе с предплечьями в стороны, чтобы ладони были направлены вперед.
- Выдох, выжмите гантели вверх
- Вдох, медленным подконтрольным движением верните их в исходное положение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Держите колени чуть согнутыми и не помогайте себе ногами во время жимов.
- Чтобы сохранить постоянное напряжение в мышцах, не выпрямляйте до конца руки в локтях и двигайте гантели по небольшой дуге.
- Важно хорошее растяжение мышц в нижней части траектории, поэтому старайтесь опускать гантели слегка ниже параллели, до ощущения растяжки.

2. ИНДИЙСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/lwm5lY7yrQ8>

КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/ ПОВТОРЕНИЙ:

15

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п упор лежа, поставьте рр и нн на пол примерно на ширине плеч и согнитесь в пояснице так, чтобы тело напоминало перевернутую букву V.

Не поднимайте голову, она должна образовывать прямую линию с телом.

Нн полностью выпрямлены в коленях.

-Вдох, сгибая рр в локтях опустите голову к полу, сохраняя ноги выпрямленными.

-Из этого положения выпрямите руки, одновременно прогибаясь в пояснице.

-Нн и бёдра окажутся параллельны полу, рр полностью выпрямлены, голова направлена вверх.

-Выдох, вернитесь в исходное положение поднимая бёдра вверх и сгибаясь подобно складному ножу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

-Представляем, что проползаем под забором.

-При отжиманиях не разводите локти в стороны, держите их близко к корпусу.

3. ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/Lj3yo9ujl6c>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 15

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Стойка на ширине плеч и слегка согните в коленях. Возьмите в руки гантели нейтральным хватом (ладони направлены друг на друга) и наклонитесь вперед примерно на 45 градусов, прогнув спину в пояснице.

- Выдох, лопатками тяните гантели вверх к бокам туловища. В верхней точке сделайте короткую паузу, дополнительно напрягите лопатки.
- Вдох медленно опустите гантели в и.п.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Нельзя округлять спину.
- Не раскачивайте корпус во время движения, так вы произвольно помогаете себе поясницей.
- Старайтесь думать, что вы поднимаете вес не своими руками, а тянете назад локтями. Это поможет перенести акцент на мышцы спины.
- Степень наклона спины зависит от вашего самочувствия и комфорта. Чем ниже наклон, тем сильнее нагружается поясница.

Если у вас проблемы с нижним отделом спины, то лучше вообще исключить это упражнение

4. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

ССЫЛКА НА УПРАЖНЕНИЕ

<https://youtu.be/ECR0gfcfrll>

**КОЛ-ВО ПОДХОДОВ/
ПОВТОРЕНИЙ:** 12

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: И.п. Упор лежа спиной к стулу, Ру упритесь о край стула. И.п. выпрямите и слегка согните в коленях. Таз и позвоночник в нейтральном положении.

- Вдох, медленно опустите тело вниз, сгибая руки в локтях.
- Выдох, отжаться вверх, разгибая руки за счет трицепсов.

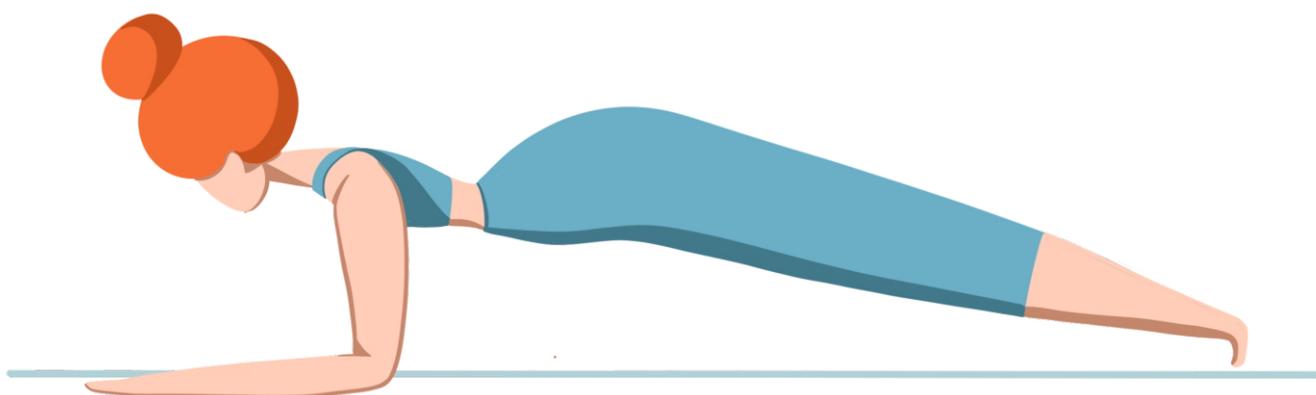
**МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ:**

-Держите локти как можно ближе к корпусу во время всего движения.

-Предплечье должно быть всегда направлено вниз.

-Не опускайтесь слишком низко, чтобы не травмировать капсулы плечевых суставов.

От Сабины: Финальная неделя! Мы тут придумали интересные упражнения, чтобы ты точно почувствовала все мышцы. Хочу сказать, что ты большая молодец, если это читаешь. Ни в коем случае не останавливайся. Конец челленджа – это не конец твоей работе над собой. Ты встала на верный путь!

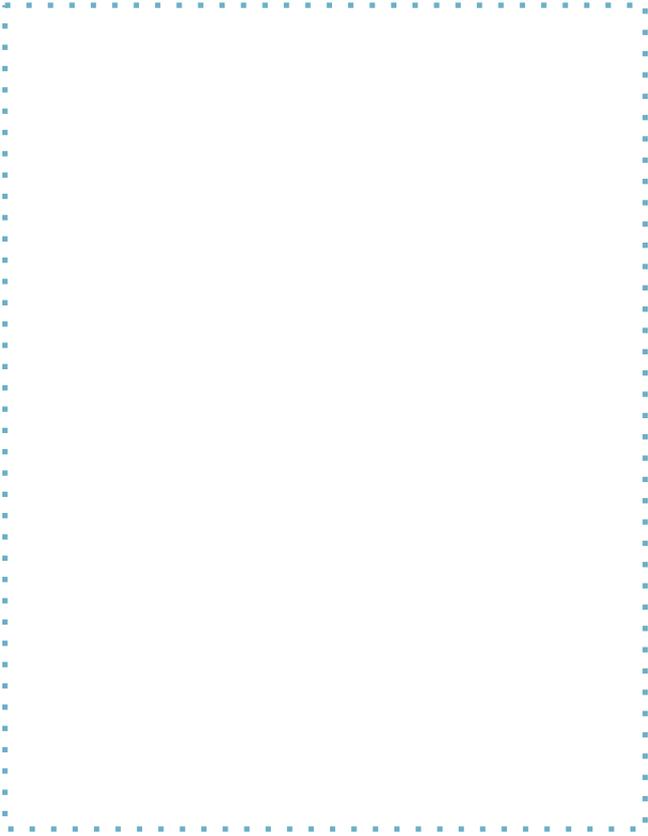


28 дней

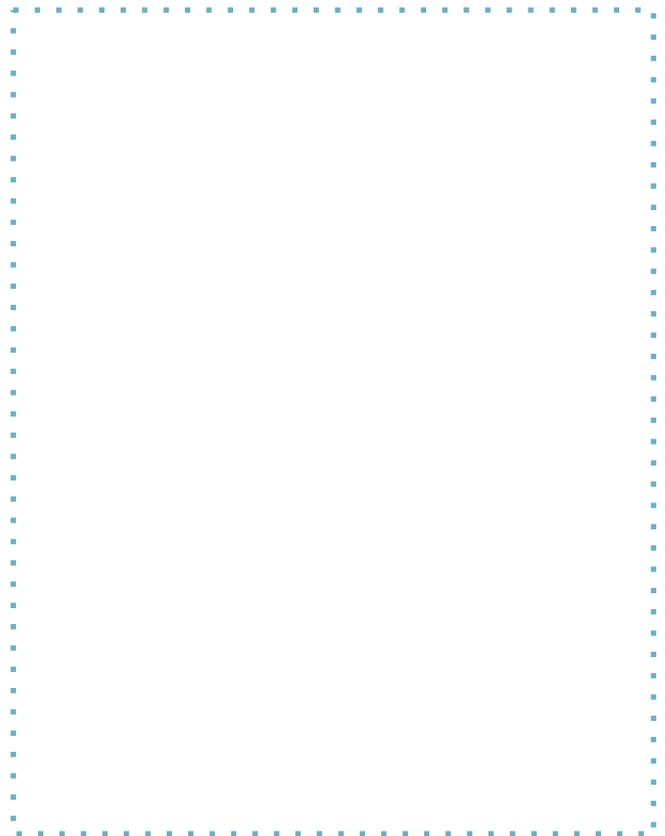
Цель: похудеть в подмышках и руках



ΦΟΤΟ



ΔΟ



ΠΟСΛΕ

ЗАМЕРЫ

Чтобы точно отследить результат, тебе необходимо сделать замеры

Обхват верхней части руки (это самое объемное место)

Обхват грудной клетки в самой объемной части

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ ПРО ЗАМЕРЫ, ТУТ ВСЕ ПОДРОБНО ОПИСАНО

<https://goo-gl.ru/5vBy>

ДО

Обхват верхней части руки	
Обхват грудной клетки	

ПОСЛЕ

Обхват верхней части руки	
Обхват грудной клетки	

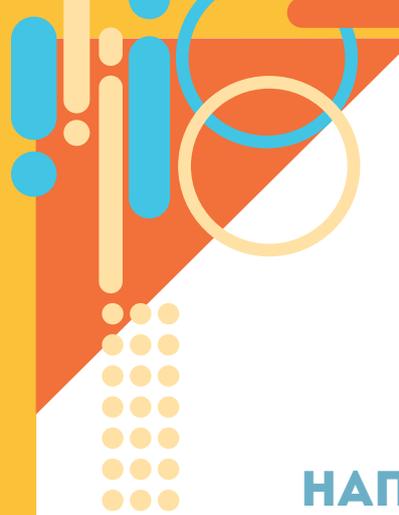
Музыка

Это ссылка на мой плейлист в Apple Music. Если у тебя не работает с телефона, то с компьютера он открывается. Но на всякий случай я приложу скрины песен, чтобы ты смогла добавить их в свой плейлист

<https://goo-gl.ru/5vBt>

	Hips Don't Lie (feat. Wyclef Jean) Шакира
	Sucker For Pain (Tabata Remix) DJ Space'C
	El Anillo Jennifer Lopez
	Corazón (feat. Nego do Borel) Maluma
	Gasolina (Dj Buddha Remix) Daddy Yankee, Lil Jon, Noriega & Pitbull
	Azukita Steve Aoki, Daddy Yankee, Play-N-Skillz & Elvis...
	Polola Oscarcito
	Jaleo Nicky Jam & Steve Aoki
	Whenever, Wherever Шакира
	Internacionales Bomba Estéreo
	Beautiful Liar Шакира & Beyoncé

	Crazy In Love (2014 Remix) Beyoncé
	Waka Waka (This Time for Africa) [The...] Шакира
	Sin Contrato Maluma
	Ain't Your Mama Jennifer Lopez
	Love Me Like You Do Ellie Goulding
	Buzina Pablo Vittar
	Llegaste Tú CNCO & Prince Royce
	Con Calma (feat. Snow) Daddy Yankee
	Addicted to You Шакира
	Buttons The Pussycat Dolls
	When I Grow Up The Pussycat Dolls



НАПУТСТВЕННЫЕ СЛОВА ОТ САБИНЫ

Я прекрасно знаю, как порой бывает сложно дисциплинировать себя на регулярные тренировки. Я всегда говорю своим марафонцам такую фразу:

«Представь, что будет с твоим телом через месяц регулярных тренировок! А через полгода?! А через год?! Это ведь совсем другой человек!»

— беспрюигрышная мотивация!

Когда мы прогнозируем будущие результаты, то просто не можем остановиться. Именно так я пришла к своим целям!

Помни, иногда случаются разные жизненные обстоятельства: мы боеем, сдаем экзамены, выходим замуж, переедаем в отпуске, рожает детей — И ЭТО НОРМАЛЬНО. Да, в эти периоды невозможно быть в тонусе.

Помни главное правило : «Всегда возвращайся».

Только так ты сможешь дойти до своей цели. Я верю, что у тебя все получится. Этот челлендж большой шаг, у тебя есть возможность не только изменить проблемную зону, но и развить выносливость и самодисциплину.

Я буду ждать твоих отметок и сообщений в инстагарме, с удовольствием делать репосты. Крепко обнимаю !

П.С. Ты можешь добавлять оборудование, утяжелять упражнения, несколько менять их. Главное делай!

