

Миронова Анастасия



МАРАФОН

«НОВОЕ ТЕЛО — НОВАЯ ЖИЗНЬ»

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

| | |
|--|---|
| Обо мне | 3 |
| О марафоне | 4 |
| Взаимосвязь питания, тренировок и психологического состояния | 6 |

ПИТАНИЕ

| | |
|--|----|
| Количество калорий | 7 |
| Качество пищи | 9 |
| Зачем нужны белки, жиры и углеводы | 9 |
| Распределение белков, жиров и углеводов | 10 |
| Физические упражнения | 11 |
| Психологический аспект | 12 |
| Взаимосвязь | 13 |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

| | |
|------------------------------|----|
| Водный баланс | 14 |
| Не следует употреблять | 15 |
| Разрешённые продукты | 16 |

СПОСОБЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ

| | |
|-------------------------------|----|
| Количество приемов пищи | 18 |
| Пример меню на день | 19 |
| Полезная информация | 20 |

КОНКУРС

| | |
|-----------------------|----|
| Условия участия | 21 |
|-----------------------|----|

ТРЕНИРОВКИ

| | |
|--------------------------------|----|
| После марафона тебя ждёт | 22 |
| Разминка | 23 |
| Начало тренировок | 26 |

БОНУСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| | |
|---------------------------------|-----|
| Трекер твоих изменений | 111 |
| Твой чеклист для тренировок ... | 112 |
| Дневник питания | 113 |
| Трекер потребления воды | 116 |
| Трекер похвалы к себе | 119 |



**ПРИВЕТ! МЕНЯ ЗОВУТ
МИРОНОВА АНАСТАСИЯ
И Я ЯВЛЯЮСЬ ОСНОВАТЕЛЕМ
ОНЛАЙН-ШКОЛЫ ФИТНЕСА
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ MY MISSION,
БРЕНДА СПОРТИВНОЙ
ОДЕЖДЫ IRONBYMIRONOVA
И КОСМЕТИКИ ДЛЯ УХОДА
ЗА ТЕЛОМ MARBLELAB**

Создание моих проектов началось с желания стать лучше и полюбить себя, ведь любая self-made история начинается с чего-то маленького.

Сейчас уже более 80.000 девушек присоединились к семье онлайн-школы My Mission. И это лучшая мотивация для меня.

Но очень часто мне задают вопросы о том, как же найти мотивацию к тренировкам и здоровому образу жизни? Как начать?

Не буду лукавить, порой мне также приходится преодолевать желание остаться на диване и пропустить тренировку. Но для поддержки и создания тела своей мечты иногда необходимо делать что-то сверх нормы, через лень. Порой я начинаю тренировку без энтузиазма, но в конце я наполнена энергией и силами. Спорт для меня — это источник вдохновения и ментального обновления.

Я верю, что у тебя тоже получится начать новую жизнь уже сегодня. Говорят, что привычка формируется 21 день. Я проверила на собственном опыте и убедилась, что это работает! Кроме того, я очень хотела сделать доступный для всех продукт. Так родился марафон «Новое тело — новая жизнь», который рассчитан на 21 день, включает в себя всю необходимую информацию и позволяет улучшить не только своё тело, но и свою жизнь!



НОВОЕ ТЕЛО — НОВАЯ ЖИЗНЬ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШ НОВЫЙ МАРАФОН «НОВОЕ ТЕЛО — НОВАЯ ЖИЗНЬ»

Что тебя ждет на марафоне?

- Активное похудение и рельеф тела уже через 21 день.
- Тренировки с акцентом на прокачку пресса и сброс лишнего веса.
- Тебе не потребуется дополнительное оборудование, если ты новичок; для более продвинутых пригодятся фитнес-резинки/эспандер.
- Каждая тренировка займет всего 15-20 минут в день.
- Занятия полностью оффлайн, просто скачай pdf-гайд и пользуйся им без интернета.
- Конкурс с крутыми призами, которые ты гарантированно можешь выиграть за свои старания!

Интересно? Тогда этот документ для тебя.

Я предлагаю тебе провести с нами 21 день. Вступай в наш закрытый Telegram-чат по ссылке в письме. Тебя ждут свободное общение и дружественная обстановка. Делись эмоциями, переживаниями и успехами. Получай поддержку от кураторов — нутрициолога-диетолога и тренера. Они готовы ответить на любые твои вопросы по марафону. **Не откладывай занятия, начинай уже сегодня!**

Ниже ты найдешь подробную информацию о том, почему важны тренировки, как составить правильный план питания, как работать со своим внутренним состоянием и как принять участие в конкурсе на лучший результат. Также есть раздел с конкретными формулами для подсчета своей нормы калорий, распределения белков, жиров и углеводов в рационе, пример составления меню на день.

И самое главное — раздел тренировок с упражнениями с подробным описанием техники выполнения и фото. Каждая тренировка займет у тебя всего 15-20 минут в день. Твоя формула успеха — систематические занятия каждый день и правильное питание. Тогда тело мечты не заставит себя ждать.

КРОМЕ ТОГО, В БОНУСНЫХ МАТЕРИАЛАХ ТЫ НАЙДЕШЬ:

- Трекер тренировок, где сможешь отмечать и отслеживать выполнение упражнений по дням.
- Чек-лист, с помощью которого можно произвести замеры своих параметров до начала тренировок, далее проводить измерения каждую неделю и завершить контрольными измерениями по окончании тренировок для наглядного отслеживания прогресса.
- Дневник питания, в котором можно записывать весь свой рацион и таким образом следить за реакцией организма на продукты и настраивать свое меню.

В этом гайде я собрала всю самую важную и необходимую информацию, ознакомившись с которой, тебе будет легко составить свой план питания и, придерживаясь данных рекомендаций, ты сможешь заниматься не один месяц. Я подготовила авторские упражнения, выполнять которые можно когда и где угодно. Поддерживая физическую активность каждый день и правильно питаясь, ты сможешь значительно улучшить свою физическую форму, привести тело в тонус и сбросить лишний вес. Развивай здоровые привычки и сделай спорт частью своей жизни. Помни - всё в твоих руках!



ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИТАНИЯ, ТРЕНИРОВОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Наш организм устроен таким образом, что он всегда стремится действовать по пути наименьшего сопротивления. Не является исключением и желание привести себя в хорошую физическую форму. Отсюда рождается множество мифов о том, что можно иметь красивую фигуру только благодаря правильному питанию. Или о том, что можно похудеть, поедая всё подряд, но затрачивая ежедневно множество калорий в тренажёрном зале.

Да, действительно, достичь некоторых результатов можно и одним, и другим способом. Но те ли это результаты, которых ты ожидаешь? Если твоя цель – похудение, то затрачивая намного больше калорий, чем ты потребляешь, действительно можно значительно сбросить вес. Но от качества пищи зависит не только вес, а в первую очередь твоё здоровье. Разве тебе хочется иметь стройное, но болезненное тело? Мы уверены, что нет. Если твоя цель - прорисовка рельефа и набор мышечной массы, то ее определенно точно невозможно достичь без физической активности, ведь мышцы не растут в условиях отсутствия нагрузки, у них нет для этого необходимости. И задумывалась ли ты о том, как твоё психологическое состояние влияет на другие аспекты жизни? А ведь это не менее важный компонент, чем остальные.

Предлагаем по порядку разобраться с каждым пунктом. Возможно, тогда у тебя сложится понимание того, почему построение собственного тела — это образ жизни, а не временная мера.



ПИТАНИЕ

Питание — одна из базовых потребностей любого живого организма. От него зависит вся наша жизнь и наличие самой этой жизни в принципе. Поэтому качество и количество потребляемой пищи напрямую влияет на наше состояние и физическую форму.

КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ КАК РАССЧИТАТЬ СВОЮ СУТОЧНУЮ НОРМУ?

Количество потребляемых калорий исходит из потребности организма в энергии. Так как все люди разные, и каждый организм индивидуален, потребности соответствуют этой индивидуальности. Поэтому количество калорий, которые тебе необходимо употреблять в сутки, необходимо рассчитать лично для себя. На эту цифру влияют такие факторы, как:

- пол,
- возраст,
- вес и рост,
- телосложение,
- скорость обмена веществ,
- образ жизни,
- количество и качество физической активности,
- окружающая среда и др.

Для расчета своей суточной нормы калорий можно воспользоваться одной из нескольких формул. Множество из них можно найти в интернете,



а также обратиться к онлайн калькуляторам, которые сами произведут расчеты. Мы рекомендуем вот этот вариант:

<https://www.calc.ru/norma-potrebleniya-kaloriy-kalkulyator.html>

Данная формула производит расчет того количества калорий, которое необходимо для поддержания веса. Если твоя цель — похудеть или набрать массу, суточный калораж необходимо скорректировать.

Чтобы уменьшить количество жировой массы в организме, необходимо, чтобы эти запасы преобразовались в энергию. Для этого создается допустимый дефицит калорий, которые ты потребляешь. То количество, которого будет не хватать в сутки из пищи, организм возьмет из жировых клеток, и тем самым их количество будет постепенно уменьшаться. Допустимый дефицит суточной нормы калорий для снижения веса составляет около 10%. Поэтому от полученной цифры для поддержания веса тебе необходимо отнять 10%, и ты получишь то количество калорий, которое соответствует твоей цели.

Пример

Если на калькуляторе калорий (с учетом твоего пола, роста, веса и двигательной активности) получилось 1700 ккал, то для похудения необходимо произвести следующий расчет:

$$1700 - 10\% = 1700 - 170 = 1530 \text{ ккал}$$

Полученная цифра и есть твоя суточная норма калорий, которой необходимо придерживаться.

Если твоя цель — набрать массу, то калораж необходимо увеличить. Новые клетки в организме образуются не сами собой, им необходим материал, с помощью которого они смогут это делать. Допустимая норма увеличения суточной нормы также составляет около 10%. Прибавив эту величину к подсчитанной на калькуляторе цифре, ты получишь свою норму калорий для набора массы.



КАЧЕСТВО ПИЩИ. БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ.

Важно учитывать не только количество, но и качество потребляемой пищи. Все поступающие в организм вещества делятся на различные группы — белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, клетчатка и прочие. Каждая из них выполняет свои задачи.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ?

- **Белки** являются основным строительным материалом для тканей (мышц, костей, сухожилий, внутренних органов).
- **Жиры** это основной источник энергии, а также они обеспечивают защиту внутренних органов и участвуют в процессах теплообмена.
- **Углеводы** это основное топливо для всех процессов, происходящих внутри организма.
- **Витамины и минералы** поддерживают работу гормонов и построение таких тканей, как волосы и ногти.
- **Клетчатка** отвечает за процессы пищеварения и усвоения некоторых веществ.

Таким образом каждый элемент необходим твоему организму для выполнения конкретных задач. И количество, в котором он необходим, регламентируется количеством работы, которую ему необходимо проделать. К примеру, те самые 1700 ккал, необходимые тебе в сутки, можно набрать, съев пиццу, бургер и запив газировкой. Но в таком случае за день твой организм не получит достаточного количества белка, витаминов, минералов и клетчатки. Зато получит очень большую дозу быстрых углеводов и вредных жиров, в которых не будет необходимости, то есть они со временем отложатся в жир. Кроме того, потребляя пищу с большим количеством вредных химических веществ (красителей, консервантов, стабилизаторов, эмульгаторов и прочих) и трансжиров, ты повышаешь риск обрести заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, обретаешь зависимости и увеличиваешь «износ» организма.

Поэтому потребление сбалансированного питания в достаточном количестве - важный пункт для построения и поддержания здорового тела. Потребляемые в сутки калории должны содержать все вышеперечисленные вещества и в правильной пропорции.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

Примерное распределение БЖУ (Белков, Жиров и Углеводов) в рационе должно быть следующим:

- 20% Белка
- 30% Жиров
- 50% Углеводов

Если твоя норма калорий 1700, то примерно 340 ккал ты должна получать из белковой пищи, 510 ккал – из жиров и 850 ккал должно приходиться на углеводы.

Если говорить о граммах употребления БЖУ на килограмм веса, то потребление белка должно быть около 1.2-1.7 г на 1 кг веса, потребление жиров — 1 г на 1 кг веса и потребление углеводов 3-5 г на 1 кг веса. Для похудения старайся потреблять углеводы в размере 3 г на 1 кг твоего веса, а для набора мышечной массы — 5 г на 1 кг массы тела.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Как мы уже говорили, похудеть без физических нагрузок можно. Но они влияют не только на скорость сброса веса, но и на состояние кожи, мышц, различных систем и внутренних органов, величину физической силы, выносливость, баланс, гибкость и прочие показатели. Более того, только с помощью увеличения нагрузки на мышечные волокна происходит процесс гиперкомпенсации и, соответственно, наращивание мышечной массы. **Без такой нагрузки нарастить мышцы невозможно ни при каком виде питания, даже если он будет состоять из одних белков.**

Получается, упражнения будут прекрасным бонусом для худеющих. Они поспособствуют ускорению непосредственно процесса похудения, а также тонизации кожи и росту физических показателей. А для желающих набрать здоровую мышечную, а не жировую массу, регулярные тренировки - обязательный пункт на пути к желаемому результату. Без него достичь цели не получится, как ни крути.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Многие не учитывают то, что на все процессы, происходящие в нашем организме, очень сильно влияют наше внутреннее состояние и эмоции. От них зависят наши “отношения” с пищей, умение себя контролировать, понимать и удовлетворять свои потребности. А также занятия спортом - самодисциплина, вдохновение, организация процессов и так далее.

ЗНАЛА ЛИ ТЫ О СУЩЕСТВОВАНИИ «ЛОЖНОГО ГОЛОДА»?

Это психологическая потребность съесть что-то, никак не связанная с реальной потребностью в пище. Она исходит из желания справиться со своими эмоциями, зачастую отрицательными (такими, как грусть, печаль, гнев, недовольство, скука). Часто в детстве нам прививают привычку справляться с эмоциями с помощью еды. Нас наказывают запретом вкусняшек и наоборот поощряют поеданием сладостей. Это влечет за собой привычку заедать эмоции, не проживать их действительно, а обращаться к пище, как источнику радости, тем самым отворачиваясь от негатива. Только эти эмоции никуда не исчезают, и на самом деле их важно прожить, чтобы они не накладывали отпечаток на нашу жизнь. Для этого важно найти другие способы справляться с эмоциями, которые не включают в себя еду. И работать над тем, чтобы изменить свои привычки в более экологичную для себя сторону.

Работа над своим психологическим состоянием тоже даётся непросто, но она крайне важна для налаживания и оптимизации всех других процессов (особенно питания и тренировок) в твоей жизни. Без этого звена цепочка будет неполноценной и здорового и стабильного результата будет достичь довольно сложно.



ВЗАИМОСВЯЗЬ

Каждый рассмотренный выше аспект здорового образа жизни отвечает своим целям. Питание, тренировки и работа с психологическим состоянием по сути взаимодополняют друг друга. Без здорового питания и соблюдения нормы калорий твоё тело может быть и будет стройным и рельефным, но явно нездоровым, болезненным и склонным состариться намного раньше, чем тебе бы хотелось. Без тренировок кожа и мышцы будут дряблыми, тело не обретет приятных округлостей и рельефа мышц, а небольшая пробежка за автобусом или подъём по лестнице будут вызывать одышку из-за низкой выносливости. Без работы со своим внутренним миром и умения распознавать и проживать эмоции, все твои планы может разрушить любая стрессовая ситуация, которая приведет к пищевому срыву или отказу от тренировок вовсе.

Во всем важен баланс. И взаимоотношения со своим организмом – не исключение. Только комплексный подход к вопросам похудения, поддержания или набора массы приведет тебя к стабильному и долгосрочному результату, поможет обрести полезные привычки и без насилия над собой существовать в здоровом и красивом теле всю оставшуюся жизнь.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Здоровое питание включает в себя множество аспектов, помимо соблюдения нормы калорий и баланса БЖУ. Мы предлагаем рекомендации по выбору продуктов и возможных продуктовых сочетаний, потреблению воды и количеству приемов пищи.



ВОДНЫЙ БАЛАНС

Вода — один из важнейших компонентов нашего организма, ведь она составляет примерно 80% всех органов и тканей, а также является главным компонентом всех жидкостей (кровь, лимфа, желудочный сок и прочие), обеспечивающих нормальную жизнедеятельность. Именно поэтому необходимо ежедневно обеспечивать свой организм достаточным количеством чистой питьевой воды без добавок.

По общепринятой диетологами формуле количество воды, необходимое человеку в сутки, рассчитывается путём умножения 30 мл воды на твою массу тела в кг. Например, если ты весишь 50 кг, то твоя норма составляет $50 \times 0.3 = 1500$ мл воды в сутки. Важно понимать, что здесь не учитываются климатические условия, потребляемая пища, физическая активность и так далее.

Если у тебя много избыточного веса, или ты часто потребляешь такие напитки, как чай и кофе, которые обезвоживают организм, данную формулу нужно скорректировать. Для детального подсчета своей суточной нормы чистой воды можно обратиться к врачу. Мы рекомендуем придерживаться цифры в 1.5-2 л воды в сутки. Это усредненное значение, и оно более или менее подойдет всем желающим снабжать свой организм достаточным количеством воды.

Обрати внимание на то, что если раньше ты пила намного меньше воды в сутки, резкий переход на такое количество может быть опасным. Поэтому увеличивай свою дозу постепенно — на 200-300 мл каждые 2-3 дня.

НЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ

- сладости, конфеты, шоколадки и шоколадные батончики (Snickers, Mars, Twix), сахар, сахарозаменители;
- газированные напитки (Coca-cola, Fanta, Sprite);
- питьевые йогурты (например, «Активия»), сырки, творожные массы (все, что с сахаром);
- мороженое, торты, десерты;
- фастфуд, картофель фри, пицца, бургеры;
- пельмени, колбасы, сосиски, нарезки, копчености, любые полуфабрикаты;
- фреши, смузи и соки (допустимо только при наборе массы);
- алкоголь.



ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЦИОНЕ

КРУПЫ

Гречка, овсянка, полба, нешлифованный рис, дикий рис, бурый рис, булгур, киноа, кускус, перловая крупа, ячневая крупа, макароны из твёрдых сортов пшеницы, гречи или полбы, хлеб бездрожжевой и цельнозерновой, цельнозерновые хлебцы.

БОБОВЫЕ

Фасоль, чечевица, горох, нут, соя, маш.

ОВОЩИ

Свежие / замороженные

Авокадо, артишок, базилик, баклажан, белокочанная капуста, болгарский перец, брокколи, брюссельская капуста, кабачок, капуста, лук-порей, лук-шалот, морковь, огурец, пак-чой (капуста), патиссон, пекинская капуста, ревень, редис, редька, репа, романеско (капуста), савойская капуста, свекла, сельдерей, стручковая фасоль, спаржа, томат (помидор), тыква, фенхель, хрен, цветная капуста, цуккини, грибы, морская капуста.

ЗЕЛЕНЬ

Свежая / замороженная / сушеная

Базилик, петрушка, укроп, зеленый лук, шпинат, щавель, салат (любой вид листовенного).

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Свежие / замороженные

Абрикос, айва, алыча, ананас, апельсин, гранат, грейпфрут, груша, киви, лайм, лимон, манго, мандарин, нектарин, персик, помело, слива, хурма, яблоко, арбуз, брусника, виноград, голубика, вишня, дыня, ежевика, земляника, кизил, клубника, клюква, смородина, крыжовник, малина, оливки, облепиха, рябина, фейхоа, инжир, черешня, черника, шиповник.

СУХОФРУКТЫ

Изготовленные без добавления сахара

Курага, изюм, чернослив, инжир, финик, клюква, яблоко.

ОРЕХИ

Арахис, кешью, кедровые, грецкие, кокос, миндаль, пекан, фисташки, фундук.

МАСЛА

Оливковое, льняное, подсолнечное.

МЯСО И ПТИЦА

Свежее / замороженное

Курица, индейка, яйца, говядина, телятина, кролик (постные куски — без видимого жира).

РЫБА

Свежая / свежемороженая / замороженная / консервированная в собственном соку

Лосось, треска, дорадо, сибас, горбуша, тунец, карась, окунь, сом, щука, зубатка, карп, кета, форель, кефаль, корюшка, лещ, минтай, налим, осётр, палтус, сардина, сёмга, судак и т. д.

МОРЕПРОДУКТЫ

Свежие / свежемороженые / замороженные

Краб, креветки, кальмары, гребешки, осьминог, устрицы, мидии и т.д.

МОЛОКО И МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Молоко до 3.2%, кефир 1%, йогурт натуральный без добавок до 2.5%, творог от 2% до 5%.

СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

Анис, бадьян, ваниль, имбирь, куркума, лавровый лист, перец, соль, тмин, кардамон, корица, карри, чеснок, лук, кунжут, гарам масала, итальянские травы.

НАПИТКИ

Негазированная вода, чай (черный, зеленый, фруктовый, травяной), кофе (черный или американо с молоком), все напитки без сахара, подсластителей и сиропов.

ДОПУСТИМЫЕ СЛАДОСТИ

Горький шоколад, зефир без глазури, натуральная пастила без химических добавок, натуральная ореховая паста, урбеч, фруктово-ореховые батончики типа Bite и Raw Life.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ И СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ НА ДЕНЬ

1 Еду можно варить, запекать, тушить, жарить без масла, готовить в пароварке/мультиварке.

2 Для тепловой обработки (жарки на сковороде, тушения, выпечки) необходимо использовать растительные рафинированные масла, кокосовое или сливочное масло.

3 Для добавления в готовые блюда (заправки салатов, каш и круп) необходимо использовать растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое, льняное).

КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ В ДЕНЬ

Мы рекомендуем придерживаться принципов дробного питания. Такой рацион состоит из пяти приемов пищи — завтрак, обед, ужин и два перекуса между ними.

Также допустимо объединить их в три - завтрак, обед и ужин.

Есть один-два раза в день не полезно для здоровья. Это связано с метаболизмом, биологическими часами организма и объёмом твоего желудка. Если попытаться съесть все, необходимые в сутки, 1700 ккал за один присест, они будут представлять из себя очень большой объём пищи (если речь идёт о здоровых продуктах). Во-первых, его просто физически трудно осилить. А во-вторых, даже если ты сможешь это сделать, большая часть полезных веществ не будет усвоена, так как они нужны организму постепенно и в меньших количествах, чем ты употребила. Соответственно излишки отложатся в виде жировой ткани до того момента, пока не понадобятся.

Важно учесть также взаимодействие пищеварительной системы и режима сна. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 2-3 часа до момента отхода ко сну. Иначе вместо очистки организма и всех органов ночью, вся энергия будет направлена на переваривание пищи, и ты рискуешь проснуться вялой, разбитой и не отдохнувшей.

ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ



ЗАВТРАК

Каша с ягодами + Омлет

ПЕРЕКУС
Фрукт + Орехи



ОБЕД

Мясо + Гарнир + Овощной салат

ПЕРЕКУС
Овощная соломка + Домашний хумус



УЖИН

Рыба + Зеленые овощи

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1

Для подсчета калорий из продуктов питания, можно использовать этот счетчик: <http://www.fatsecret.ru/>

2

Детальная и удобная таблица калорийности отдельных продуктов с указанием КБЖУ: <http://edimka.ru/tables/a-0>

3

Анализатор рецептов на содержание биологически значимых элементов питания: <http://edimka.ru/cgi-bin/gen.pl>

КОНКУРС

Для твоего вдохновения и мотивации мы решили запустить конкурс на лучший результат среди участниц данного марафона. Принимая участие в нём, можно не только добавить себе сил на прохождение, но и получить за это ценные призы.

Для участия в конкурсе необходимо вступить в закрытый Telegram-чат по ссылке, прикреплённой в письме. В нём ты сможешь ежедневно общаться с диетологом и тренером, находить ответы на возникающие вопросы по питанию и тренировкам, получать ежедневную дозу мотивации по хэштегу #новыйденьмарафона, а также обмениваться впечатлениями и поддержкой с другими участницами марафона.

ДАЛЕЕ ВЫПОЛНИ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БОРИСЬ ЗА ПРИЗОВЫЕ МЕСТА:

- 1** Сделай 3 фото (лицом, боком, спиной) с табличкой. Пример ты найдешь в чате, поэтому важно вступить туда до создания фото.
- 2** Отправь свои фотографии «ДО» по инструкции в чат в первый день марафона.
- 3** Выполни 21 мини-тренировку, заполни все трекеры и чек-листы.
- 4** В последний день марафона после тренировки отправь свои фотографии «ПОСЛЕ» в чат.

Подробные правила создания фотографий и список призов ты найдёшь в закрытом чате.

Главных победителей конкурса я выберу беру лично по отчетам До-После и активности в чате. А также путем голосования будут выбраны победители, которые получают призы зрительских симпатий. Скорее принимай участие в конкурсе и забирай свой приз, желаю тебе удачи!

ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРАФОНА ТЕБЯ ЖДУТ:

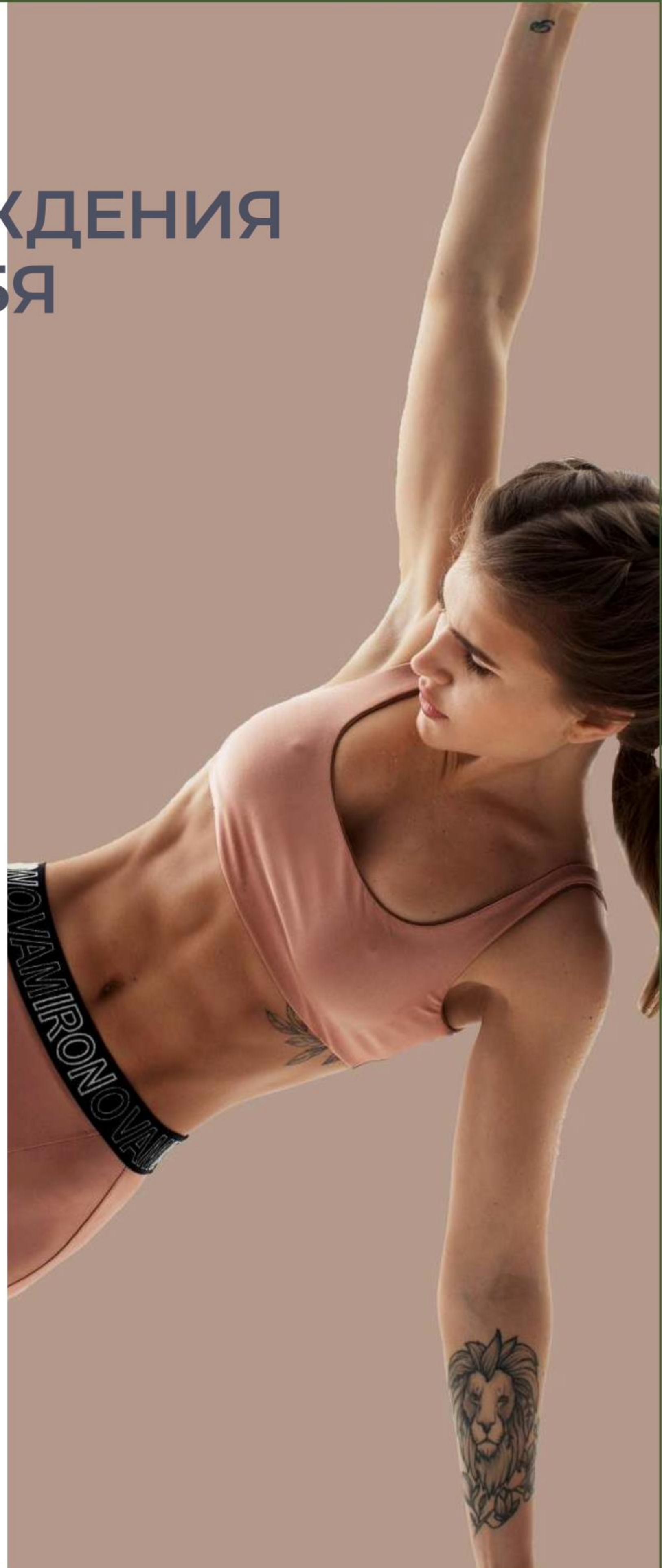
- Сброс лишнего веса
- Подтянутый и стройный силуэт
- Рельефный пресс и упругие ягодицы
- Улучшение координации и выносливости
- Укрепление сердечно-сосудистой системы

Марафон рассчитан на 21 день.

Выполняй одну короткую тренировку каждый день по предложенному плану. Заниматься можно в любое время дня, главное — завершить тренировку за 2-3 часа до сна. Не забудь выбрать удобную одежду, которая не сковывает движения.

Если у тебя есть силы и возможность, ты можешь дополнительно добавить кардио-тренировки, но не более 3-х раз в неделю. Это может быть степпер, скакалка, бег на месте, джампинг-джеки и даже танцы.

Если ты новичок, для тренировок тебе не понадобится дополнительное оборудование, коврик можно заменить плотным полотенцем. Опытные девушки могут использовать фитнес-резинку и эспандер для дополнительной нагрузки, в упражнениях это будет обозначено.



Пожалуйста, следуй указанному порядку тренировок, соблюдай рекомендации по технике выполнения упражнений и придерживайся рекомендаций по питанию — тогда результат не заставит себя ждать!

ДЕНЬ 1

ПРИСТУПАЙ К ТРЕНИРОВКАМ!

РАЗМИНКА

Начни разминку с бега на месте 2-3мин



I. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВПРАВО-ВЛЕВО

*5 поворотов в одну сторону
и 5 в другую*



II. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЁД-НАЗАД

5 наклонов вперёд и 5 назад



III. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

*5 кругов в одну сторону
и 5 в другую*

РАЗМИНКА



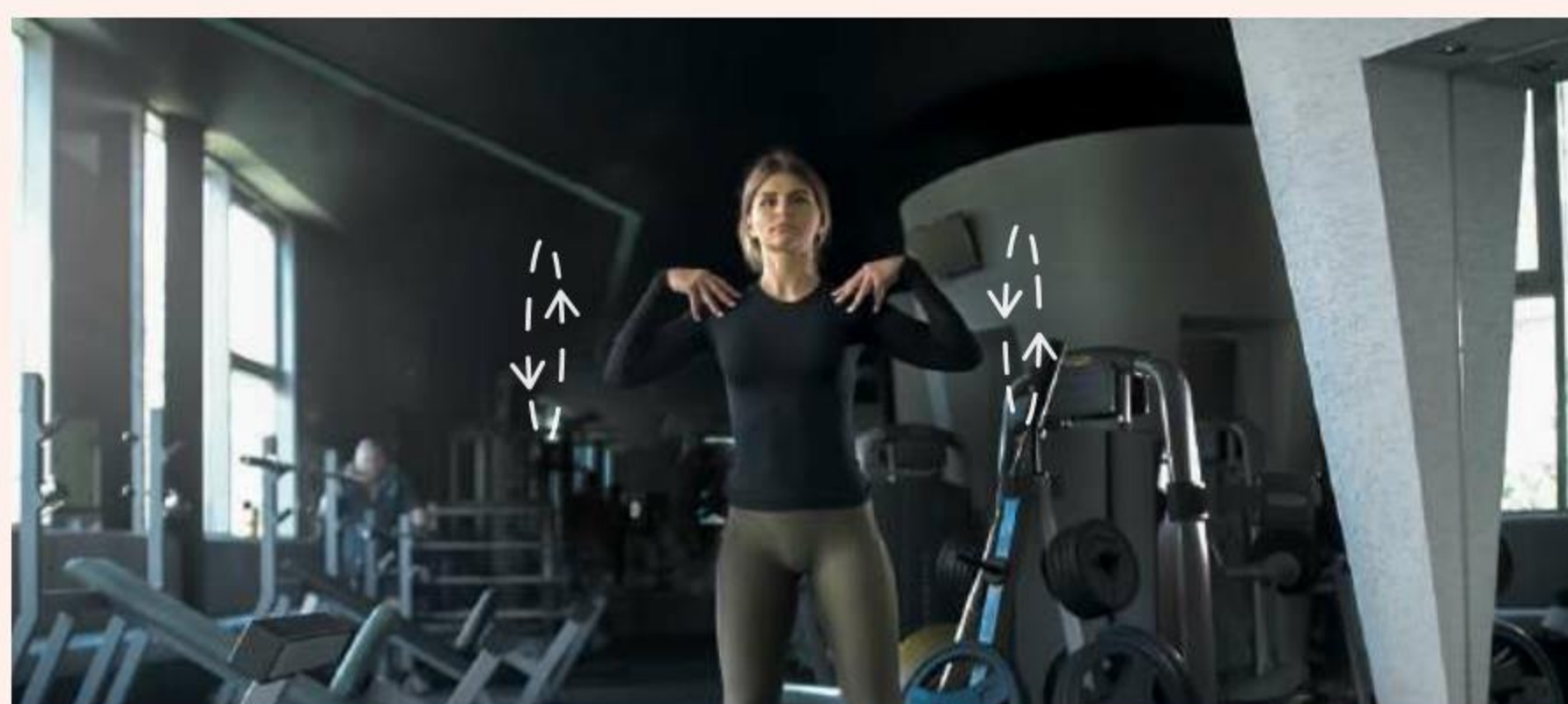
IV. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ КИСТЯМИ

*5 кругов в одну сторону
и 5 в другую*



V. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ

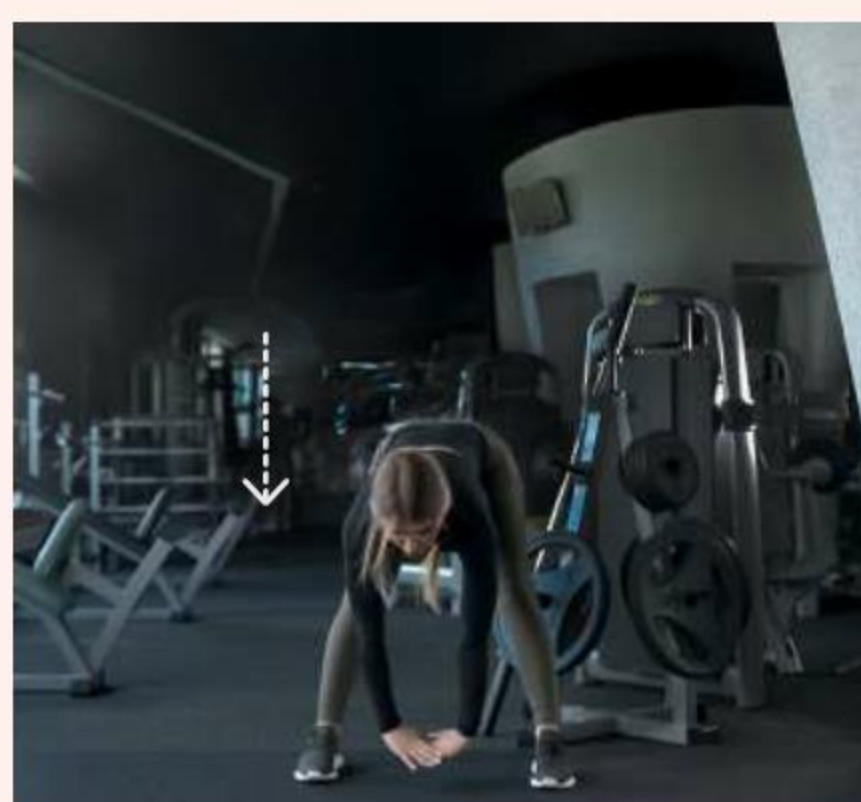
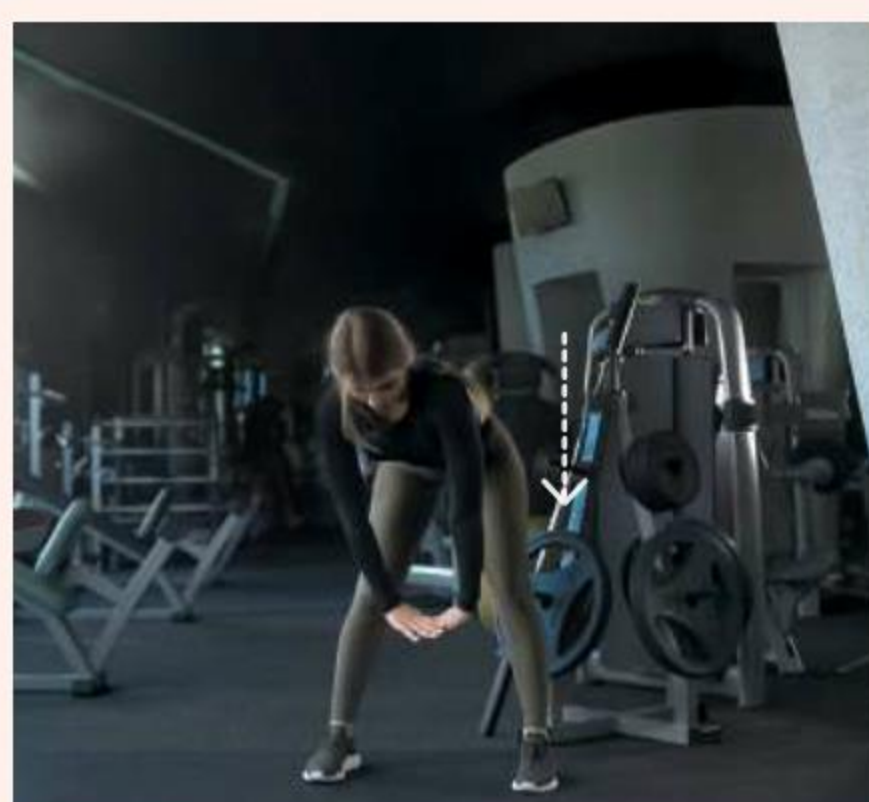
10 кругов вперёд, 10 назад



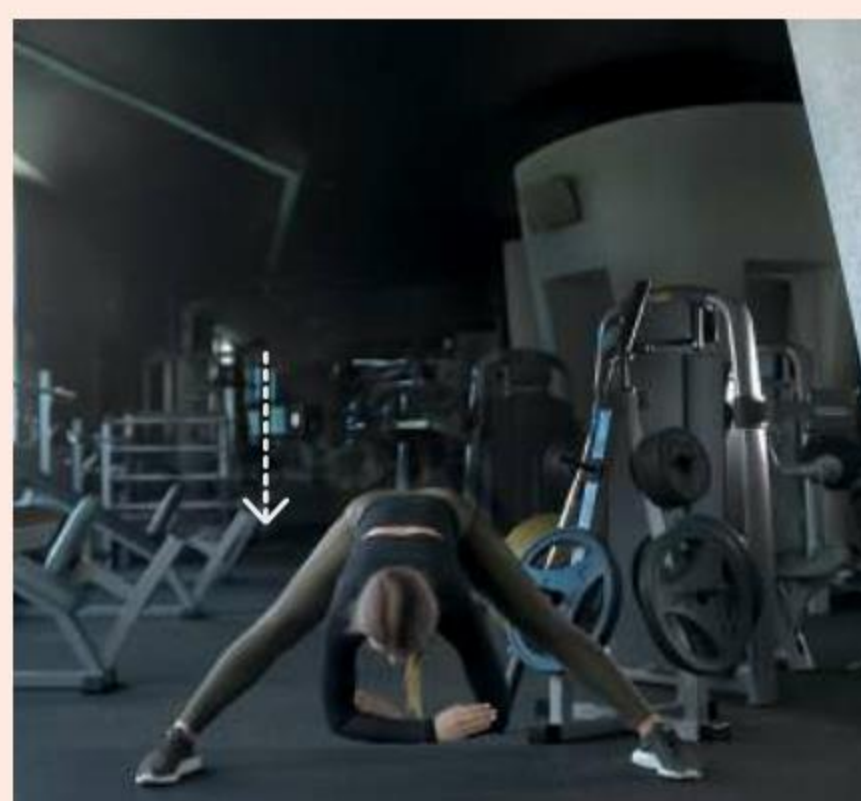
VI. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

10 кругов вперёд, 10 назад

РАЗМИНКА



VII. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ
10 повторений



VIII. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ НОГ
5 медленных повторений



IX. ПРИСЕДАНИЯ НА МЕСТЕ
10 повторений

ДЕНЬ 1

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.



2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.



3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

II. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 30 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки вдоль корпуса.



2. За счет усилия мышц пресса начинай подтягивать колени по направлению к груди, при этом в верхней точке твой таз должен быть оторван от пола.



3. Не разгибай ноги, поскольку в этом случае большую часть нагрузки возьмут на себя мышцы бедра. В верхней точке упражнения делай короткую паузу и только после нее медленно опускай ноги, стараясь не касаться пола.

III. КНИЖКА

*3 подхода по 30 повторений.
Отдых между подходами — 20 сек*



1. Сидя на коврике, корпус отклонён назад под углом 45 градусов, колени согнуты, стопы прижаты к полу. Руки располагаются на уровне таза, ладони упираются в пол пальцами на себя, локти при этом немного согнуты.



2. На выдохе необходимо сначала отклонить корпус назад, затем на вдохе подтянуть его к ногам. Корпус и согнутые ноги работают одновременно по направлению друг к другу, ладони упираются в коврик.



3. Это упражнение напоминает закрывание книжки. Важно напрягать исключительно все мышцы живота, а не сами ноги, спину и руки.

IV. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

ДЕНЬ 2

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ШАГИ РУКАМИ В ПЛАНКУ

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек

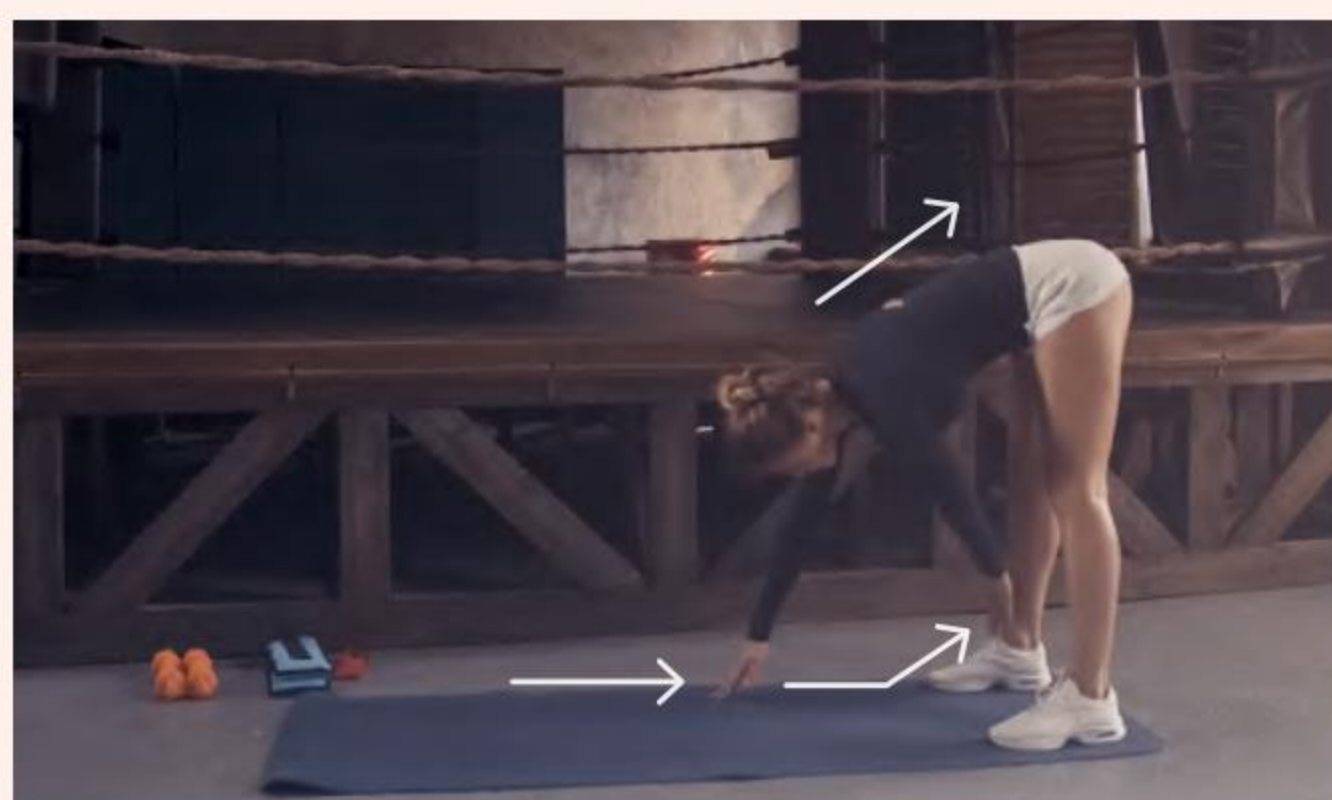


1. Встань в полный рост, стопы расположи на ширине плеч. Из данного положения опускай руки на пол (не присаживаясь, ноги максимально прямые).

2. Ладонями шагай вперед до того момента, пока не окажешься в положении планки на прямых руках.



3. В конечной точке избегай прогиба в пояснице. Затем также, шагая ладонями, вернись в сходное положение.



4. Если у тебя не хватает растяжки ног, то допустимо чуть согнуть ноги в коленях в начале движения.

II. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 40 сек.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

III. ПОЛНЫЕ ПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

3 подхода по 20 повторений.

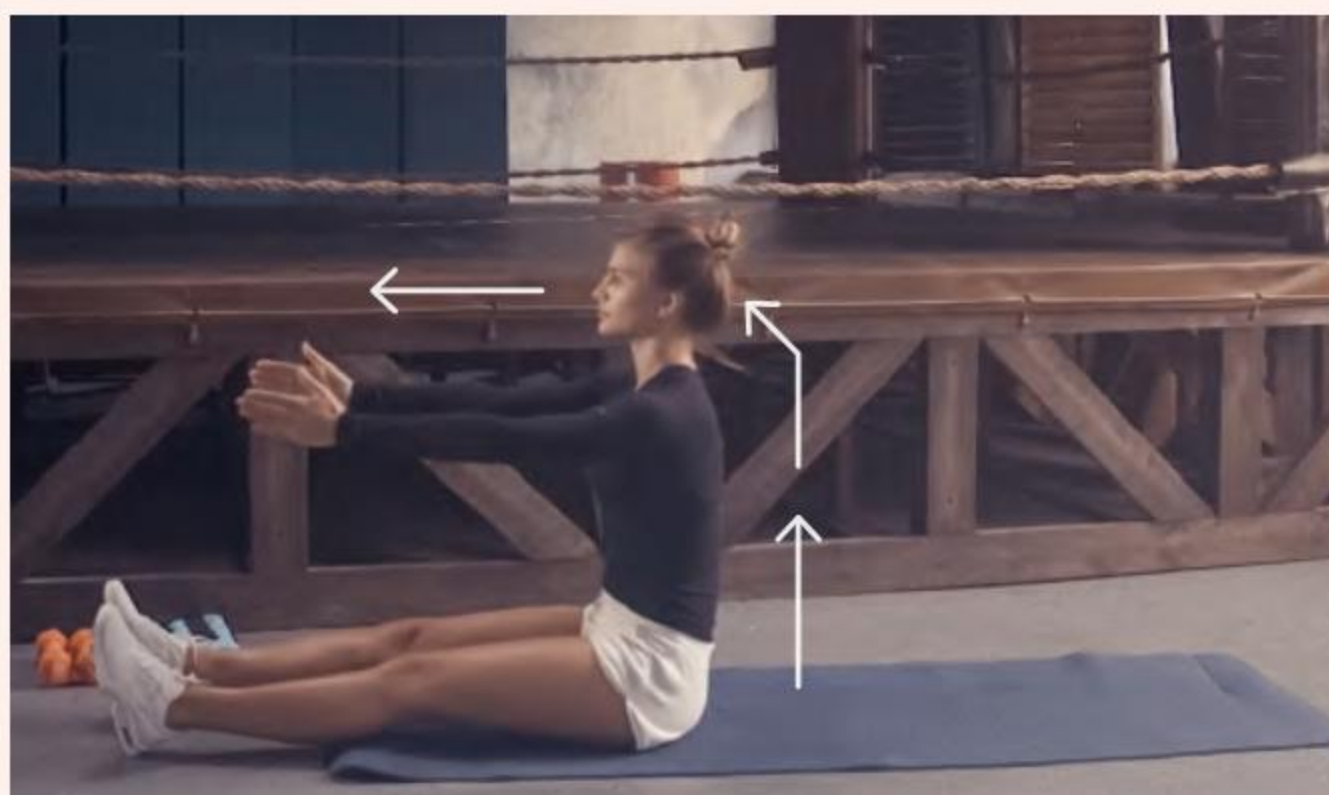
Отдых между подходами — 20 сек



1. Ляг на коврик. Ноги прямые, прямые руки вытяни за голову, как будто потягиваешься.



2. Следи за тем, чтобы плечи были опущены, шея — продолжение позвоночника. Из этого положения на выдохе сначала подними руки, затем лопатки, затем весь корпус.



3. Конечная точка — сидя, руки вытянуты перед собой. Затем также в обратном порядке вернись в исходное положение. Старайся избегать рывка при подъёме. Делай акцент на работе мышц живота.

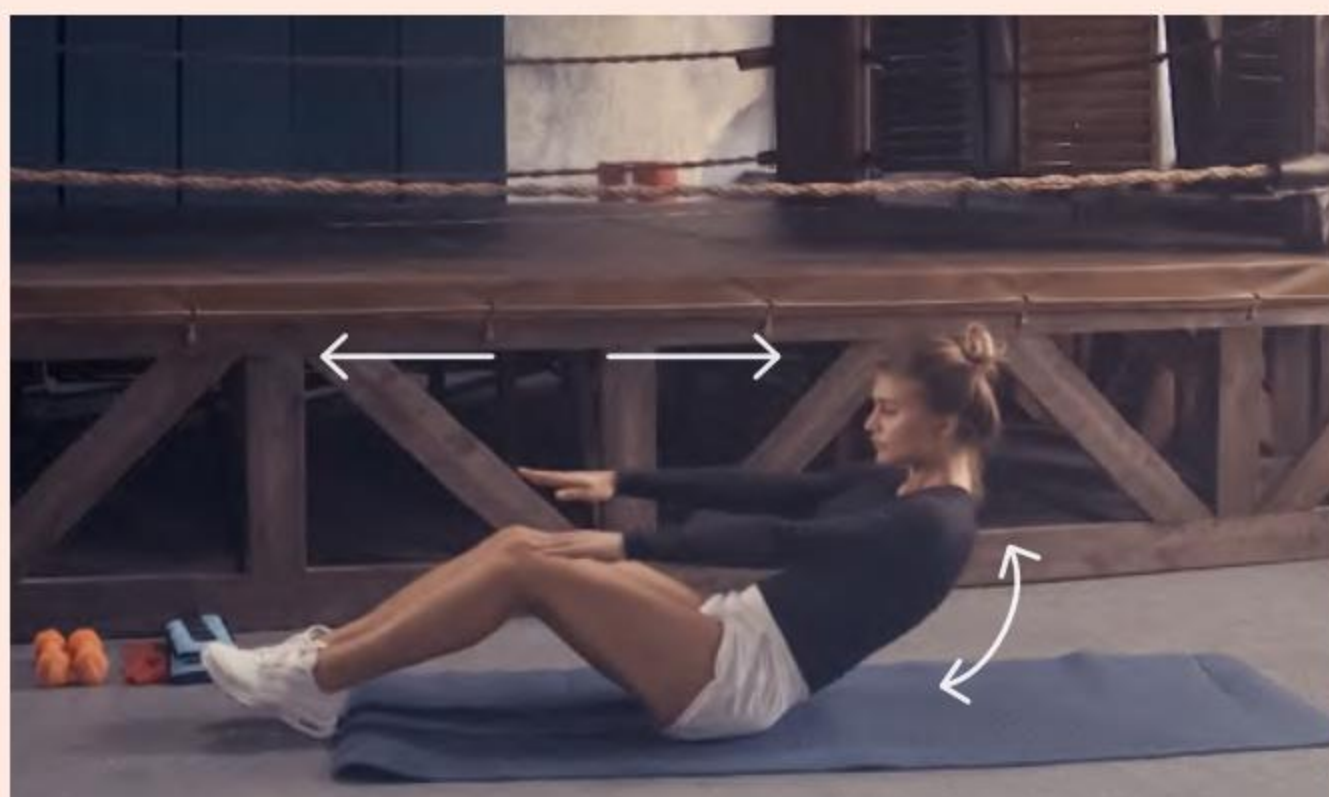
IV. ПОЛУПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

3 подхода по 30 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Сядь на коврик. Ноги согни в коленях, пятки плотно прижми к полу. Отклони корпус назад на 45 градусов, тем самым ты создашь напряжение в мышцах живота.



2. Спину в данном положении держи округленной, чтобы избежать напряжения в пояснице. Из данного положения короткими движениями чуть поднимай корпус, каждый раз делая выдох.



3. Не доводи корпус до ровного положения, чтобы не потерять напряжение мышц живота. Плечи сохраняй опущенными, не прижимай подбородок к груди.

ДЕНЬ 3. КРУГОВАЯ

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между кругами — 2 мин. Выполняем 4 круга

I. СГИБАНИЯ НОГ СТОЯ В ПЛАНКЕ

1 мин

Отдых между упражнениями — 10 сек

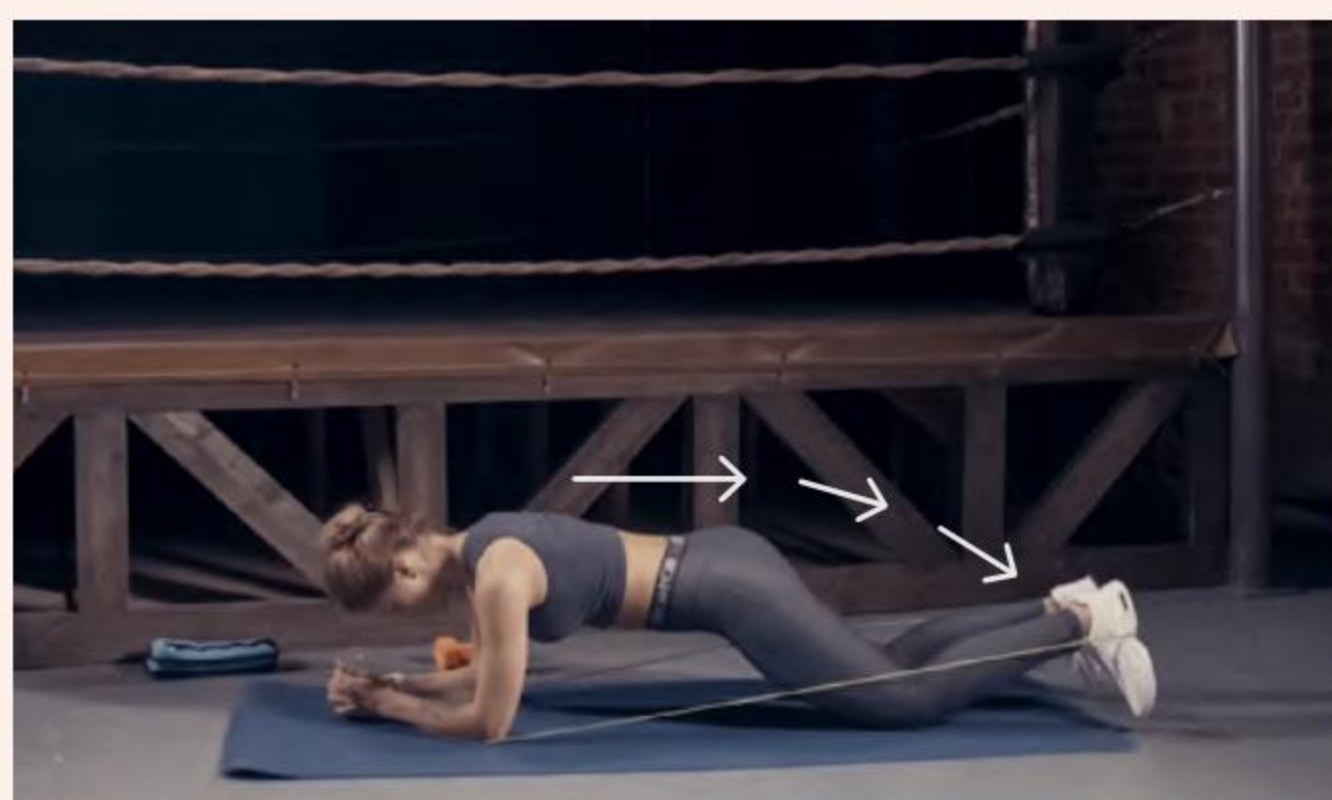


1. Прими положение планки на локтях. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Опустись на колени.

*Если ты не новичок — используй эспандер, надень на стопы, натяни и держи руками.



2. Из данного положения сгибай плавно ноги в коленях, стараясь привести пятки к ягодицам.



3. Избегай прогиба в пояснице, не провисай в плечах.

II. СКАЛОЛАЗ

1 мин

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

III. КНИЖКА СИДЯ НА СТУЛЕ

30 повторений

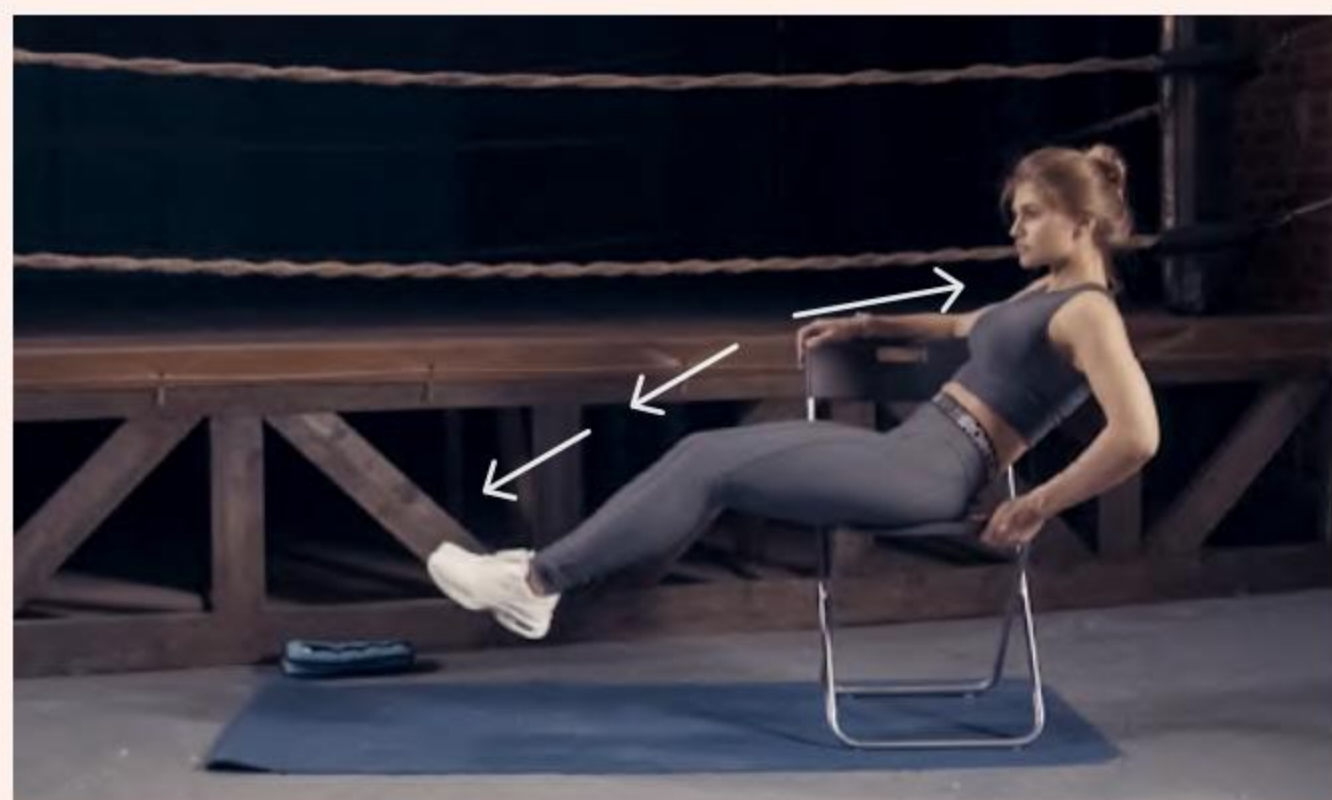
Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Сядь на стул боком. Корпус отклони чуть назад. Одной рукой держись за спинку и другой за край стула.



2. Ноги, согнутые в коленях, подними вверх и сохраняй на весу. На выдохе направь ноги к груди, складываясь (имитация закрывающейся книги). Спину сохраняй чуть округлённой.



3. Затем вернись в исходное положение. Старайся работать прессом, делай хороший выдох на усилие, максимально сокращая мышцы живота.

IV. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

30 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.



2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.



3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

ДЕНЬ 4

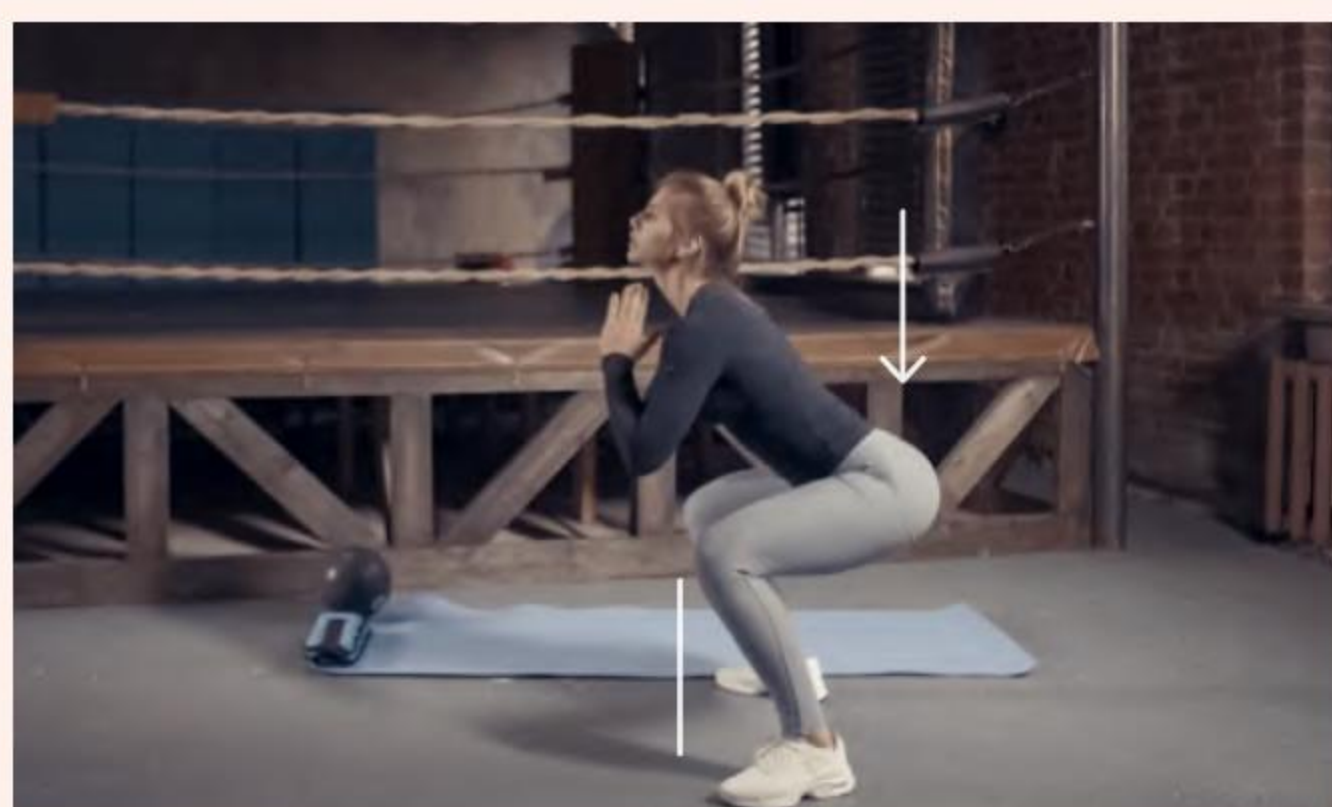
НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ПРИСЕДАНИЕ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Поставь ноги на ширину плеч, выпрями спину. Выполни присед на вдохе. Опускайся до параллели с полом. Можно опуститься чуть ниже, главное — следи за своими ощущениями.



2. На выдохе сделай мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями. Постарайся прыгнуть как можно выше.



3. Приземляться следует на слегка согнутые ноги (как можно мягче). После того, как твои стопы полностью коснулись пола, снова уйди в присед.

II. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 40 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Ляг на пол, прижми поясницу, согни ноги в коленях на весу. Заведи руки за голову, локти направь в стороны.



2. Приподними от пола правое плечо и старайся правым локтем дотронуться до левого колена. После соприкосновения вернись в исходное положение.



3. Повтори то же самое с другой рукой. Не прижимай подбородок к груди.

III. НОЖНИЦЫ ГОРИЗОНТАЛЬНО

3 подхода по 30 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Ляг на коврик, руки расположи вдоль туловища. Максимально прямые ноги подними до угла 45 градусов.



2. Сохраняя напряжение мышц живота, выполняй скрещивания ногами, имитируя движения ножниц.

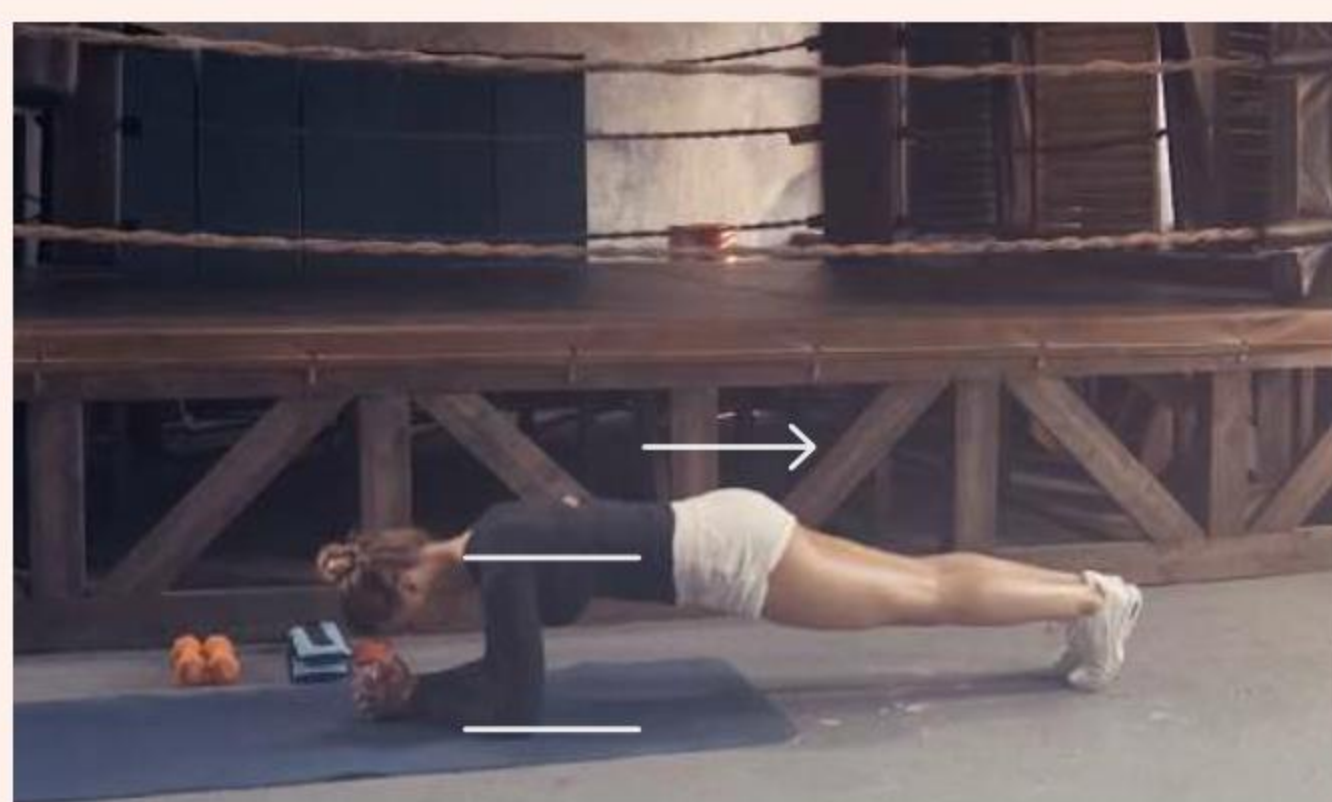


3. На усилие делай выдох, дыхание не задерживай. Следи за тем, чтобы поясница была прижата. Если чувствуешь напряжение в пояснице, можешь подложить ладони под ягодицы.

IV. ШАГИ В ПЛАНКЕ В СТОРОНУ

3 подхода по 30 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа. Далее войди в положение планки на локтях. Не допускай провисания, подъема таза. Локти под плечами.



2. Из данного положения отставляй поочередно ноги в стороны и возвращай в исходное положение.



3. Следи за тем, чтобы не было раскачивания туловища. Старайся сохранять ровную линию от головы до стоп на протяжении всего упражнения.

ДЕНЬ 5

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 40 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.



2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.



3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

II. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 30 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях, Расположи руки вдоль корпуса.



2. За счет усилия мышц пресса начинай подтягивать колени по направлению к груди, при этом в верхней точке твой таз должен быть оторван от пола.

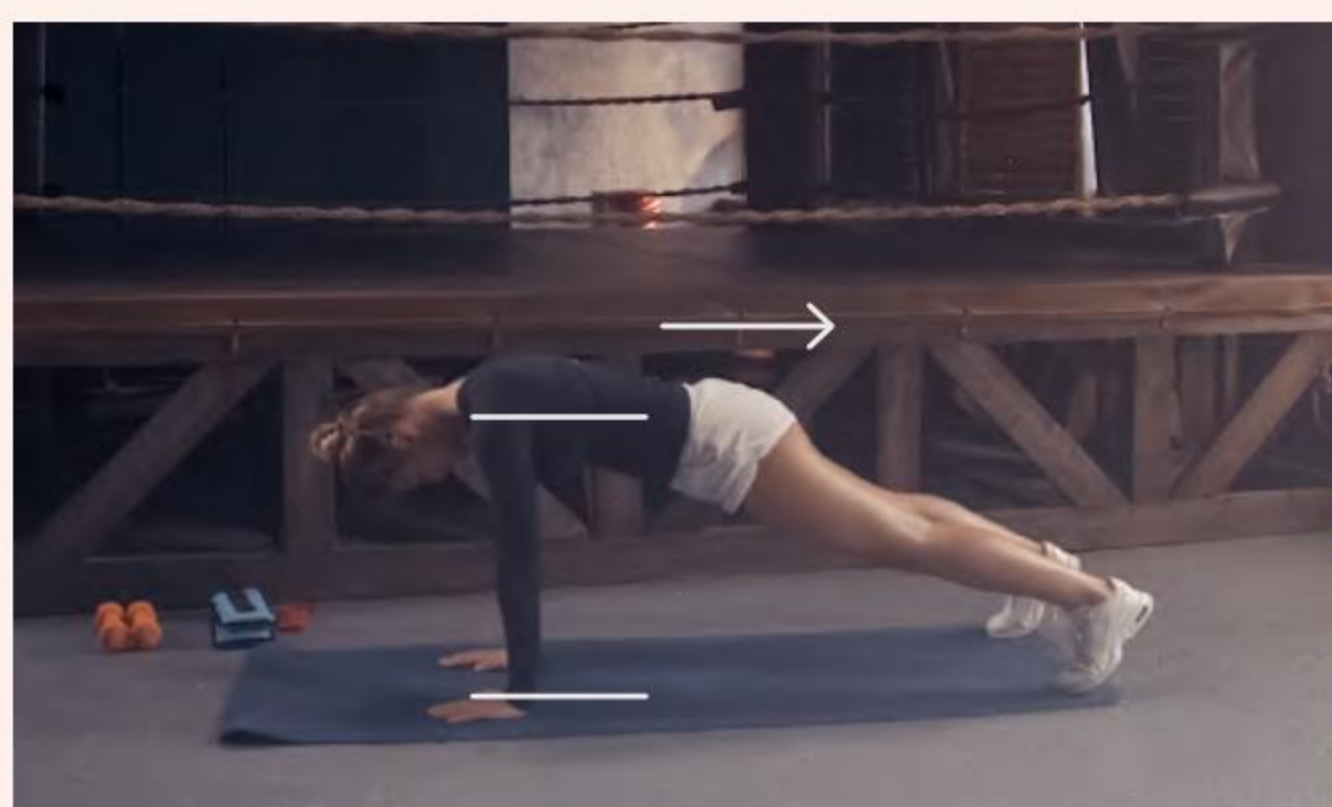


3. Не разгибай ноги, поскольку в этом случае большую часть нагрузки возьмут на себя мышцы бедра. В верхней точке упражнения делай короткую паузу и только после нее медленно опускай ноги, стараясь не касаться пола.

III. КАСАНИЕ СТОП ИЗ ПЛАНКИ

3 подхода по 20 повторений.

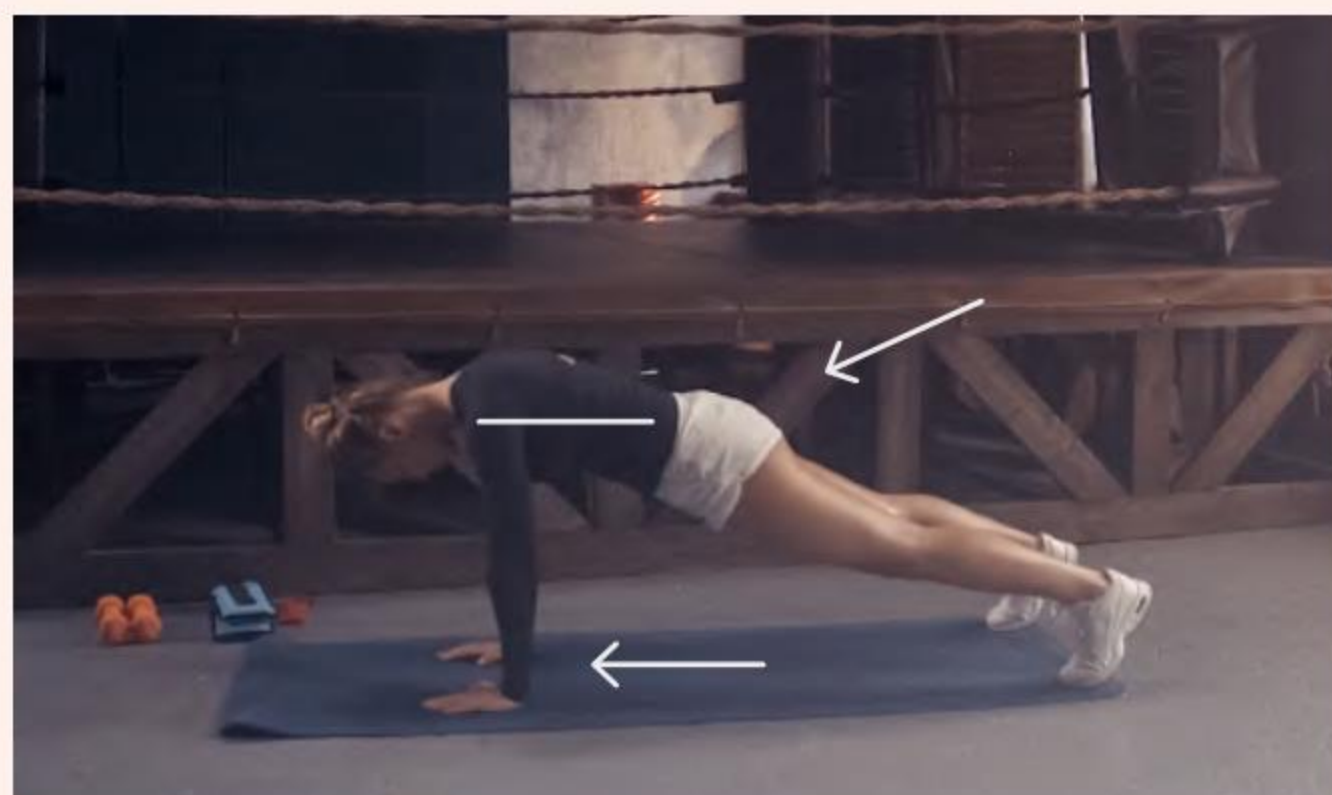
Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими положение планки на прямых руках. Спину натяни так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота.



2. Из данного положения поочередно касайся рукой противоположной щиколотки. Затем возвращайся в положение планки. Планка — коснулась — планка — коснулась.



3. Нельзя допускать провисания, выпячивания ягодиц. Если слишком сложно, то касайся голени. Каждый раз делай выдох.

IV. ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

8 подходов по 10 повторений.

Отдых между подходами — 10 сек



1. Прими упор лежа. Упрись пальцами ног и руками в пол, вытяни корпус. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Дыхание должно быть ровным и спокойным.



2. Выпрямись так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота и контролируй центральную часть тела. Нельзя допускать провисания, подъёма таза вверх.

ДЕНЬ 6. КРУГОВАЯ

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между кругами — 2 мин. Выполняем 4 круга

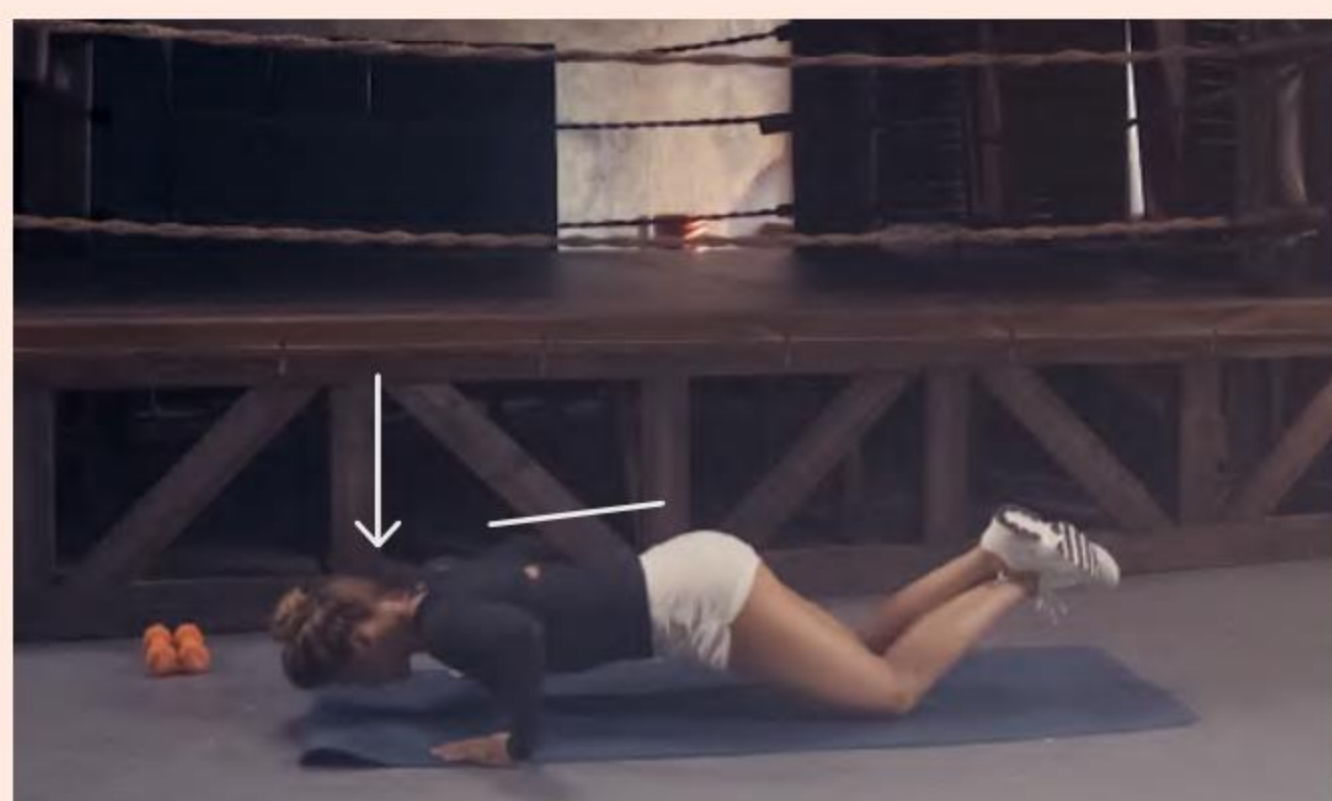
I. ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

20 повторений.

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Встань на колени и сделай упор лежа, расположив руки на расстоянии шире ширины плеч под верхней частью груди.



2. Распрями туловище и опусти вниз. Из нижней точки начинай поднимать тело, опираясь на выпрямленные руки и колени.

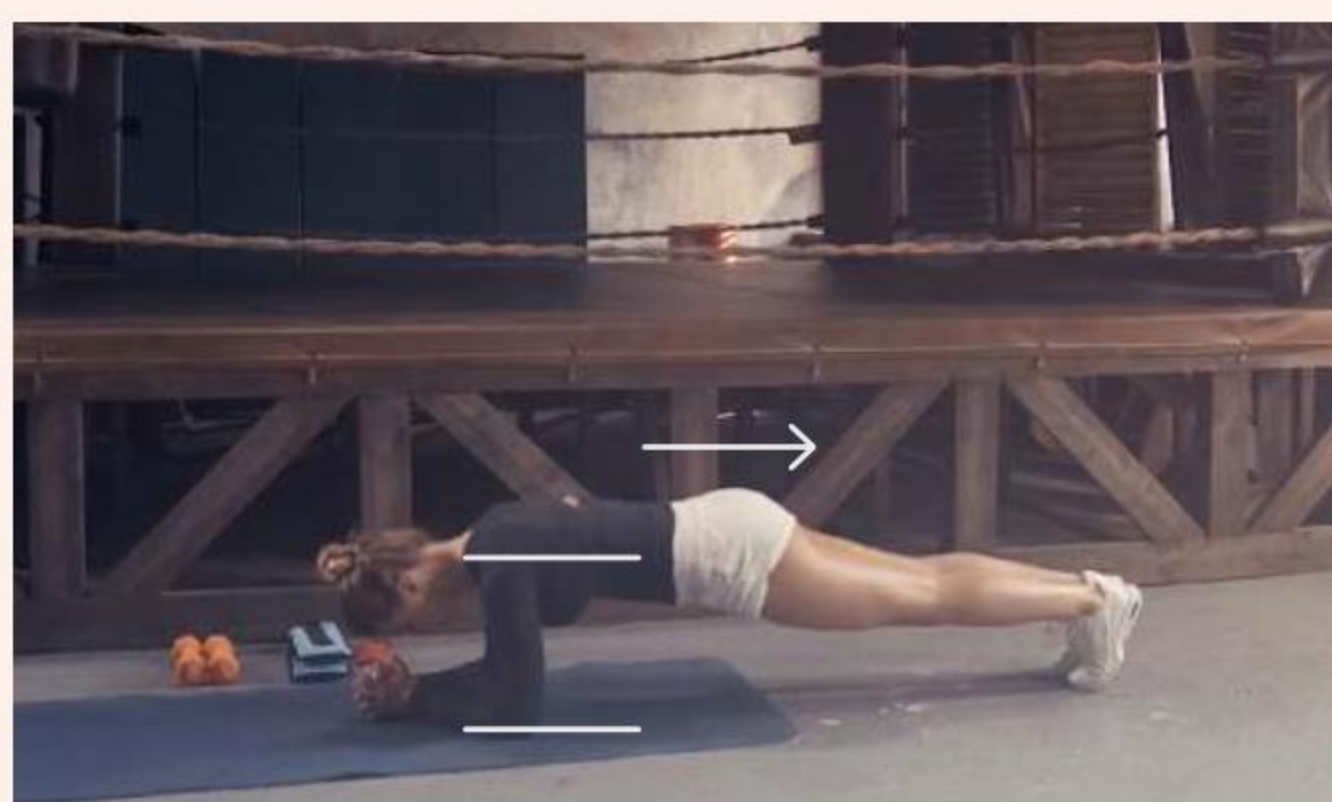


3. При выполнении отжиманий совершай все движения медленно и подконтрольно, ощущая работу мышц. Голова, плечи, таз и колени должны находиться на одной линии. Если легко — можно выполнять отжимания с ног.

II. ШАГИ В ПЛАНКЕ В СТОРОНУ

40 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими упор лежа. Далее войди в положение планки на локтях. Не допускай провисания, подъема таза. Локти под плечами.



2. Из данного положения отставляй поочередно ноги в стороны и возвращай в исходное положение.



3. Следи за тем, чтобы не было раскачивания туловища. Старайся сохранять ровную линию от головы до стоп на протяжении всего упражнения.

III. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

40 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Ляг на пол, прижми поясницу, согни ноги в коленях на весу. Заведи руки за голову, локти направь в стороны.



2. Приподними от пола правое плечо и старайся правым локтем дотронуться до левого колена. После соприкосновения вернись в исходное положение.

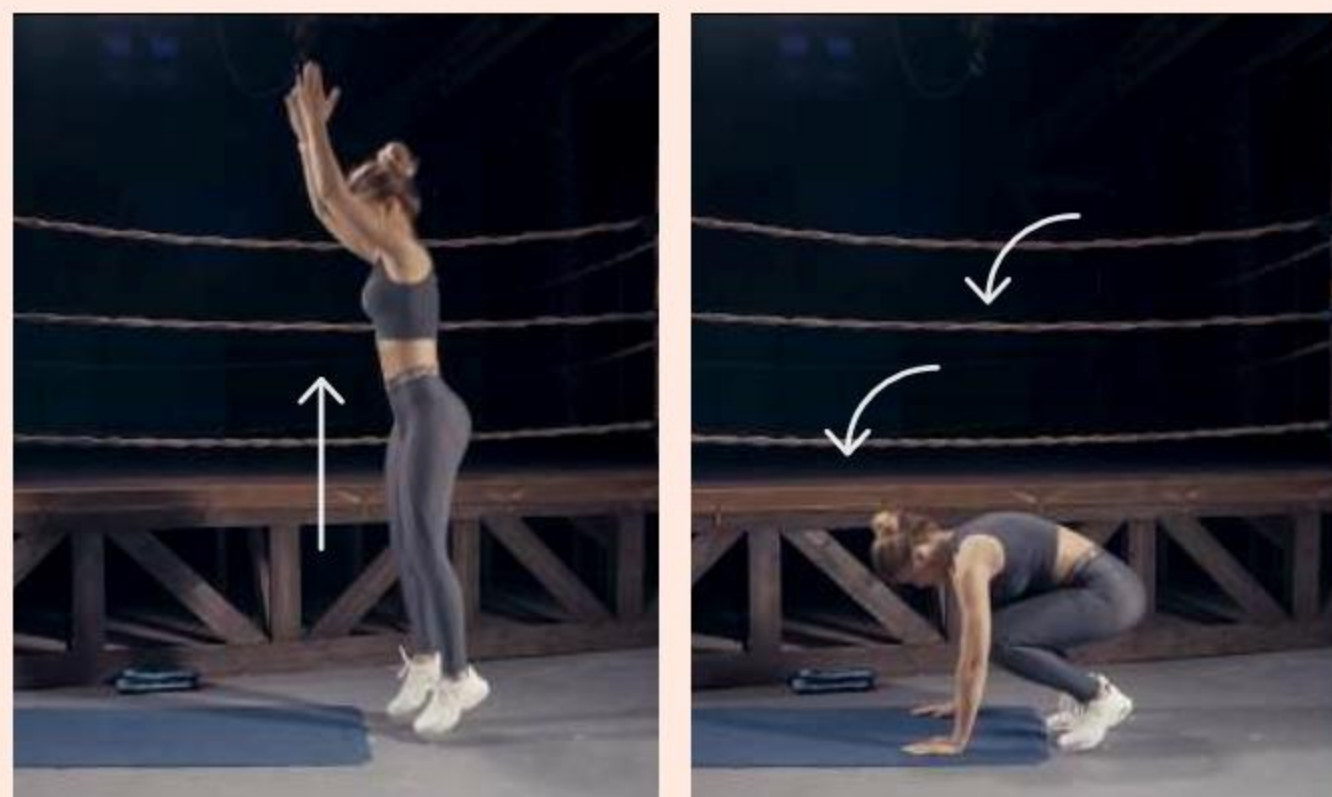


3. Повтори то же самое с другой рукой. Не прижимай подбородок к груди.

IV. БЁРПИ

15 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.
2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.



3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.



4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.



5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

ДЕНЬ 7

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

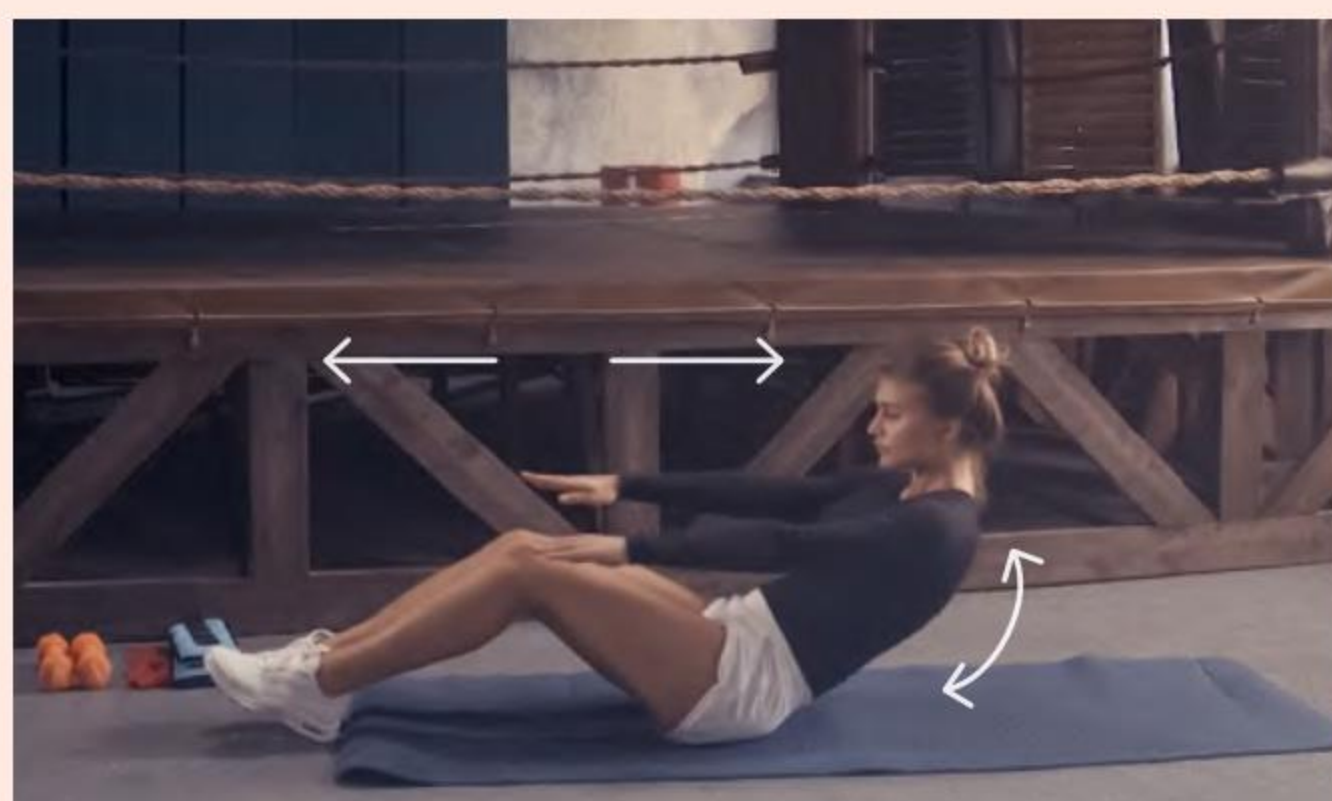
I. ПОЛУПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

3 подхода по 40 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Сядь на коврик. Ноги согни в коленях, пятки плотно прижми к полу. Отклони корпус назад на 45 градусов, тем самым ты создашь напряжение в мышцах живота.



2. Спину в данном положении держи округленной, чтобы избежать напряжения в пояснице. Из данного положения короткими движениями чуть поднимай корпус, каждый раз делая выдох.



3. Не доводи корпус до ровного положения, чтобы не потерять напряжение мышц живота. Плечи сохраняй опущенными, не прижимай подбородок к груди.

II. СГИБАНИЕ НОГ СТОЯ В ПЛАНКЕ

3 подхода по 40 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек

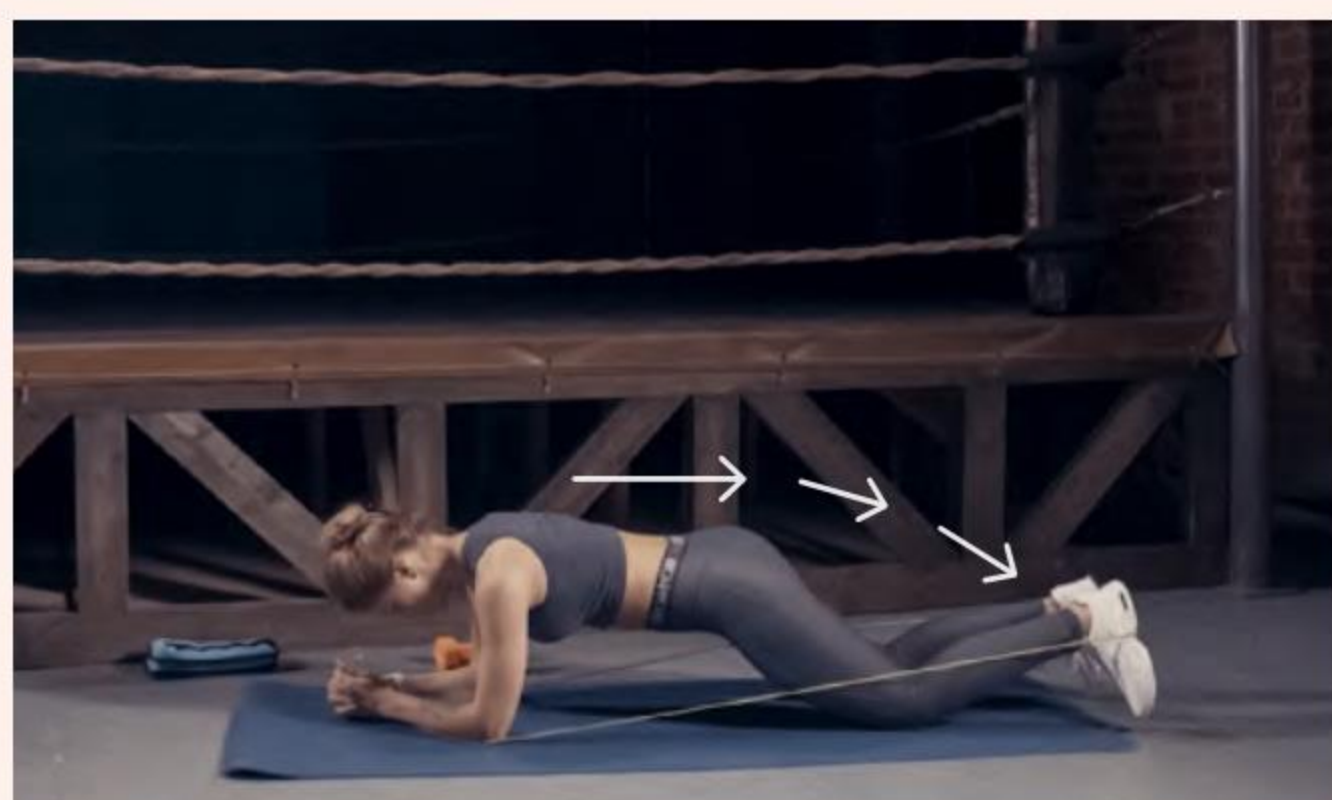


1. Прими положение планки на локтях. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Опустись на колени.

*Если ты не новичок — используй эспандер, надень на стопы, натяни и держи руками.



2. Из данного положения сгибай плавно ноги в коленях, стараясь привести пятки к ягодицам.



3. Избегай прогиба в пояснице, не провисай в плечах.

III. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

IV. ОТЖИМАНИЯ С УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек



1. Поставь руки чуть уже плеч, пальцы направь вперед. Расстояние между ладонями не должно быть меньше 20 см. Упрись коленями в пол.



2. Медленно опусти корпус вниз за счет сгибания рук в локтевых суставах. Опускайся, пока грудь практически не коснется пола.



3. Локти во время выполнения движения направлены назад и максимально прижаты к корпусу.



4. Энергичным усилием разогни руки и подними корпус в исходное положение. В верхней точке руки до конца не разгибай. Не задерживаясь, снова опускай корпус. Движения практически непрерывные.

ДЕНЬ 8

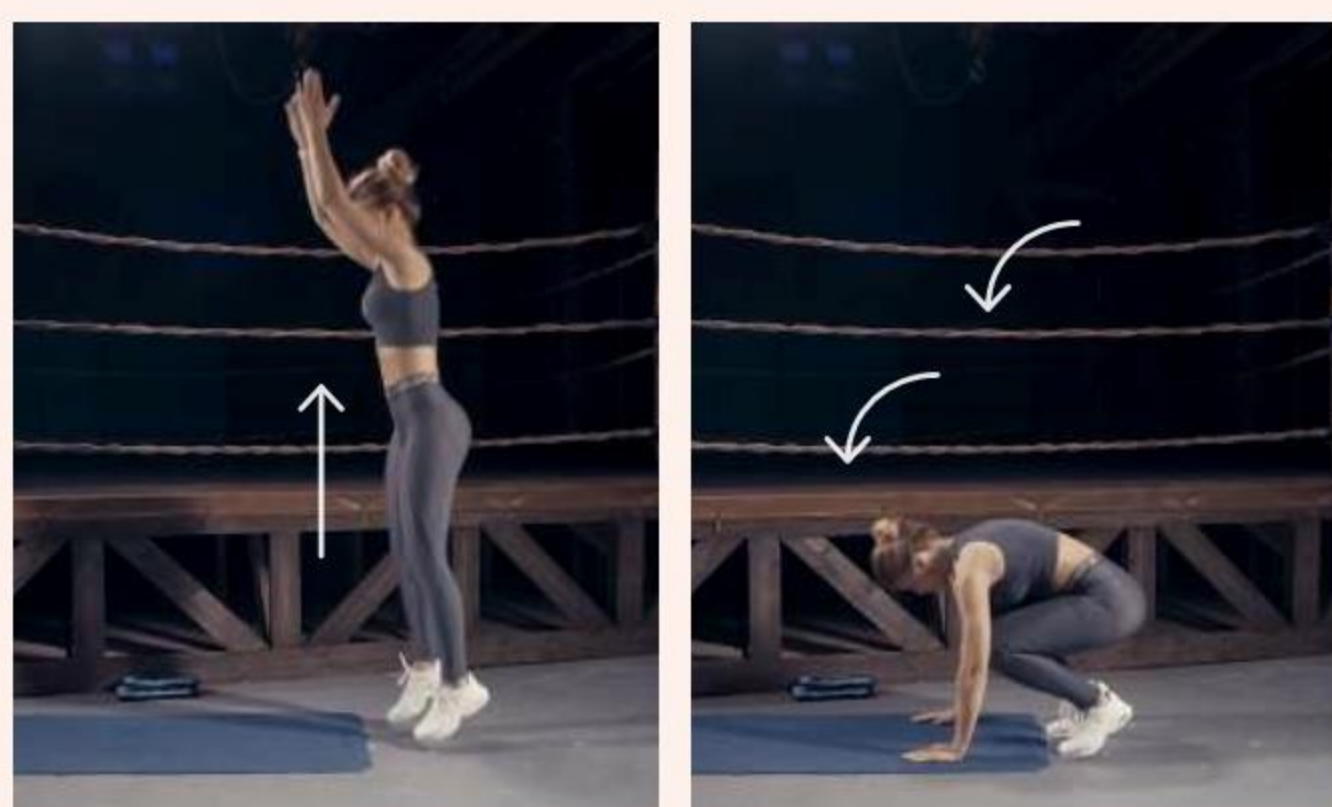
НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. БЁРПИ

3 подхода по 15 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.
2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.



3. В конечной точке избегай прогиба в пояснице. Затем также, шагая ладонями, вернись в сходное положение.



4. Если у тебя не хватает растяжки ног, то допустимо чуть согнуть ноги в коленях в начале движения.

II. ПРИСЕДАНИЕ С ПРЫЖКОМ В СТОРОНУ С РЕЗИНКОЙ

3 подхода по 15 повторений.

(считаем только приседания, прыжки НЕ считаем)

Отдых между подходами — 20 сек



1. Надень короткую резинку чуть выше коленей. Поставь ноги на ширину тазовых костей, выпрями спину, выполни присед, колени сохраняй чуть согнутыми, небольшой наклон корпуса вперед.



2. Из положения приседа выполни прыжок в сторону и сразу же приседание.



3. Затем повтори прыжок в обратную сторону. При выполнении приседания следи за тем, чтобы колени не выходили за носки. Таз отводи назад.

III. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 40 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях, Расположи руки вдоль корпуса.



2. За счет усилия мышц пресса начинай подтягивать колени по направлению к груди, при этом в верхней точке твой таз должен быть оторван от пола.



3. Не разгибай ноги, поскольку в этом случае большую часть нагрузки возьмут на себя мышцы бедра. В верхней точке упражнения делай короткую паузу и только после нее медленно опускай ноги, стараясь не касаться пола.

IV. КНИЖКА

*3 подхода по 30 повторений.
Отдых между подходами — 20 сек*



1. Сидя на коврике, корпус отклонён назад под углом 45 градусов, колени согнуты, стопы прижаты к полу. Руки располагаются на уровне таза, ладони упираются в пол пальцами на себя, локти при этом немного согнуты.



2. На выдохе необходимо сначала отклонить корпус назад, затем на вдохе подтянуть его к ногам. Корпус и согнутые ноги работают одновременно по направлению друг к другу, ладони упираются в коврик.



3. Это упражнение напоминает закрывание книжки. Важно напрягать исключительно все мышцы живота, а не сами ноги, спину и руки.

ДЕНЬ 9. КРУГОВАЯ

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между кругами — 2 мин. Выполняем 4 круга

I. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ С РЕЗИНКОЙ

40 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Надень короткую резинку на стопы. Ляг на пол, прижми поясницу к полу, согни колени до прямого угла. Обе руки заведи за голову, локти направлены в стороны.



2. Затем подними от пола правое плечо и старайся правым локтем дотронуться до левого колена. При этом другую ногу выпрями, натягивая резинку.



3. После соприкосновения возвращайся в исходное положение. Выполни то же самое другой рукой и ногой. Работа выполняется за счет мышц живота.

II. КНИЖКА ПО ДВУМ ТОЧКАМ СО СТУЛОМ

40 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Расположи стул перед собой. Сядь на коврик, ладонями упрись в пол, расположив их чуть позади себя. Спину немного округли.



2. Согни ноги в коленях и подними их, сохраняя на весу. Сперва выпрями ноги под стул.



3. Затем на выдохе направь ноги к груди, максимально сокращая мышцы живота.



4. Выпрями над стулом и снова прижми к себе. Плечи сохраняй опущенными, не поднимай их к ушам

III. ВЫХОД ИЗ ПЛАНКИ НА ПРЯМЫЕ РУКИ

30 повторений (все вместе на обе стороны)

Отдых между упражнениями — 10 сек



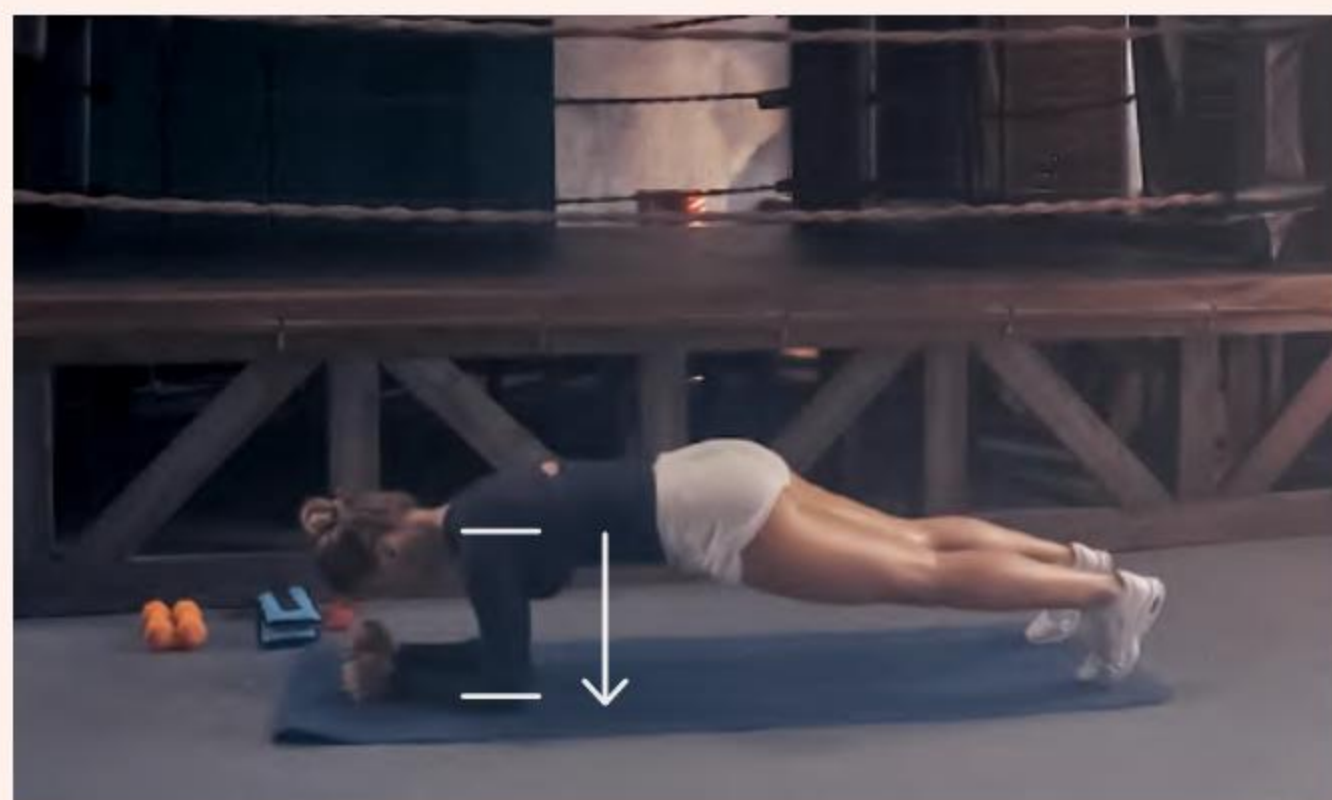
1. Прими позу планки. Удерживай тело на носках и предплечьях. Туловище прямое. Предплечья на ширине плеч. Локти под плечами.



2. Упираясь ладонями в пол, выпрямляй локти поочерёдно и поднимай корпус над полом.



3. Всё тело должно быть в напряжении. Избегай раскачивания тазом.



4. Медленно, сгибая локти, опусти предплечья в исходное положение.

IV. БОКОВАЯ ПЛАНКА

20 сек на каждую сторону

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими положение планки на локтях. Локти под плечами, тело напряжено, избегай прогиба в пояснице.



2. Обопрись на локоть правой руки и положи одну ногу на другую или две ноги рядом. Оторви бедра от пола и вытянись в струнку, жестко упираясь локтем/предплечьем в коврик, строго под плечевым суставом.



3. Вытяни руку вверх или согни на поясе. Удерживай такую натянутую позицию как можно дольше. Поменяй сторону. Удерживай шею в соответствии с положением позвоночника.

ДЕНЬ 10

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ВЫПАДА

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Сначала поставь ноги вместе, спина прямая, руки опущены вдоль туловища. Одну ногу отставь на шаг назад и опусти вниз, принимая положение выпада. Углы в коленях должны составлять 90 градусов.



2. Выполни прыжок вверх одновременно меняя положение ног.



3. Приземлись в выпад мягко на всю стопу. Выполняя прыжки, старайся удерживать равновесие. Следи за коленом, оно не должно выходить за пределы стопы.

II. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

III. ПОЛНЫЕ ПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

3 подхода по 20 повторений.

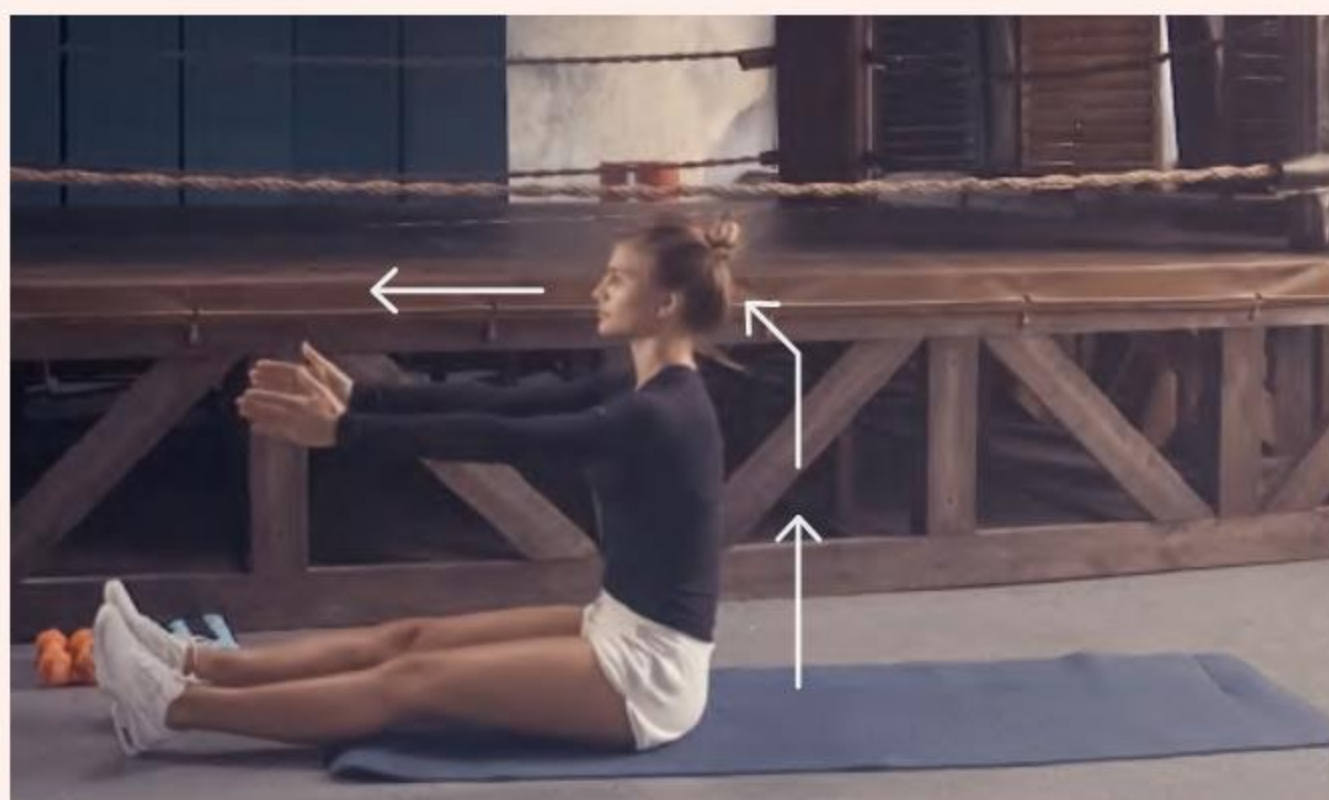
Отдых между подходами — 20 сек



1. Ляг на коврик. Ноги прямые, прямые руки вытяни за голову, как будто потягиваешься.



2. Следи за тем, чтобы плечи были опущены, шея — продолжение позвоночника. Из этого положения на выдохе сначала подними руки, затем лопатки, затем весь корпус.



3. Конечная точка — сидя, руки вытянуты перед собой. Затем также в обратном порядке вернись в исходное положение. Старайся избегать рывка при подъёме. Делай акцент на работе мышц живота.

IV. НОЖНИЦЫ ГОРИЗОНТАЛЬНО

3 подхода по 30 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Ляг на коврик, руки расположи вдоль туловища. Максимально прямые ноги подними до угла 45 градусов.



2. Сохраняя напряжение мышц живота, выполняй скрещивания ногами, имитируя движения ножниц.



3. На усилие делай выдох, дыхание не задерживай. Следи за тем, чтобы поясница была прижата. Если чувствуешь напряжение в пояснице, можешь подложить ладони под ягодицы.

ДЕНЬ 11

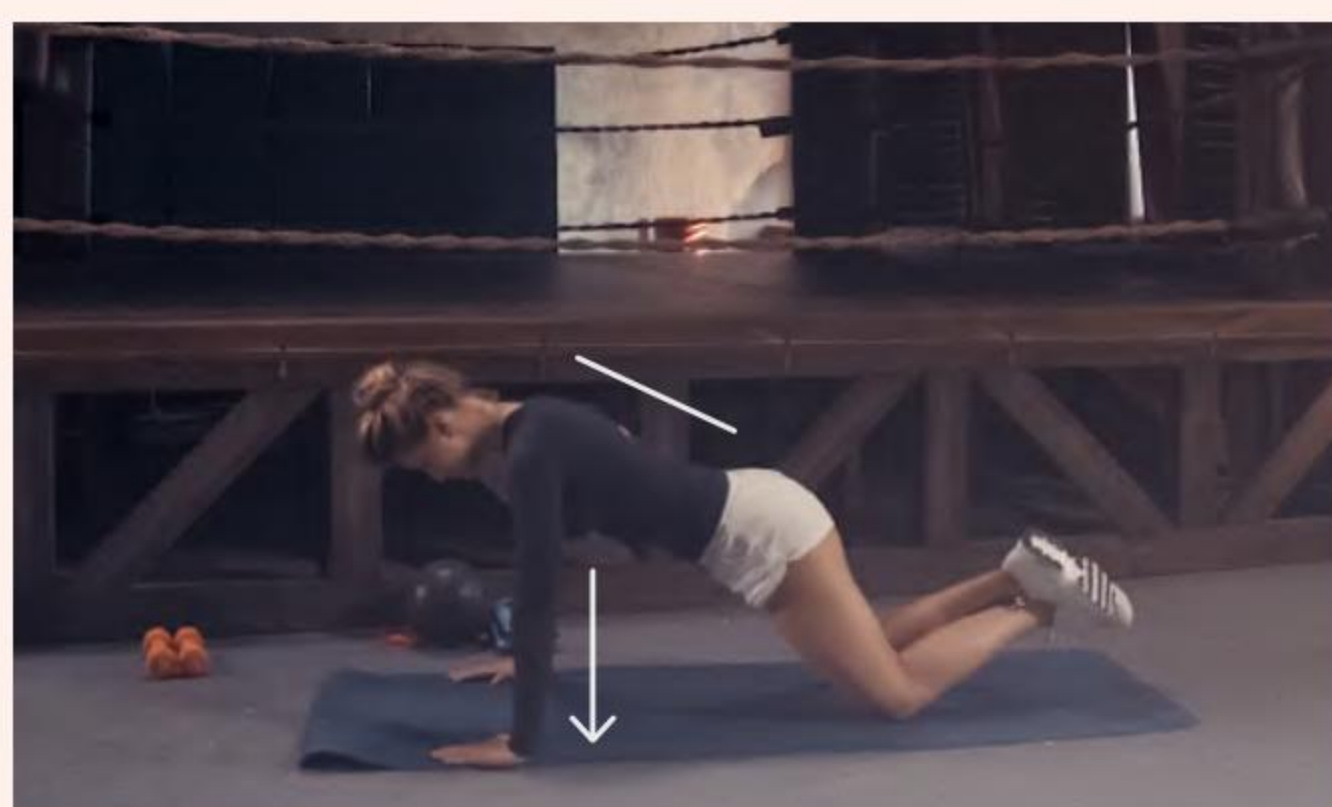
НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

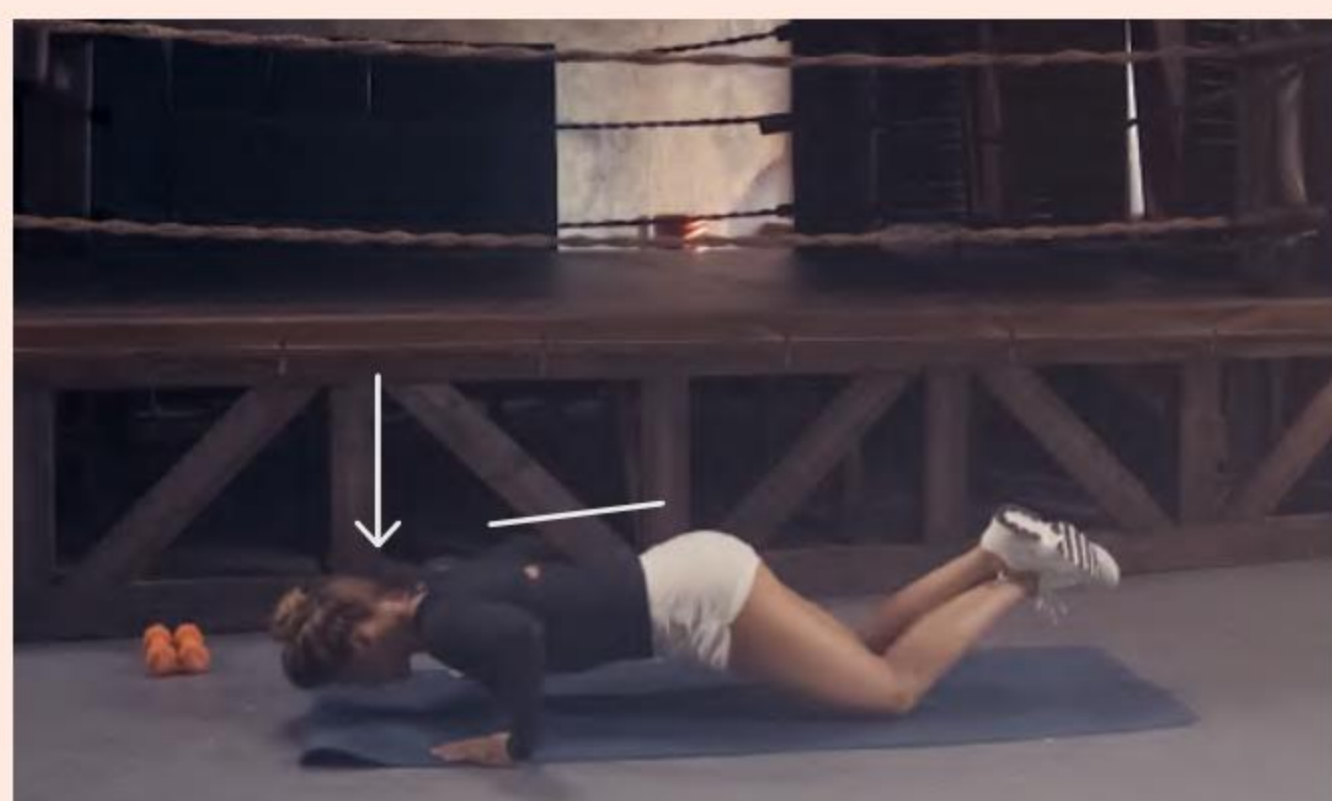
I. ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

3 подхода по 20 повторений.

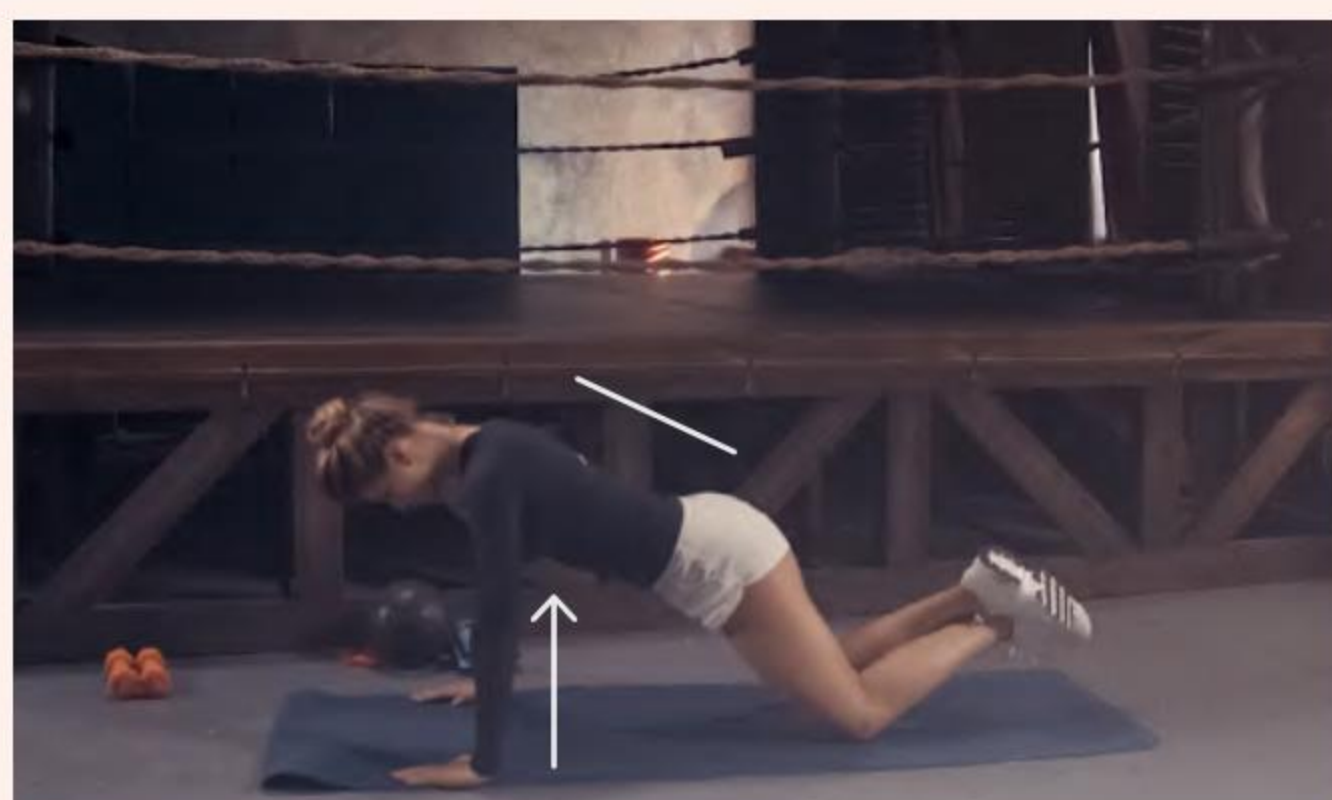
Отдых между подходами — 20 сек



1. Встань на колени и сделай упор лежа, расположив руки на расстоянии шире ширины плеч под верхней частью груди.



2. Распрями туловище и опусти вниз. Из нижней точки начинай поднимать тело, опираясь на выпрямленные руки и колени.

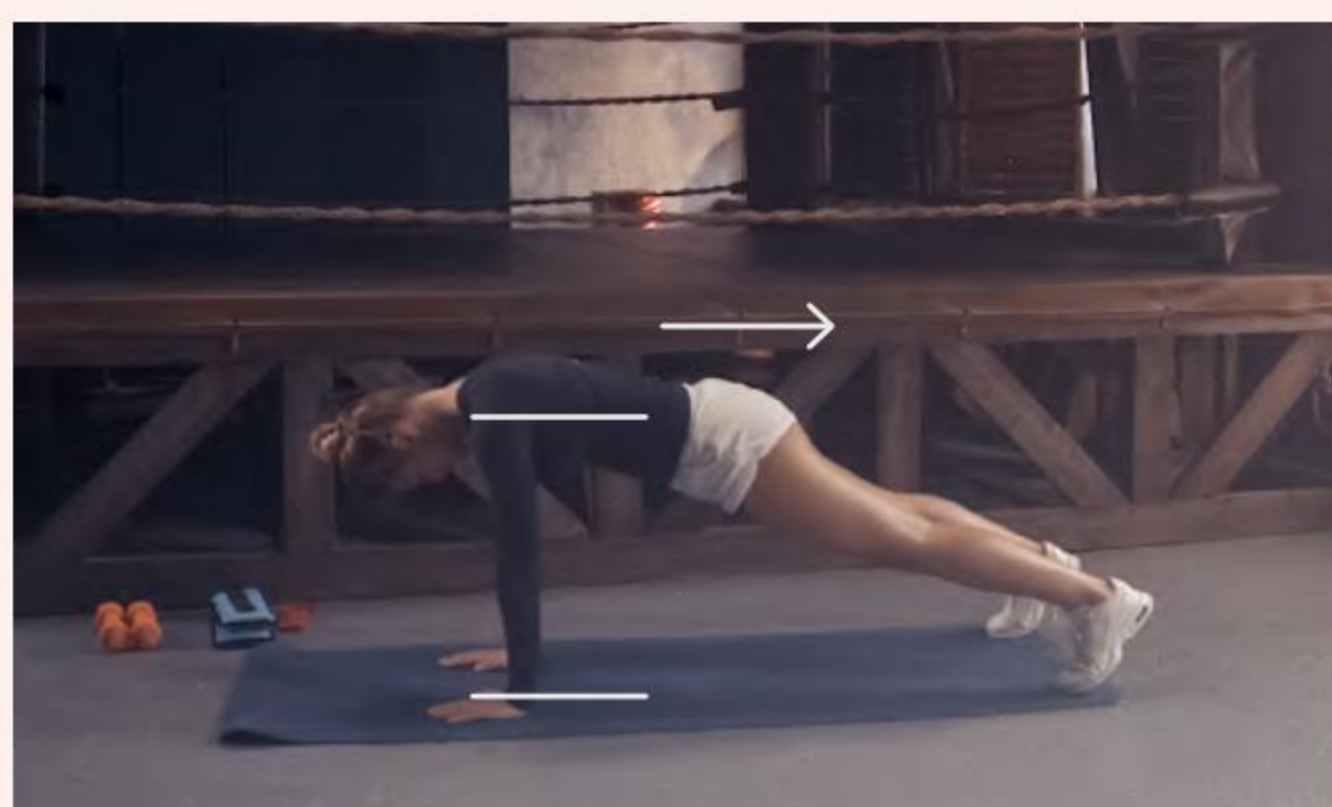


3. При выполнении отжиманий совершай все движения медленно и подконтрольно, ощущая работу мышц. Голова, плечи, таз и колени должны находиться на одной линии. Если легко — можно выполнять отжимания с ног.

II. КАСАНИЕ СТОП ИЗ ПЛАНКИ

3 подхода по 20 повторений.

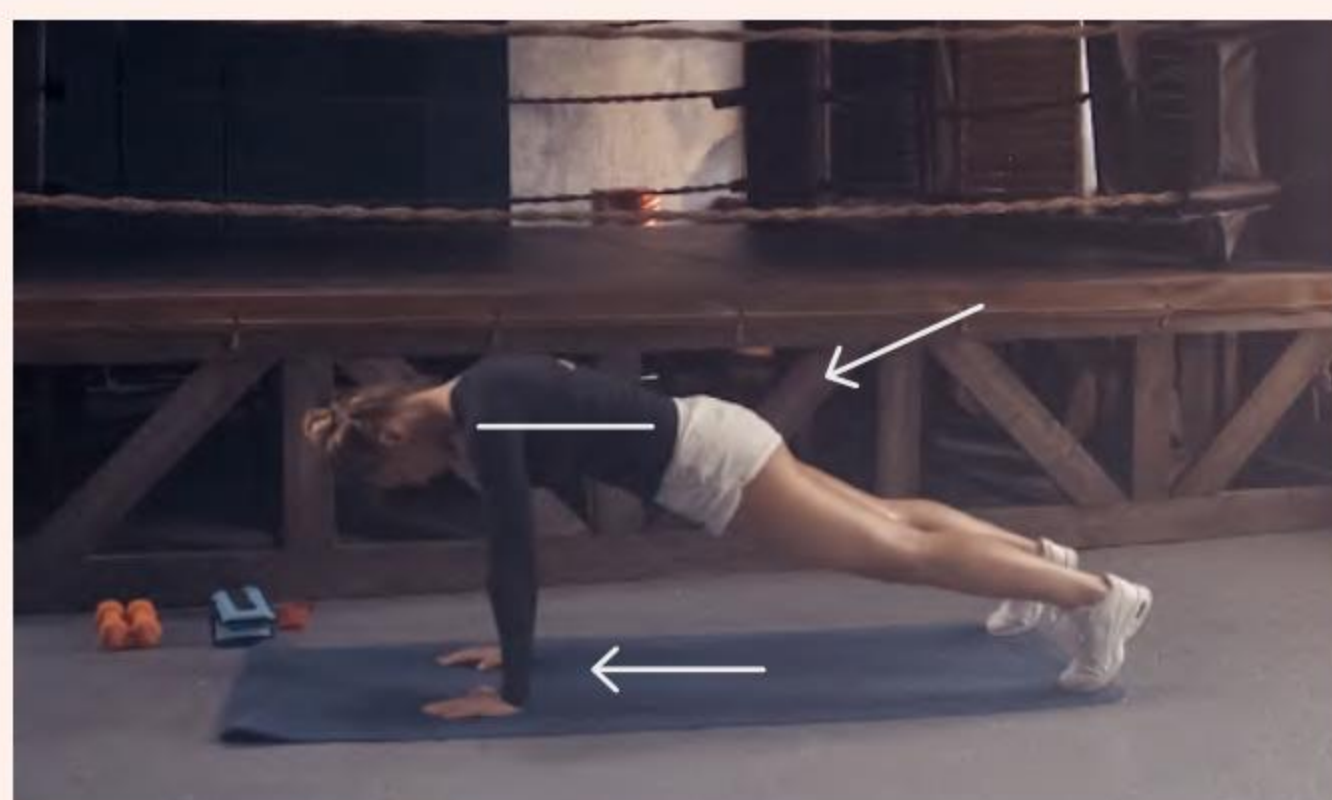
Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими положение планки на прямых руках. Спину натяни так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота.



2. Из данного положения поочередно касайся рукой противоположной щиколотки. Затем возвращайся в положение планки. Планка — коснулась — планка — коснулась.



3. Нельзя допускать провисания, выпячивания ягодиц. Если слишком сложно, то касайся голени. Каждый раз делай выдох.

III. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 40 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.



2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.

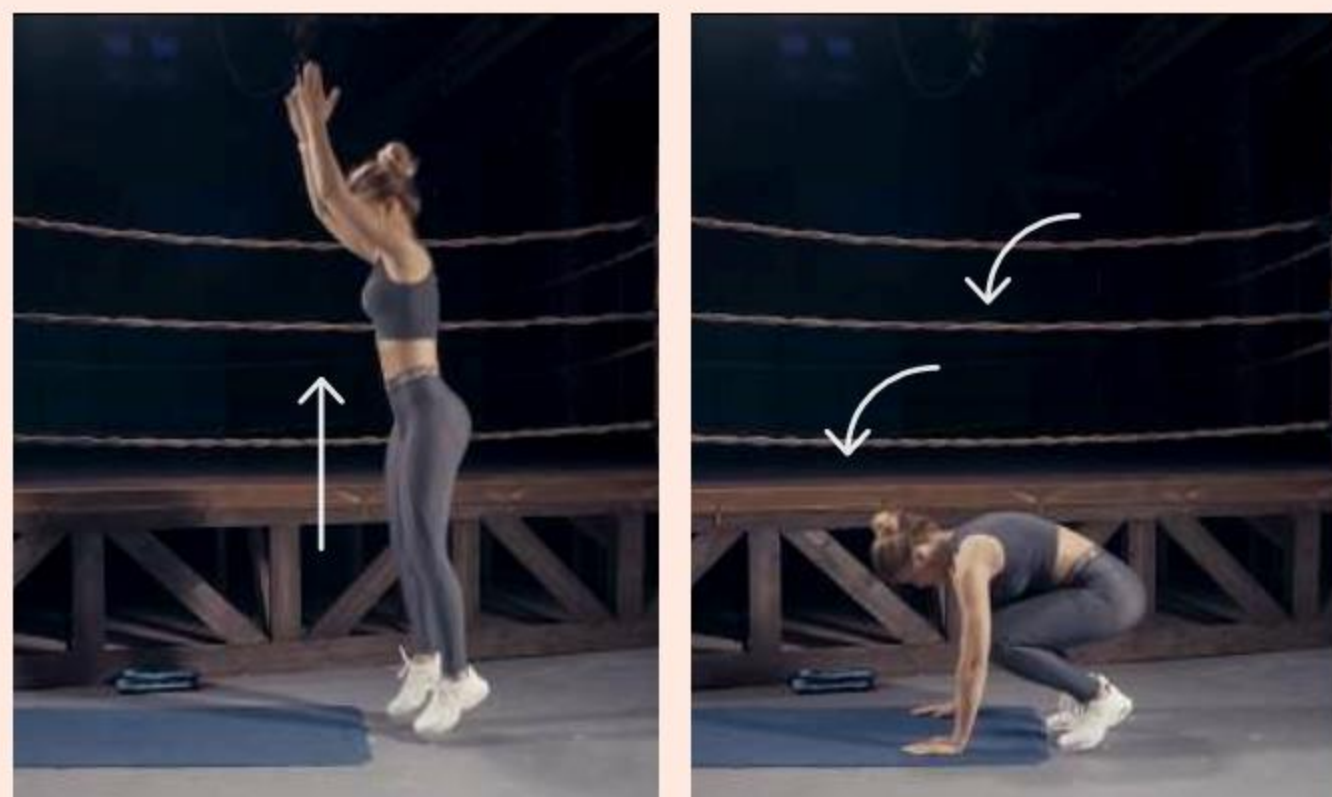


3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

IV. БЁРПИ

3 подхода по 15 повторений.

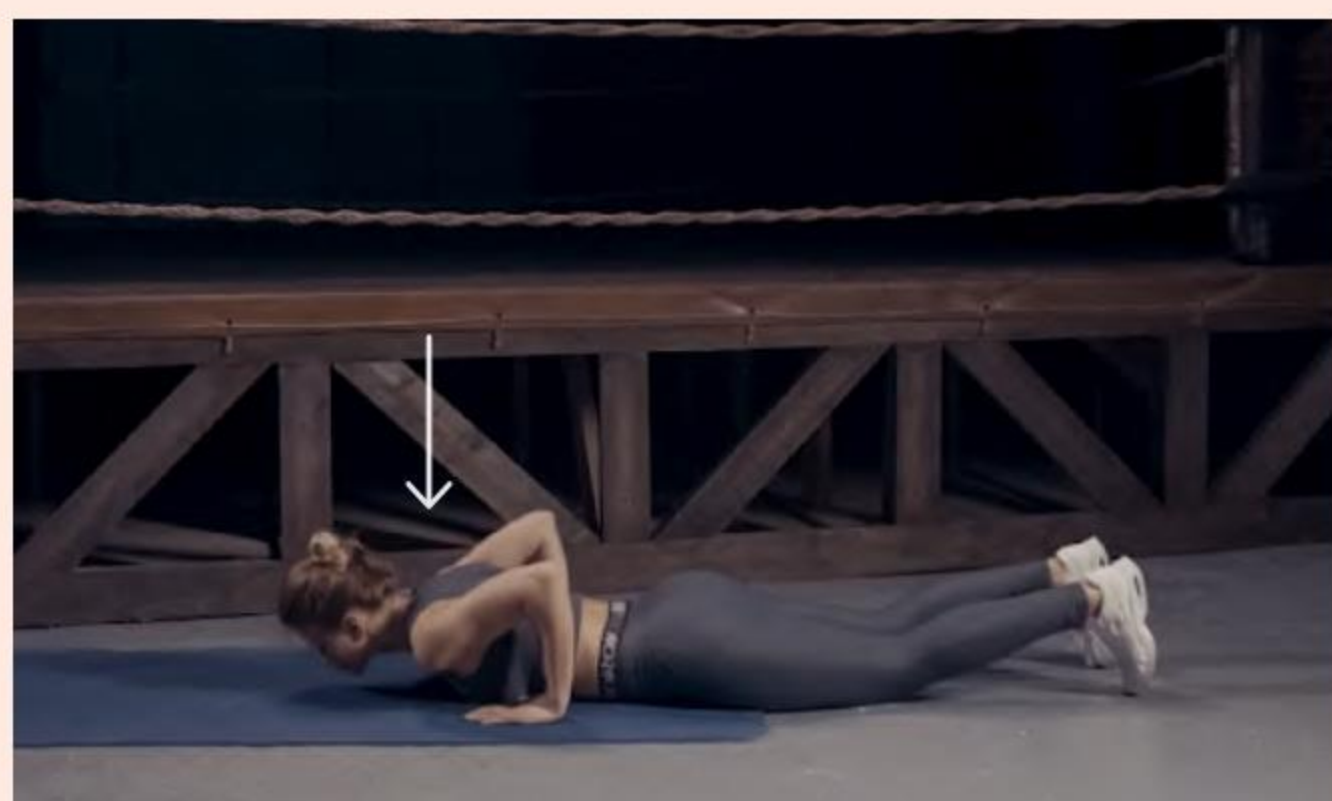
Отдых между подходами — 20 сек



1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.
2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.



3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.



4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.



5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

ДЕНЬ 12. КРУГОВАЯ

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между кругами — 2 мин. Выполняем 4 круга

I. ШАГИ В ПЛАНКЕ В СТОРОНУ

40 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими упор лежа. Далее войди в положение планки на локтях. Не допускай провисания, подъема таза. Локти под плечами.



2. Из данного положения отставляй поочередно ноги в стороны и возвращай в исходное положение.



3. Следи за тем, чтобы не было раскачивания туловища. Старайся сохранять ровную линию от головы до стоп на протяжении всего упражнения.

II. КНИЖКА ПО ДВУМ ТОЧКАМ, НОГИ ВМЕСТЕ-ВРОЗЬ

30 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Расположи стул перед собой. Сядь на коврик, ладонями упрись в пол, расположив их чуть позади себя. Спину немного округли.



2. Согни ноги в коленях и подними их, сохраняя на весу. Сперва выпрями ноги под стул.



3. Затем на выдохе направь ноги к груди, максимально сокращая мышцы живота.



4. Выпрями ноги в стороны, чтобы стул оказался между ног и снова прижми к себе. Плечи сохраняй опущенными, не поднимай их к ушам

III. ВЫХОД ИЗ ПЛАНКИ НА ПРЯМЫЕ РУКИ

20 повторений (все вместе на обе стороны)

Отдых между упражнениями — 10 сек



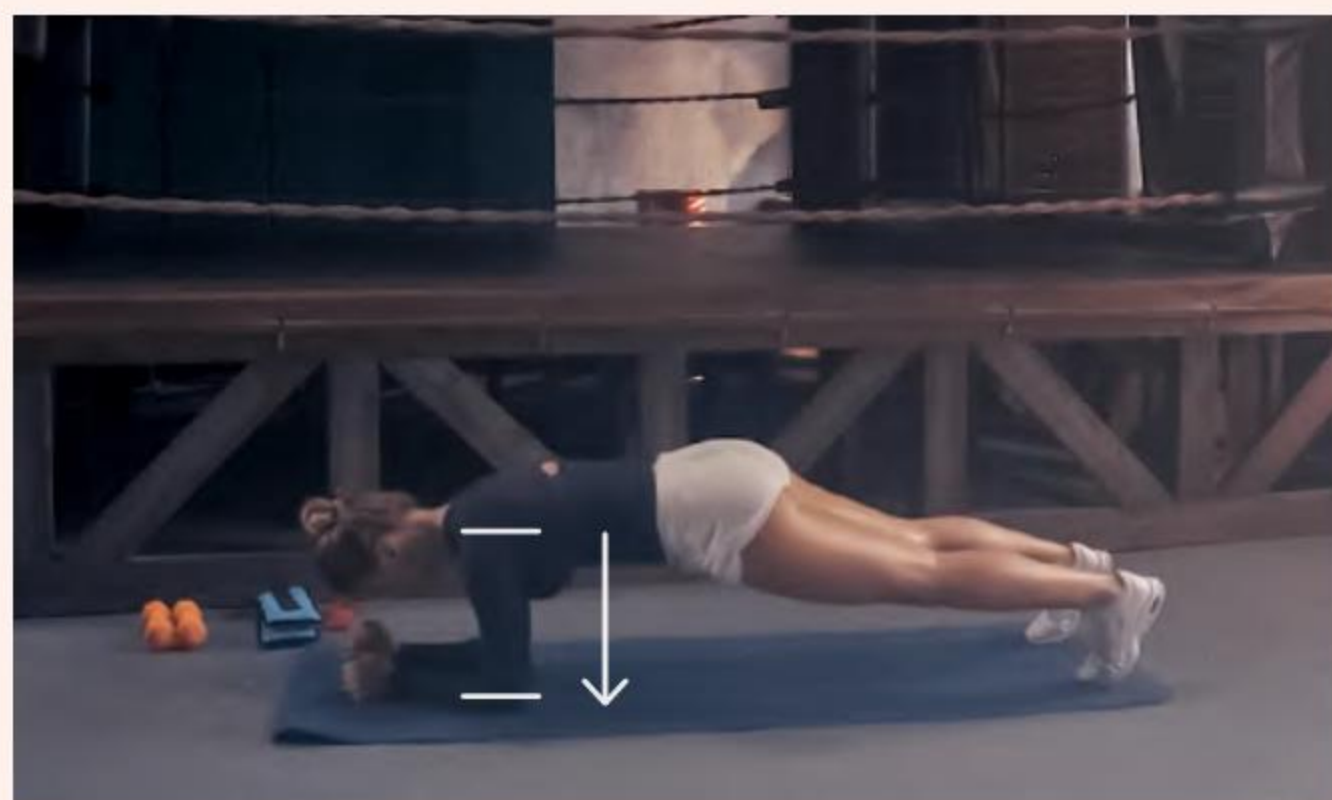
1. Прими позу планки. Удерживай тело на носках и предплечьях. Туловище прямое. Предплечья на ширине плеч. Локти под плечами.



2. Упираясь ладонями в пол, выпрямляй локти поочерёдно и поднимай корпус над полом.



3. Всё тело должно быть в напряжении. Избегай раскачивания тазом.



4. Медленно, сгибая локти, опусти предплечья в исходное положение.

IV. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

30 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях, Расположи руки вдоль корпуса.



2. За счет усилия мышц пресса начинай подтягивать колени по направлению к груди, при этом в верхней точке твой таз должен быть оторван от пола.



3. Не разгибай ноги, поскольку в этом случае большую часть нагрузки возьмут на себя мышцы бедра. В верхней точке упражнения делай короткую паузу и только после нее медленно опускай ноги, стараясь не касаться пола.

ДЕНЬ 13

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ОТЖИМАНИЯ С УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Поставь руки чуть уже плеч, пальцы направь вперед. Расстояние между ладонями не должно быть меньше 20 см. Упрись коленями в пол.



2. Медленно опусти корпус вниз за счет сгибания рук в локтевых суставах. Опускайся, пока грудь практически не коснется пола.



3. Локти во время выполнения движения направлены назад и максимально прижаты к корпусу.

4. Энергичным усилием разогни руки и подними корпус в исходное положение. В верхней точке руки до конца не разгибай. Не задерживаясь, снова опускай корпус. Движения практически непрерывные.

II. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 50 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.



2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.



3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

III. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

IV. ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

8 подходов по 10 сек.

Отдых между подходами — 10 сек



1. Прими упор лежа. Упрись пальцами ног и руками в пол, вытяни корпус. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Дыхание должно быть ровным и спокойным.



2. Выпрямись так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота и контролируй центральную часть тела. Нельзя допускать провисания, подъёма таза вверх.

ДЕНЬ 14

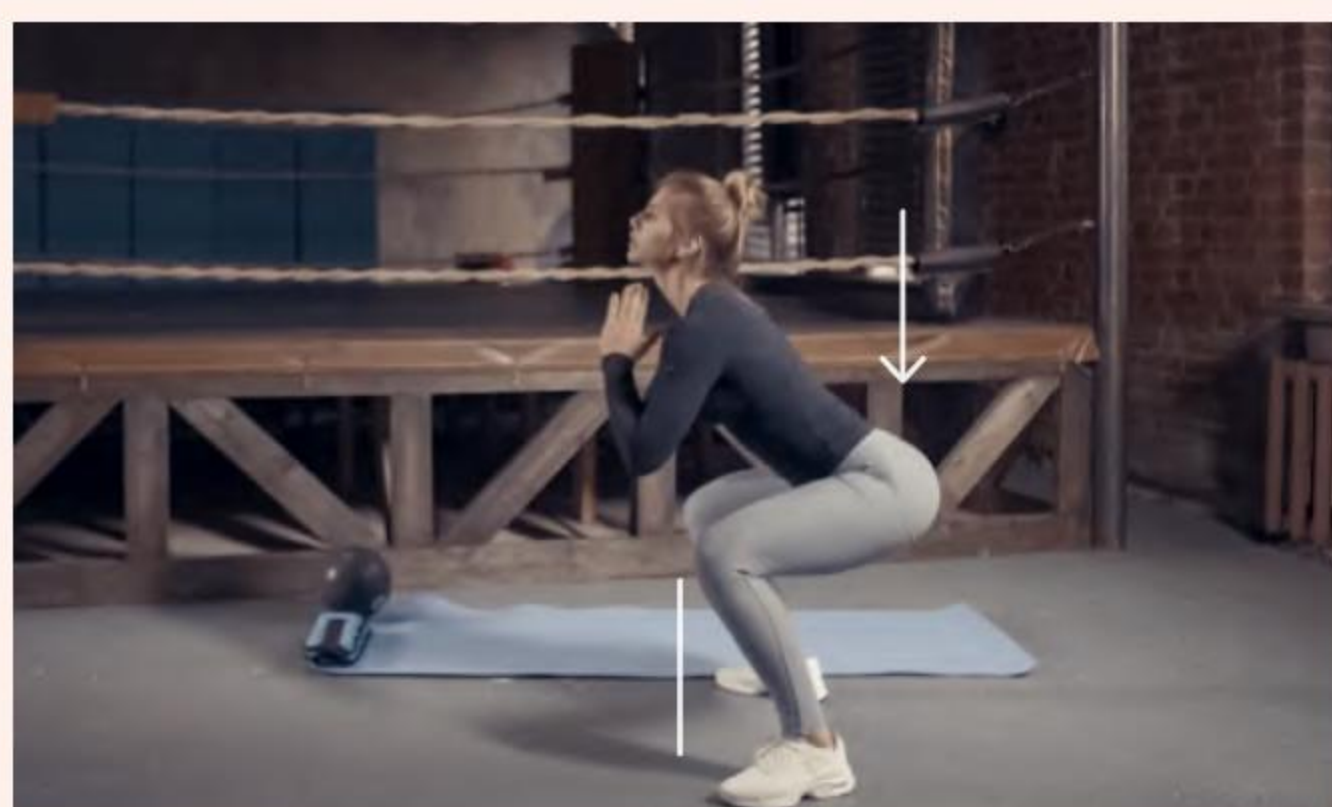
НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ПРИСЕДАНИЕ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Поставь ноги на ширину плеч, выпрями спину. Выполни присед на вдохе. Опускайся до параллели с полом. Можно опуститься чуть ниже, главное — следи за своими ощущениями.



2. На выдохе сделай мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями. Постарайся прыгнуть как можно выше.



3. Приземляться следует на слегка согнутые ноги (как можно мягче). После того, как твои стопы полностью коснулись пола, снова уйди в присед.

II. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 50 повторений.
Отдых между подходами — 10 сек



1. Ляг на пол, прижми поясницу, согни ноги в коленях на весу. Заведи руки за голову, локти направь в стороны.



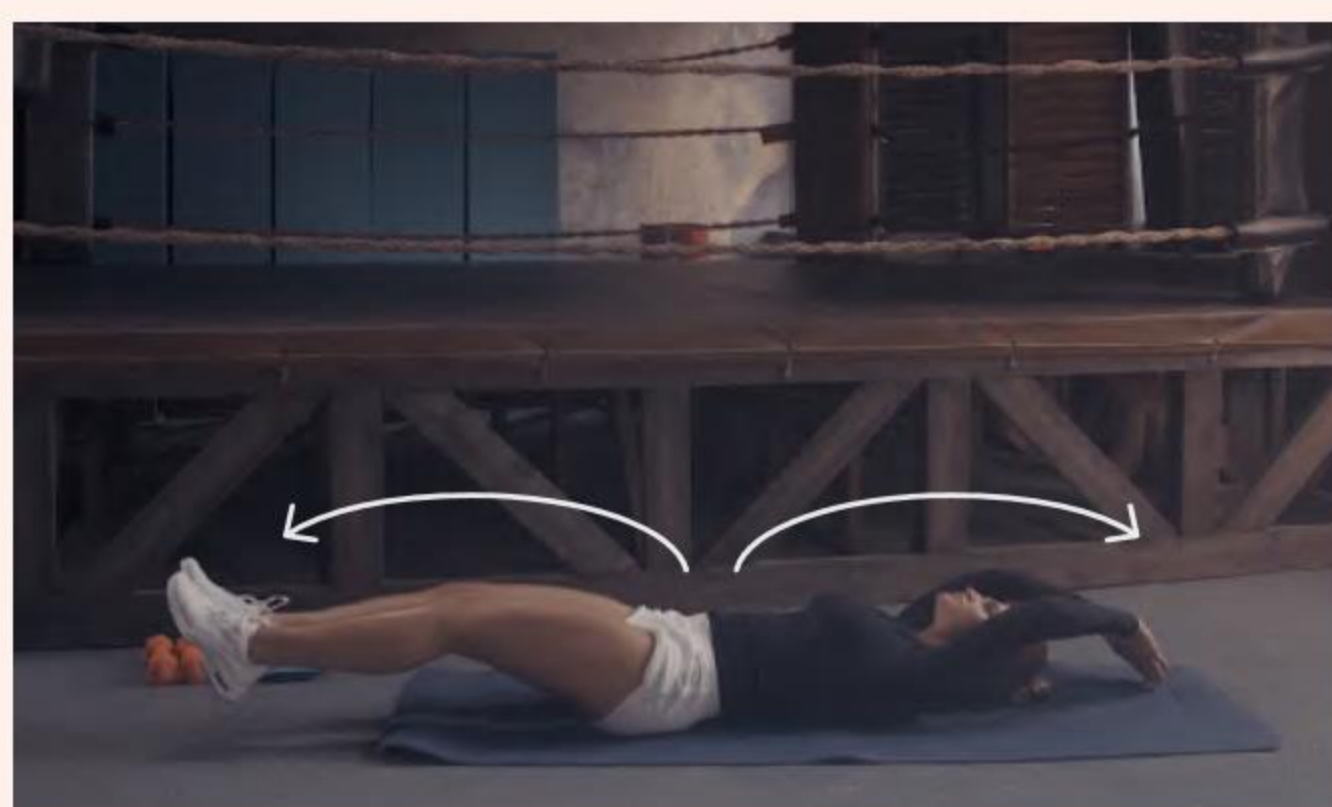
2. Приподними от пола правое плечо и старайся правым локтем дотронуться до левого колена. После соприкосновения вернись в исходное положение.



3. Повтори то же самое с другой рукой. Не прижимай подбородок к груди.

III. СКЛАДКА

3 подхода по 20 повторений.
Отдых между подходами — 10 сек



1. Ляг на спину, выпрями ноги, прямые руки вытяни за голову. У тебя в пояснице образовался прогиб, его нужно минимизировать, прижав поясницу к полу. Для этого можно слегка согнуть ноги в коленях.



2. На выдохе одновременно поднимай ноги вверх и скручивай корпус, стараясь дотянуться ладонями до ступней. Задержись в точке максимального напряжения на несколько секунд.

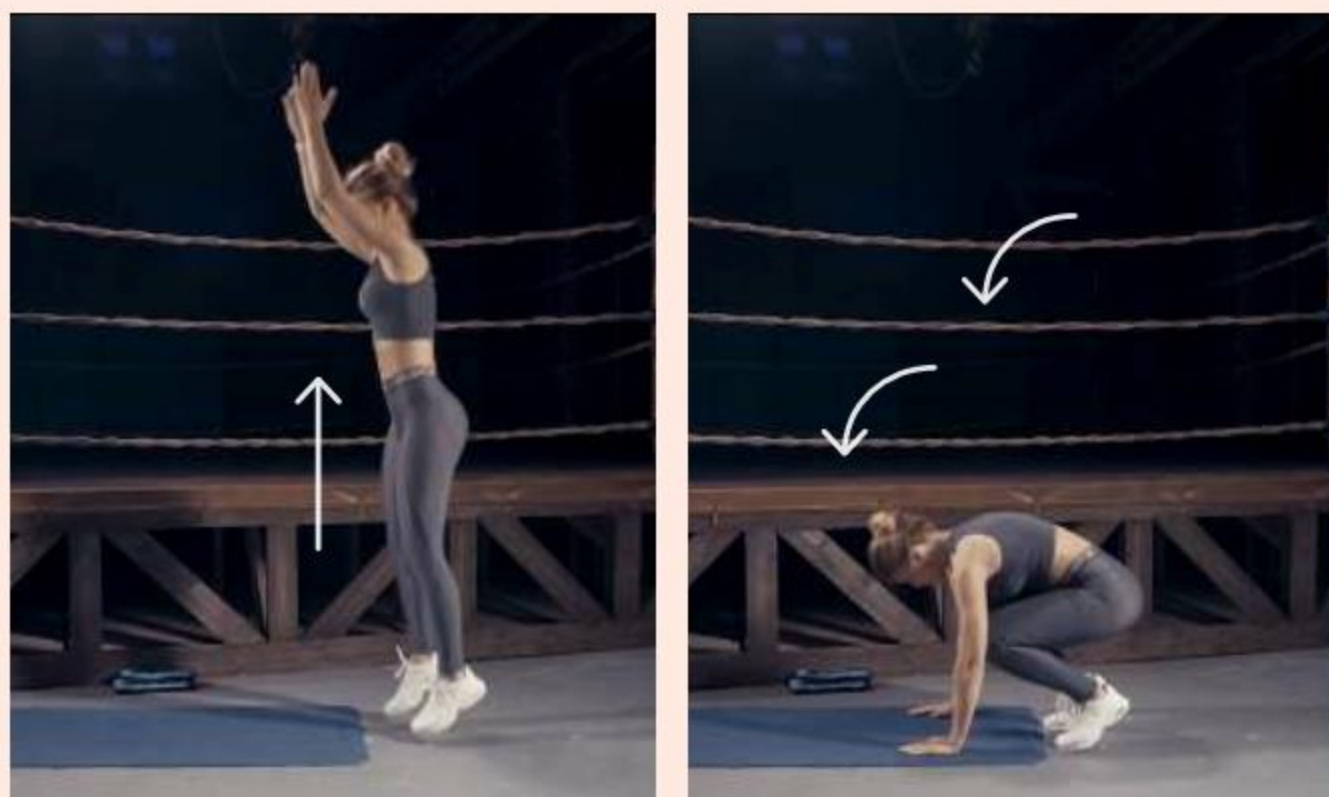


3. На вдохе, аккуратно, без рывка опустишь в исходное положение. На пол руки и ноги до конца не опускай, спину держи скругленной, а пресс напряженным.

IV. БЁРПИ

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.
2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.



3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.



4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.



5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

ДЕНЬ 15. КРУГОВАЯ

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между кругами — 2 мин. Выполняем 4 круга

I. ШАГИ РУКАМИ В ПЛАНКУ

20 повторений (туда-обратно это одно повторение)

Отдых между упражнениями — 10 сек

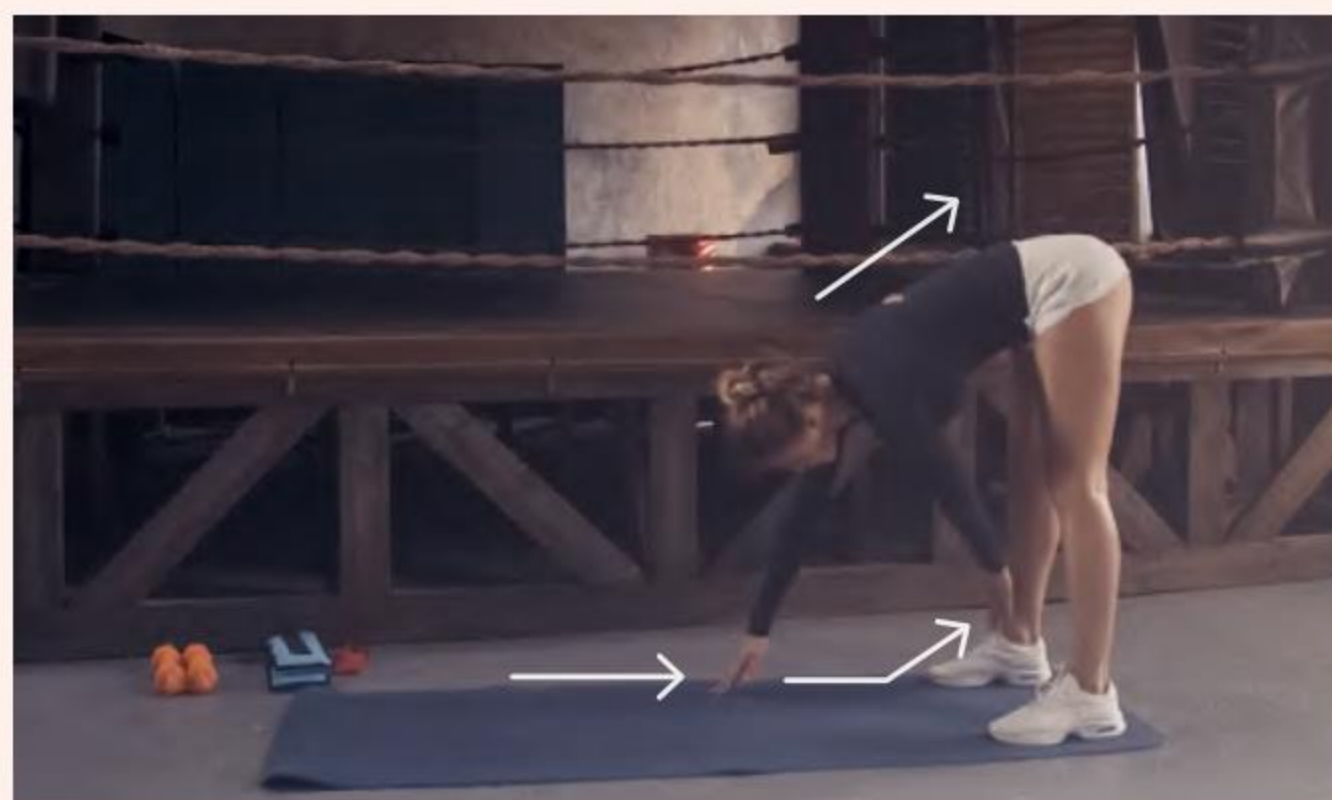


1. Встань в полный рост, стопы расположи на ширине плеч. Из данного положения опускай руки на пол (не присаживаясь, ноги максимально прямые).

2. Ладонями шагай вперед до того момента, пока не окажешься в положении планки на прямых руках.



3. В конечной точке избегай прогиба в пояснице. Затем также, шагая ладонями, вернись в сходное положение.



4. Если у тебя не хватает растяжки ног, то допустимо чуть согнуть ноги в коленях в начале движения.

II. СКАЛОЛАЗ

1 мин

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

III. НОЖНИЦЫ ГОРИЗОНТАЛЬНО

40 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Ляг на коврик, руки расположи вдоль туловища. Максимально прямые ноги подними до угла 45 градусов.



2. Сохраняя напряжение мышц живота, выполняй скрещивания ногами, имитируя движения ножниц.



3. На усилие делай выдох, дыхание не задерживай. Следи за тем, чтобы поясница была прижата. Если чувствуешь напряжение в пояснице, можешь подложить ладони под ягодицы.

IV. БЕГ НА МЕСТЕ

Колено высоко 30 сек

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Оттолкнись одной ногой с носка и, согнув её в колене, подними до уровня пояса.



2. Одновременно нужно поднять противоположную руку, а одноимённую опустить.



3. Как только нога опустится ниже колена отталкивайся второй ногой и меняй руки. Упражнение выполняется с носков.

ДЕНЬ 16

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ВЫПАДА

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Сначала поставь ноги вместе, спина прямая, руки опущены вдоль туловища. Одну ногу отставь на шаг назад и опусти вниз, принимая положение выпада. Углы в коленях должны составлять 90 градусов.



2. Выполни прыжок вверх одновременно меняя положение ног.



3. Приземлись в выпад мягко на всю стопу. Выполняя прыжки, старайся удерживать равновесие. Следи за коленом, оно не должно выходить за пределы стопы.

II. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 50 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.



2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.



3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

III. ВЫХОД ИЗ ПЛАНКИ НА ПРЯМЫЕ РУКИ

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



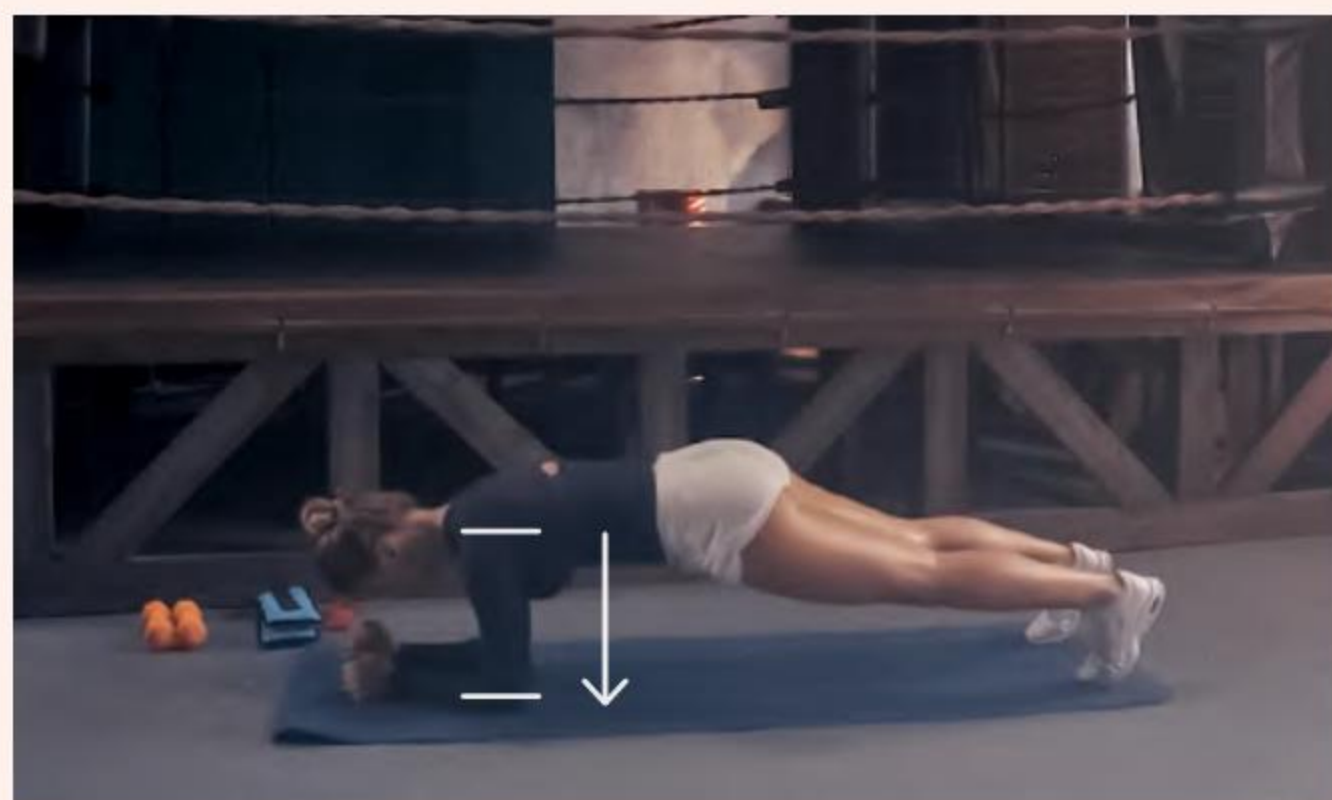
1. Прими позу планки. Удерживай тело на носках и предплечьях. Туловище прямое. Предплечья на ширине плеч. Локти под плечами.



2. Упираясь ладонями в пол, выпрямляй локти поочерёдно и поднимай корпус над полом.



3. Всё тело должно быть в напряжении. Избегай раскачивания тазом.



4. Медленно, сгибая локти, опусти предплечья в исходное положение.

IV. КНИЖКА

3 подхода по 30 повторений.
Отдых между подходами — 20 сек



1. Сидя на коврике, корпус отклонён назад под углом 45 градусов, колени согнуты, стопы прижаты к полу. Руки располагаются на уровне таза, ладони упираются в пол пальцами на себя, локти при этом немного согнуты.



2. На выдохе необходимо сначала отклонить корпус назад, затем на вдохе подтянуть его к ногам. Корпус и согнутые ноги работают одновременно по направлению друг к другу, ладони упираются в коврик.



3. Это упражнение напоминает закрывание книжки. Важно напрягать исключительно все мышцы живота, а не сами ноги, спину и руки.

ДЕНЬ 17

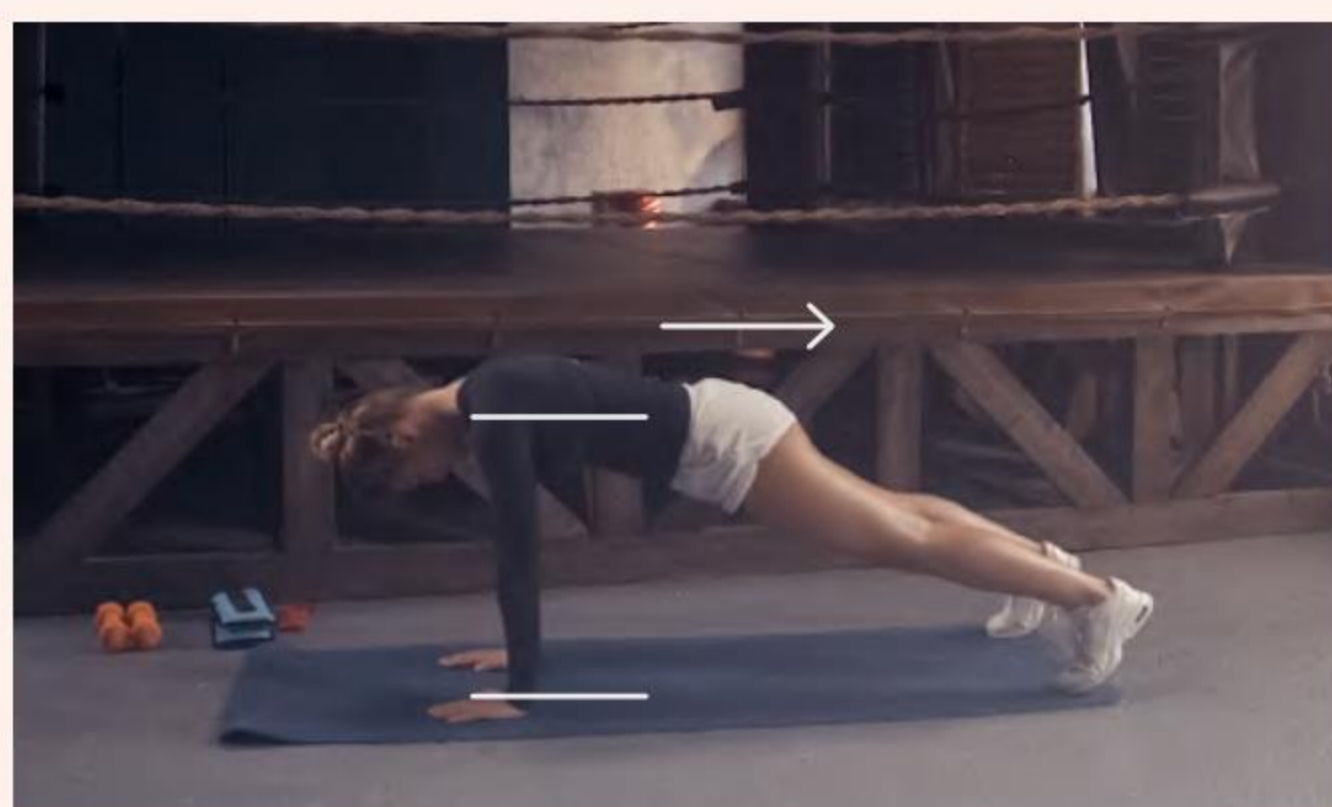
НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. КАСАНИЕ СТОП ИЗ ПЛАНКИ

3 подхода по 20 повторений.

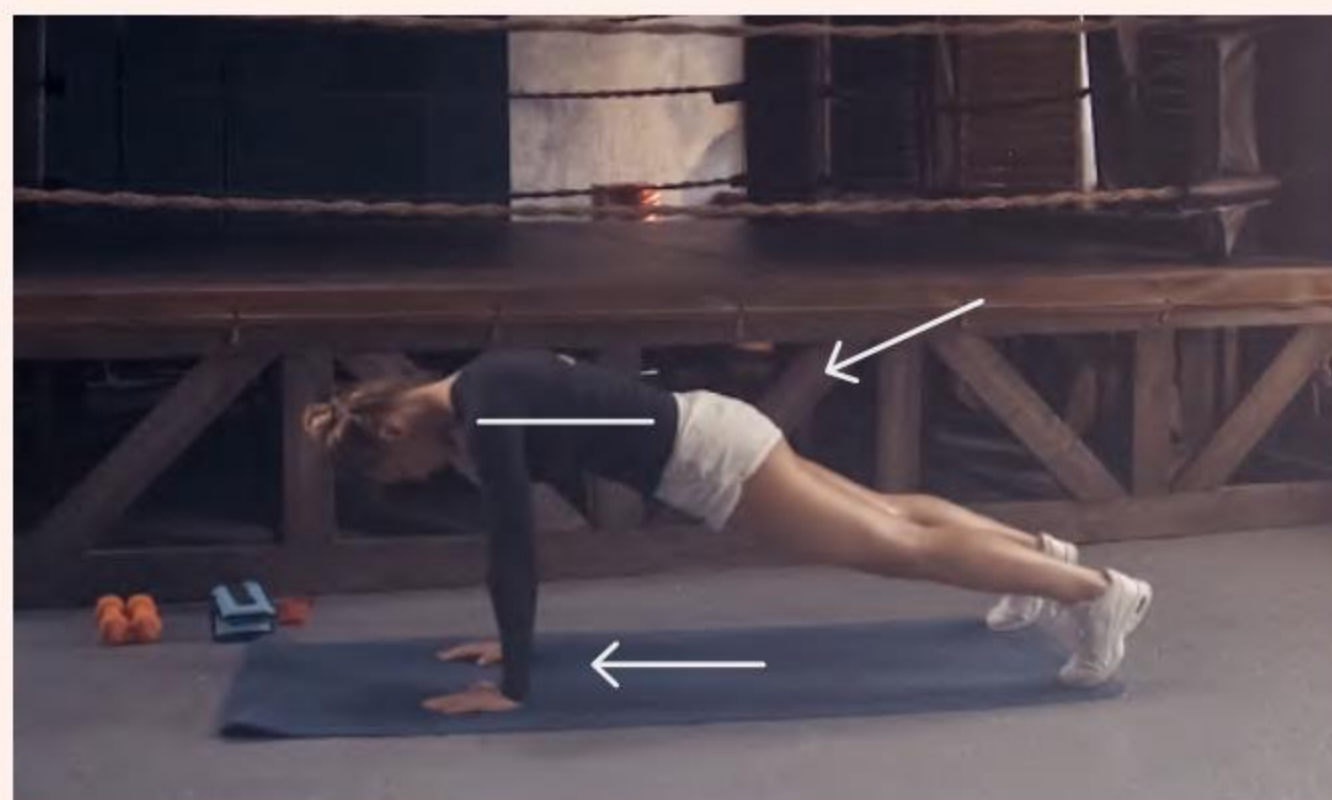
Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими положение планки на прямых руках. Спину натяни так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота.



2. Из данного положения поочередно касайся рукой противоположной щиколотки. Затем возвращайся в положение планки. Планка — коснулась — планка — коснулась.

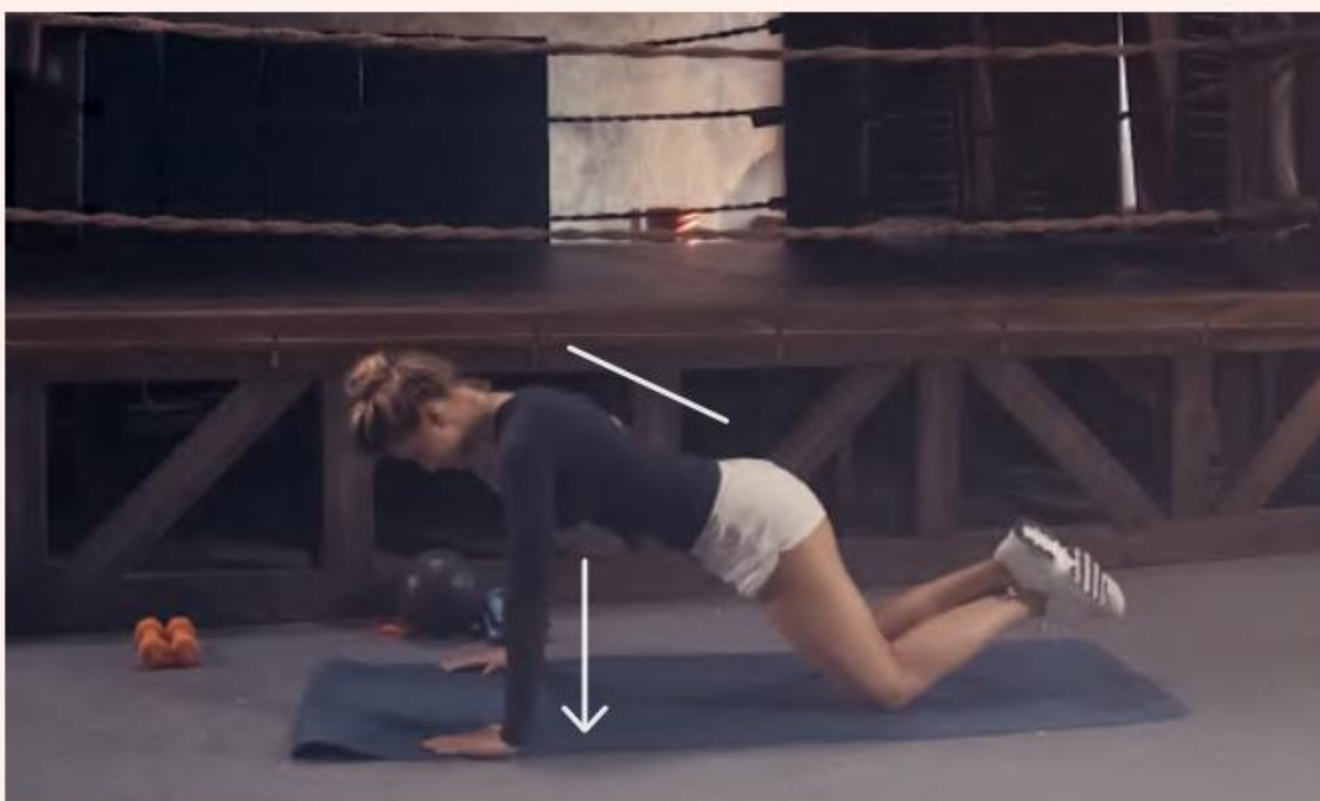


3. Нельзя допускать провисания, выпячивания ягодиц. Если слишком сложно, то касайся голени. Каждый раз делай выдох.

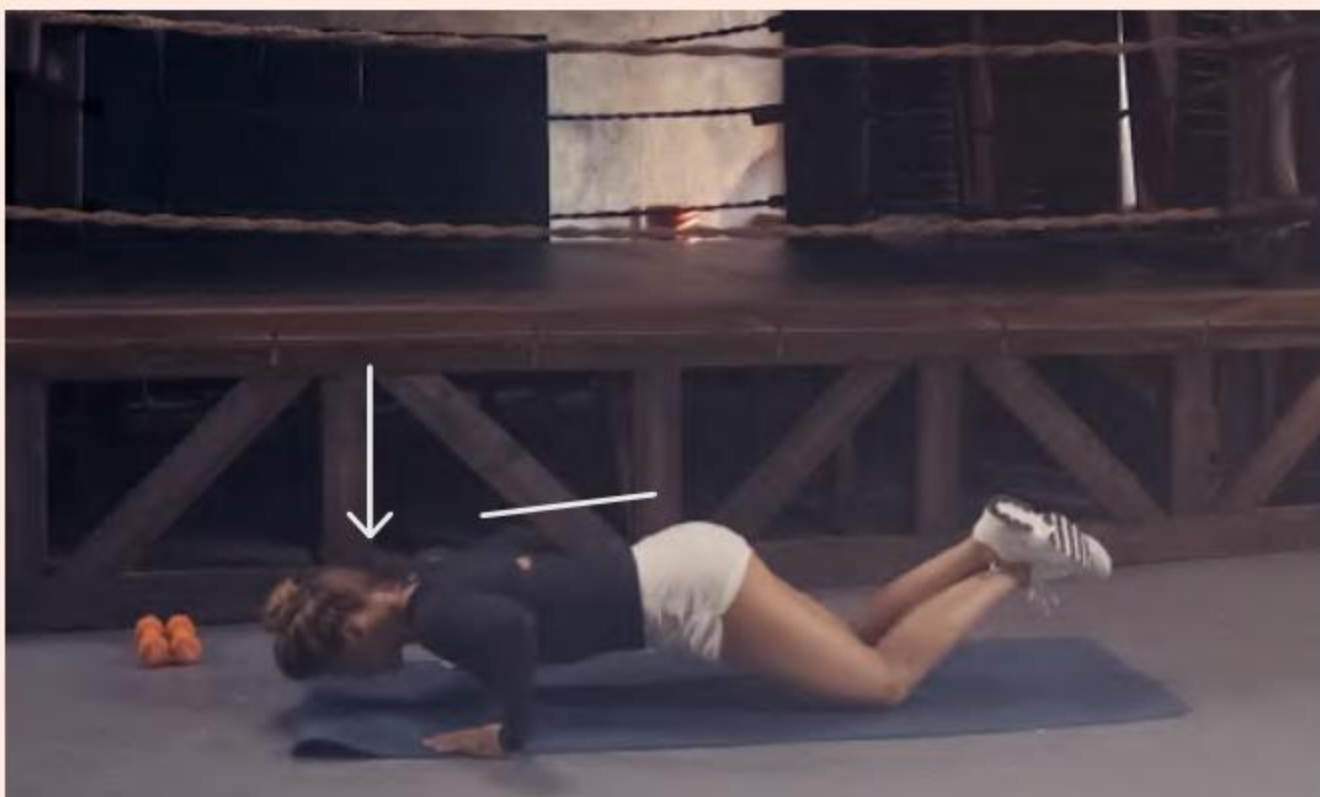
II. ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

3 подхода по 20 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Встань на колени и сделай упор лежа, расположив руки на расстоянии шире ширины плеч под верхней частью груди.



2. Распрями туловище и опусти вниз. Из нижней точки начинай поднимать тело, опираясь на выпрямленные руки и колени.



3. При выполнении отжиманий совершай все движения медленно и подконтрольно, ощущая работу мышц. Голова, плечи, таз и колени должны находиться на одной линии. Если легко — можно выполнять отжимания с ног.

III. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.

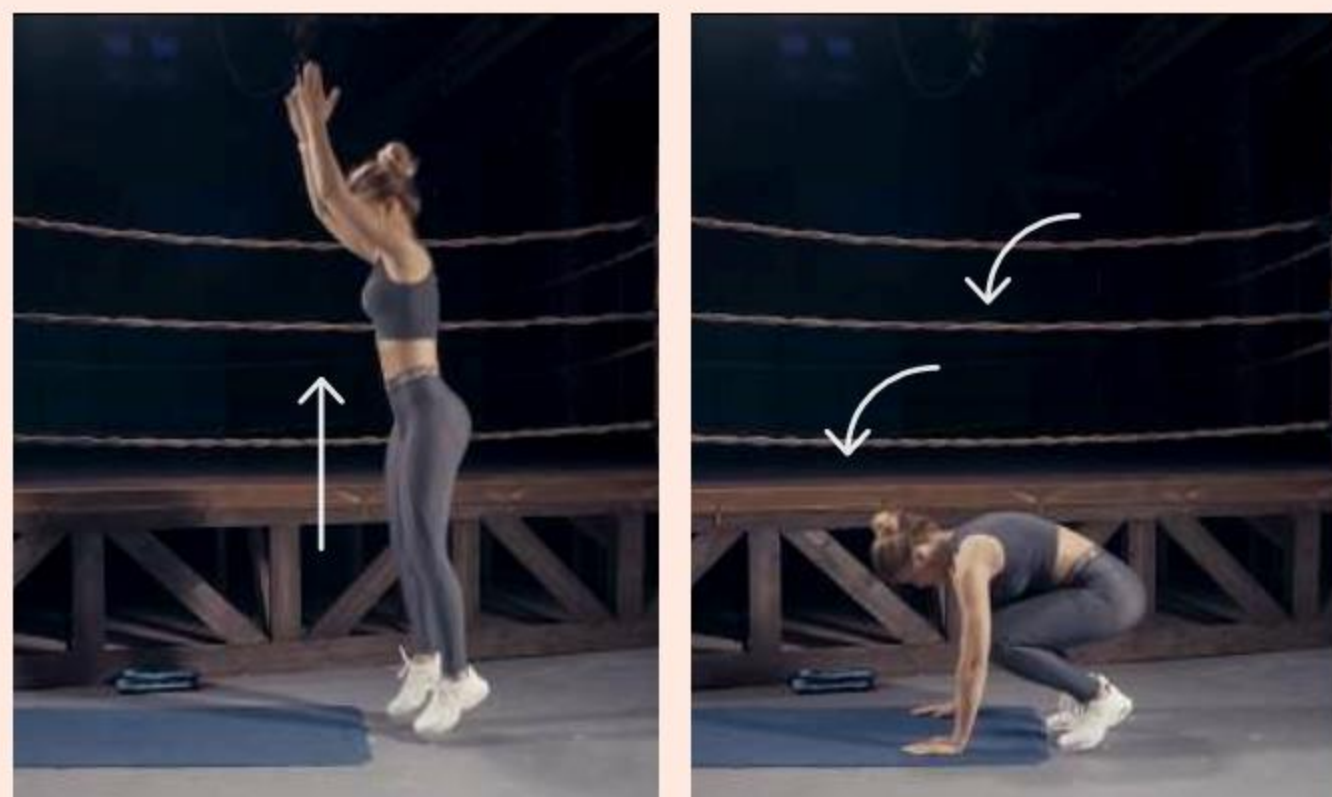


4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

IV. БЁРПИ

3 подхода по 20 повторений.

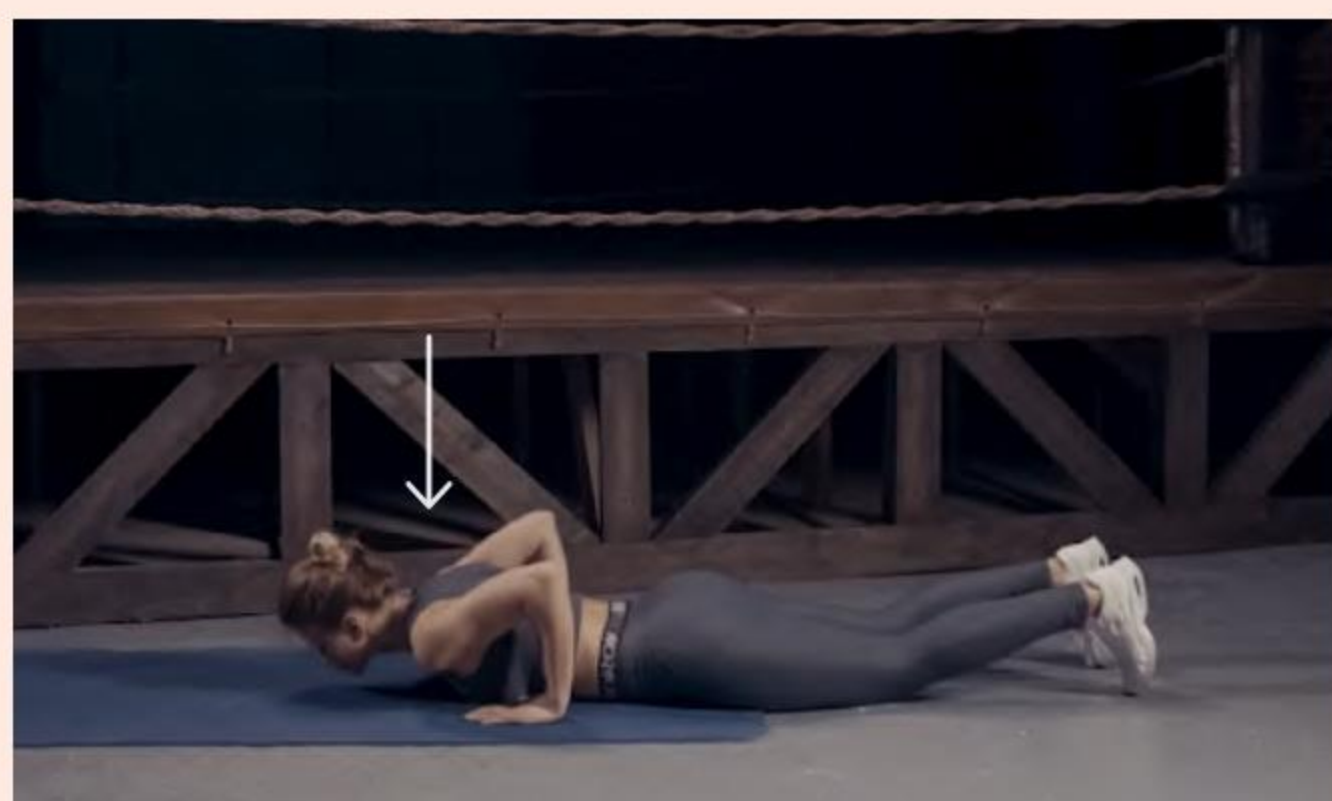
Отдых между подходами — 20 сек



1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.
2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.



3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.



4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.



5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

ДЕНЬ 18. КРУГОВАЯ

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между кругами — 2 мин. Выполняем 4 круга

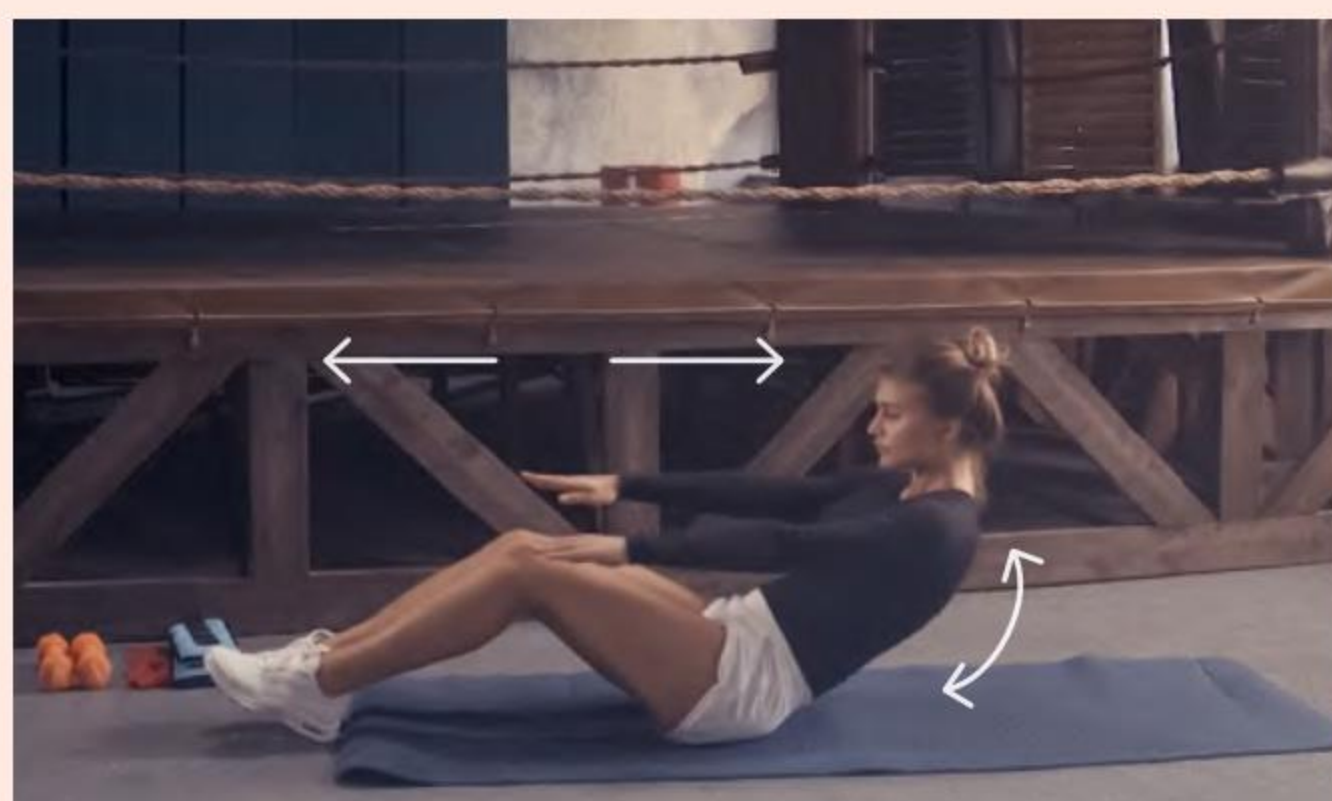
I. ПОЛУПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

50 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Сядь на коврик. Ноги согни в коленях, пятки плотно прижми к полу. Отклони корпус назад на 45 градусов, тем самым ты создашь напряжение в мышцах живота.



2. Спину в данном положении держи округленной, чтобы избежать напряжения в пояснице. Из данного положения короткими движениями чуть поднимай корпус, каждый раз делая выдох.



3. Не доводи корпус до ровного положения, чтобы не потерять напряжение мышц живота. Плечи сохраняй опущенными, не прижимай подбородок к груди.

II. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

50 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Ляг на пол, прижми поясницу, согни ноги в коленях на весу. Заведи руки за голову, локти направь в стороны.



2. Приподними от пола правое плечо и старайся правым локтем дотронуться до левого колена. После соприкосновения вернись в исходное положение.



3. Повтори то же самое с другой рукой. Не прижимай подбородок к груди.

III. НОЖНИЦЫ ГОРИЗОНТАЛЬНО

50 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Ляг на коврик, руки расположи вдоль туловища. Максимально прямые ноги подними до угла 45 градусов.



2. Сохраняя напряжение мышц живота, выполняй скрещивания ногами, имитируя движения ножниц.



3. На усилие делай выдох, дыхание не задерживай. Следи за тем, чтобы поясница была прижата. Если чувствуешь напряжение в пояснице, можешь подложить ладони под ягодицы.

IV. БОКОВАЯ ПЛАНКА

30 сек на каждую сторону

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими положение планки на локтях. Локти под плечами, тело напряжено, избегай прогиба в пояснице.



2. Обопрись на локоть правой руки и положи одну ногу на другую или две ноги рядом. Оторви бедра от пола и вытянись в струнку, жестко упираясь локтем/предплечьем в коврик, строго под плечевым суставом.



3. Вытяни руку вверх или согни на поясе. Удерживай такую натянутую позицию как можно дольше. Поменяй сторону. Удерживай шею в соответствии с положением позвоночника.

ДЕНЬ 19

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. ПРИСЕДАНИЕ С ПРЫЖКОМ В СТОРОНУ С РЕЗИНКОЙ

3 подхода по 15 повторений.

(считаем только приседания, прыжки НЕ считаем)

Отдых между подходами — 20 сек



1. Надень короткую резинку чуть выше коленей. Поставь ноги на ширину тазовых костей, выпрями спину, выполни присед, колени сохраняй чуть согнутыми, небольшой наклон корпуса вперед.



2. Из положения приседа выполни прыжок в сторону и сразу же приседание.



3. Затем повтори прыжок в обратную сторону. При выполнении приседания следи за тем, чтобы колени не выходили за носки. Таз отводи назад.

II. ПОЛНЫЕ ПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

3 подхода по 20 повторений.

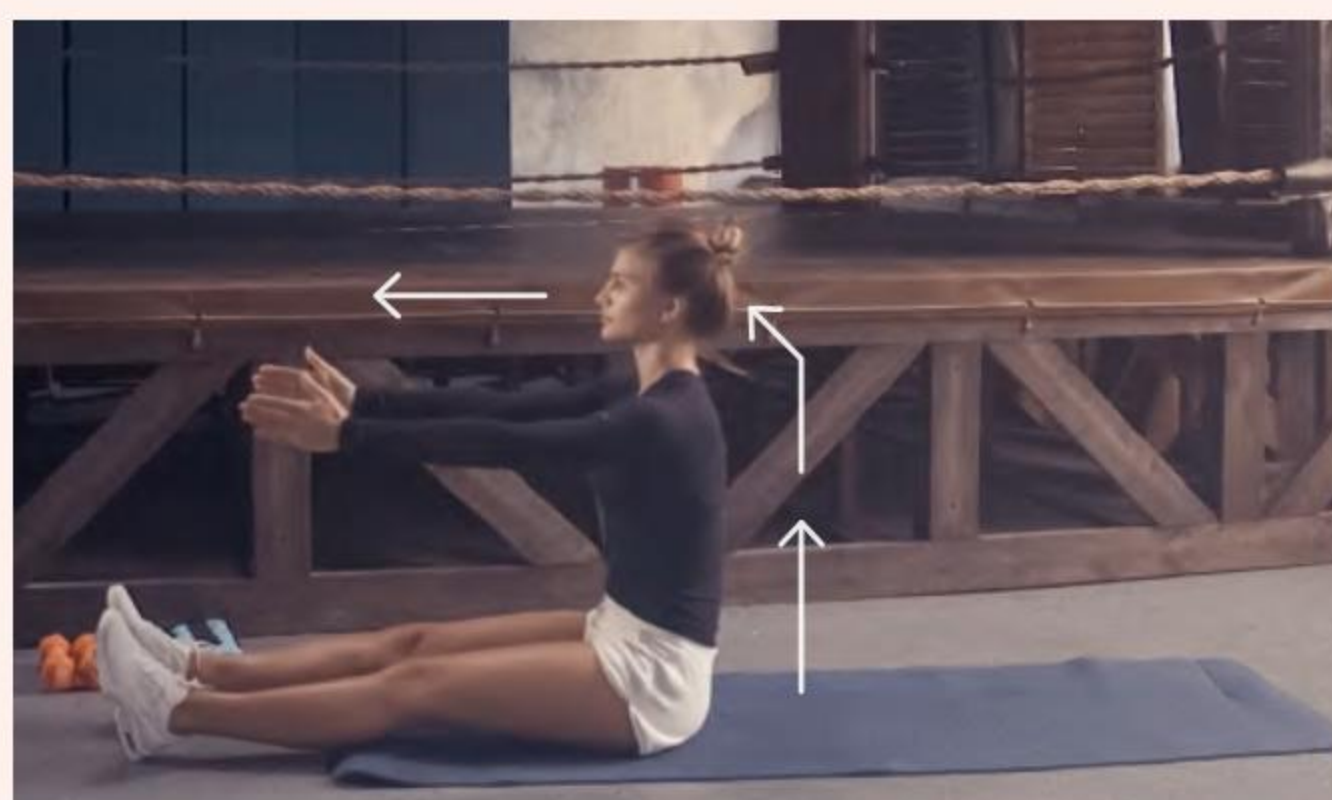
Отдых между подходами — 20 сек



1. Ляг на коврик. Ноги прямые, прямые руки вытяни за голову, как будто потягиваешься.



2. Следи за тем, чтобы плечи были опущены, шея — продолжение позвоночника. Из этого положения на выдохе сначала подними руки, затем лопатки, затем весь корпус.



3. Конечная точка — сидя, руки вытянуты перед собой. Затем также в обратном порядке вернись в исходное положение. Старайся избегать рывка при подъёме. Делай акцент на работе мышц живота.

III. КНИЖКА ПО ДВУМ ТОЧКАМ СО СТУЛОМ

3 подхода по 30 повторений

Отдых между подходами — 20 сек



1. Расположи стул перед собой. Сядь на коврик, ладонями упрись в пол, расположив их чуть позади себя. Спину немного округли.



2. Согни ноги в коленях и подними их, сохраняя на весу. Сперва выпрями ноги под стул.



3. Затем на выдохе направь ноги к груди, максимально сокращая мышцы живота.



4. Выпрями над стулом и снова прижми к себе. Плечи сохраняй опущенными, не поднимай их к ушам

IV. ВЫХОД ИЗ ПЛАНКИ НА ПРЯМЫЕ РУКИ

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими позу планки. Удерживай тело на носках и предплечьях. Туловище прямое. Предплечья на ширине плеч. Локти под плечами.



2. Упираясь ладонями в пол, выпрямляй локти поочерёдно и поднимай корпус над полом.



3. Всё тело должно быть в напряжении. Избегай раскачивания тазом.



4. Медленно, сгибая локти, опусти предплечья в исходное положение.

ДЕНЬ 20

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между упражнениями — 1 мин

I. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.



2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к плечам правое и левое колено.



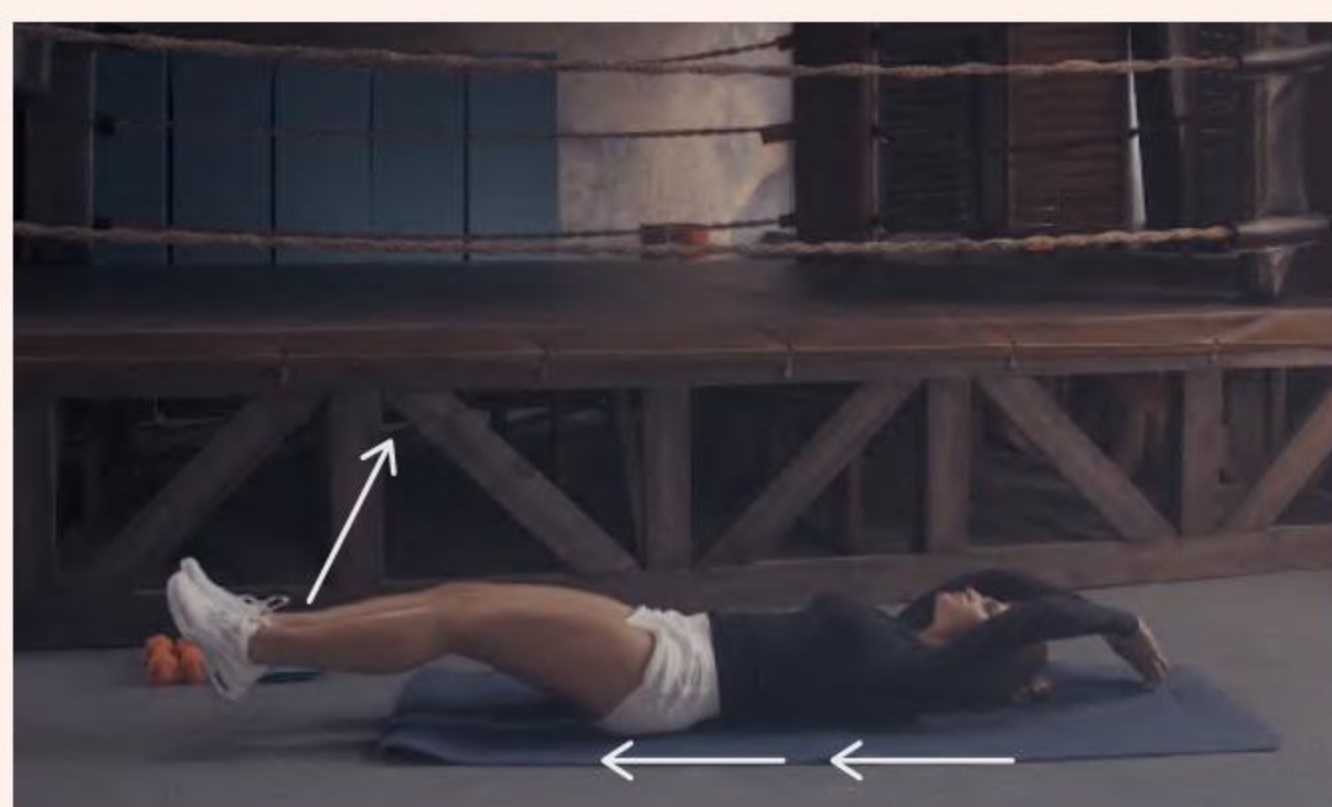
3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.



4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

II. СКЛАДКА

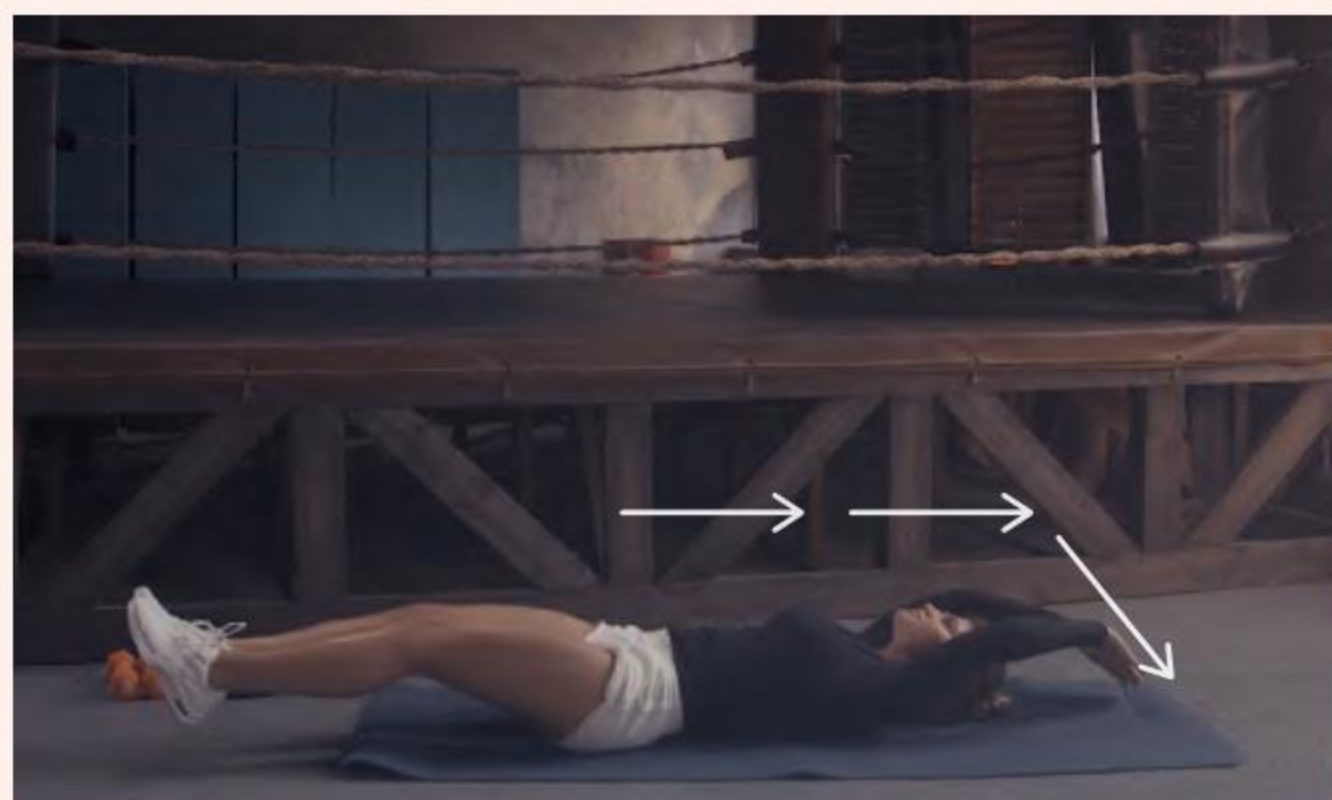
*3 подхода по 20 повторений.
Отдых между подходами — 20 сек*



1. Ляг на спину, выпрями ноги, прямые руки вытяни за голову. У тебя в пояснице образовался прогиб, его нужно минимизировать, прижав поясницу к полу. Для этого можно слегка согнуть ноги в коленях.



2. На выдохе одновременно поднимай ноги вверх и скручивай корпус, стараясь дотянуться ладонями до ступней. Задержись в точке максимального напряжения на несколько секунд.



3. На вдохе, аккуратно, без рывка опустишь в исходное положение. На пол руки и ноги до конца не опускай, спину держи скругленной, а пресс напряженным.

III. КАСАНИЕ ПЛЕЧА В ПЛАНКЕ

3 подхода по 30 повторений.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими положение планки на прямых руках. Упрись пальцами ног и руками в пол и вытяни корпус. Выпрями спину, напряги мышцы живота.



2. Не допускай провисания, выпячивания ягодиц. Из этого положения планки поочередно касайся рукой противоположного плеча.



3. Следи за тем, чтобы таз не раскачивался из стороны в сторону.

IV. ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

8 подходов по 10 сек.

Отдых между подходами — 20 сек



1. Прими упор лежа. Упрись пальцами ног и руками в пол, вытяни корпус. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Дыхание должно быть ровным и спокойным.



2. Выпрямись так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота и контролируй центральную часть тела. Нельзя допускать провисания, подъёма таза вверх.

ДЕНЬ 21. КРУГОВАЯ

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Отдых между кругами — 2 мин. Выполняем 4 круга

I. ОТЖИМАНИЯ С УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

20 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Поставь руки чуть уже плеч, пальцы направь вперед. Расстояние между ладонями не должно быть меньше 20 см. Упрись коленями в пол.



2. Медленно опусти корпус вниз за счет сгибания рук в локтевых суставах. Опускайся, пока грудь практически не коснется пола.



3. Локти во время выполнения движения направлены назад и максимально прижаты к корпусу.

4. Энергичным усилием разогни руки и подними корпус в исходное положение. В верхней точке руки до конца не разгибай. Не задерживаясь, снова опускай корпус. Движения практически непрерывные.

II. ШАГИ РУКАМИ В ПЛАНКУ

20 повторений (туда-обратно это одно повторение)

Отдых между упражнениями — 10 сек



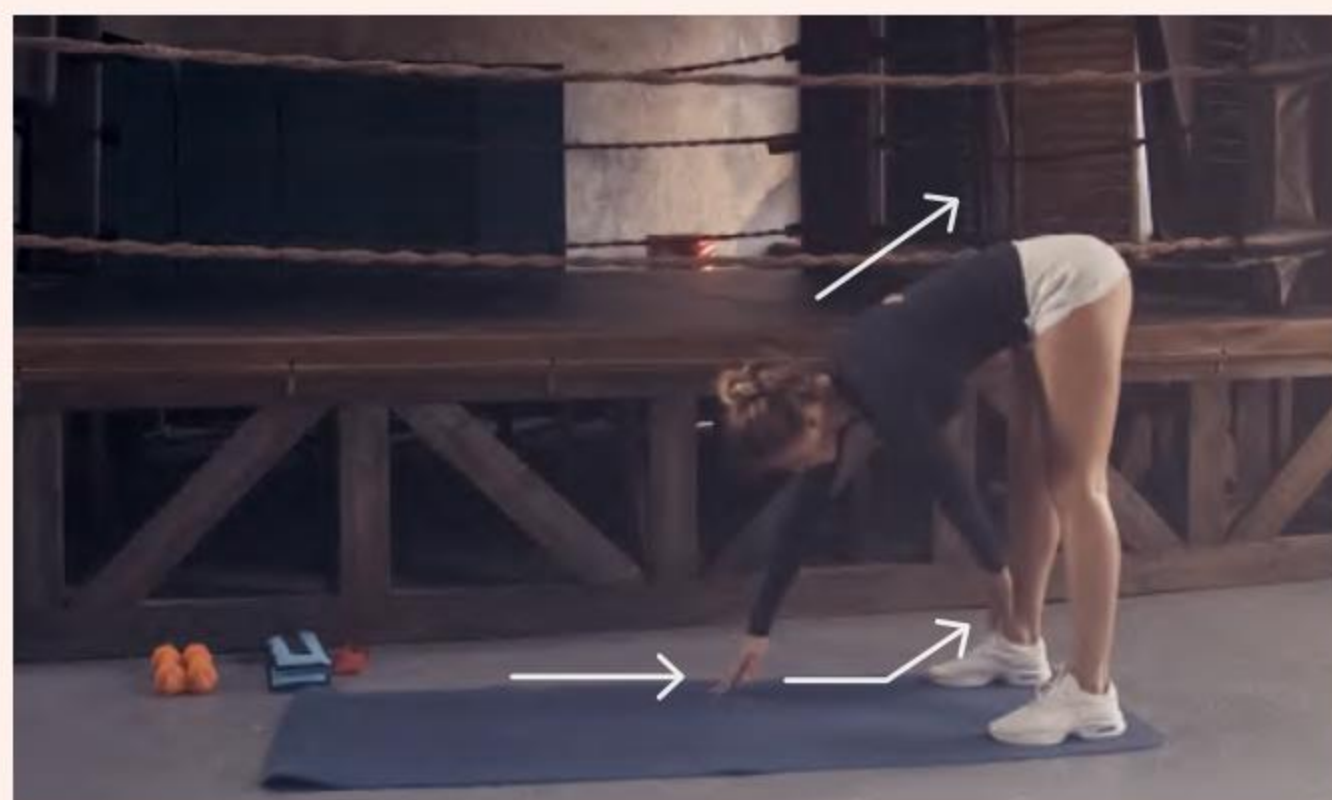
1. Встань в полный рост, стопы расположи на ширине плеч. Из данного положения опускай руки на пол (не присаживаясь, ноги максимально прямые).



2. Ладонями шагай вперед до того момента, пока не окажешься в положении планки на прямых руках.



3. В конечной точке избегай прогиба в пояснице. Затем также, шагая ладонями, вернись в сходное положение.



4. Если у тебя не хватает растяжки ног, то допустимо чуть согнуть ноги в коленях в начале движения.

III. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

50 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях, Расположи руки вдоль корпуса.



2. За счет усилия мышц пресса начинай подтягивать колени по направлению к груди, при этом в верхней точке твой таз должен быть оторван от пола.

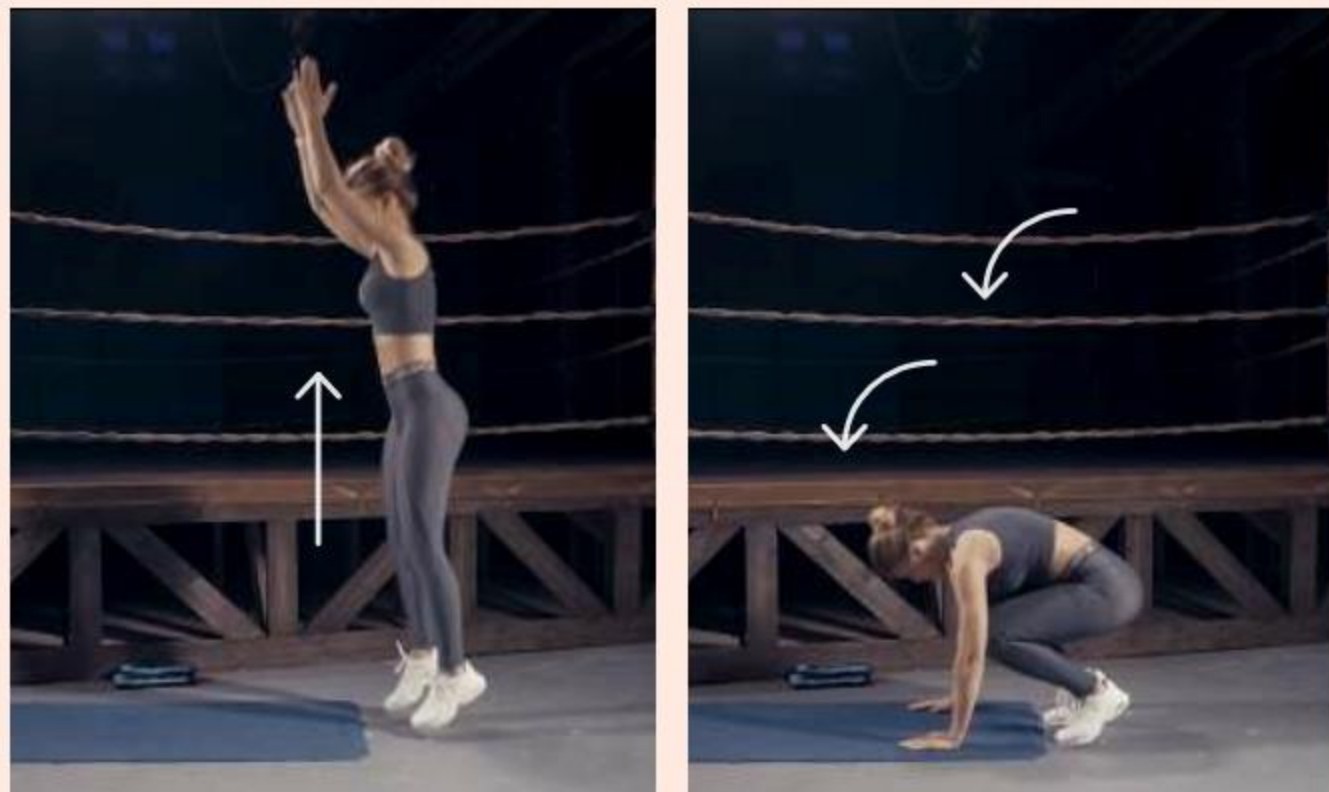


3. Не разгибай ноги, поскольку в этом случае большую часть нагрузки возьмут на себя мышцы бедра. В верхней точке упражнения делай короткую паузу и только после нее медленно опускай ноги, стараясь не касаться пола.

IV. БЕРПИ

20 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.
2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.



3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.



4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.



5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

БОНУСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ТВОЙ ЧЕКЛИСТ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

ТВОИ ПАРАМЕТРЫ

| | вес, кг | талия, см | бёдра, см | грудь, см |
|-------|---------|-----------|-----------|-----------|
| ДО | | | | |
| ПОСЛЕ | | | | |

ТРЕНИРОВКИ

| ТРЕНИРОВКА | ДАТА | ЗАТРАЧЕННОЕ ВРЕМЯ | УСПЕХ |
|------------|---|---|---------|
| 1. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 2. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 3. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 4. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 5. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 6. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 7. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 8. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 9. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 10. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 11. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 12. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 13. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 14. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 15. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 16. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 17. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 18. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 19. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 20. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |
| 21. |  |  | ☆ ☆ ☆ ☆ |

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, НЕДЕЛЯ 1

| ТВОЯ ЦЕЛЬ | | | НОРМА КАЛОРИЙ | | | |
|-----------|---------|---------|---------------|---------|------|------|
| ДЕНЬ 1 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 2 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 3 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 4 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 5 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 6 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 7 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, НЕДЕЛЯ 2

| ТВОЯ ЦЕЛЬ | | | НОРМА КАЛОРИЙ | | | |
|-----------|---------|---------|---------------|---------|------|------|
| ДЕНЬ 8 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 9 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 10 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 11 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 12 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 13 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 14 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, НЕДЕЛЯ 3

| ТВОЯ ЦЕЛЬ | | | НОРМА КАЛОРИЙ | | | |
|-----------|---------|---------|---------------|---------|------|------|
| ДЕНЬ 15 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 16 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 17 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 18 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 19 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 20 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |
| ДЕНЬ 21 | завтрак | перекус | обед | перекус | ужин | л |
| | | | | | | ккал |

ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ, НЕДЕЛЯ 1

Отмечай, сколько воды ты выпила за день.
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!

ДЕНЬ 1



ДЕНЬ 2



ДЕНЬ 3



ДЕНЬ 4



ДЕНЬ 5



ДЕНЬ 6



ДЕНЬ 7



ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ, НЕДЕЛЯ 2

Отмечай, сколько воды ты выпила за день.
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!

ДЕНЬ 8



ДЕНЬ 9



ДЕНЬ 10



ДЕНЬ 11



ДЕНЬ 12



ДЕНЬ 13



ДЕНЬ 14



Check

ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ, НЕДЕЛЯ 3

Отмечай, сколько воды ты выпила за день.
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!

ДЕНЬ 15



ДЕНЬ 16



ДЕНЬ 17



ДЕНЬ 18



ДЕНЬ 19



ДЕНЬ 20



ДЕНЬ 21



ТРЕКЕР ПОХВАЛЫ К СЕБЕ, НЕДЕЛЯ 1

| | день 1 | день 2 | день 3 | день 4 | день 5 | день 6 | день 7 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ХВАЛИЛА СЕБЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОЧИХ/УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ХВАЛИЛА СЕБЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ДЕЛ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| УХАЖИВАЛА ЗА КОЖЕЙ — КРЕМЫ, СКРАБ, МАСКИ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ОТДЫХАЛА | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| РАДОВАЛА СЕБЯ КОСМЕТИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ХОДИЛА НА МАНИКЮР / СТРИЖКУ / К КОСМЕТОЛОГУ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| КУПИЛА ТО, К ЧЕМУ ДАВНО ПРИСМАТРИВАЛАСЬ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ПОЗВОЛЯЛА СЕБЕ НЕ ДЕЛАТЬ ТОГО, ЧТО НЕ ХОЧЕТСЯ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| БЫЛА ДОВОЛЬНА СВОИМ ВНЕШНИМ ВИДОМ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ПРИГОТОВИЛА СЕБЕ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ И ВКУСНОЕ, НАСЛАДИЛАСЬ ЕДОЙ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

ТРЕКЕР ПОХВАЛЫ К СЕБЕ, НЕДЕЛЯ 2

| | день 8 | день 9 | день 10 | день 11 | день 12 | день 13 | день 14 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ХВАЛИЛА СЕБЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОЧИХ/УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ХВАЛИЛА СЕБЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ДЕЛ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| УХАЖИВАЛА ЗА КОЖЕЙ — КРЕМЫ, СКРАБ, МАСКИ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ОТДЫХАЛА | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| РАДОВАЛА СЕБЯ КОСМЕТИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ХОДИЛА НА МАНИКЮР / СТРИЖКУ / К КОСМЕТОЛОГУ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| КУПИЛА ТО, К ЧЕМУ ДАВНО ПРИСМАТРИВАЛАСЬ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ПОЗВОЛЯЛА СЕБЕ НЕ ДЕЛАТЬ ТОГО, ЧТО НЕ ХОЧЕТСЯ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| БЫЛА ДОВОЛЬНА СВОИМ ВНЕШНИМ ВИДОМ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ПРИГОТОВИЛА СЕБЕ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ И ВКУСНОЕ, НАСЛАДИЛАСЬ ЕДОЙ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

ТРЕКЕР ПОХВАЛЫ К СЕБЕ, НЕДЕЛЯ 3

день 15 день 16 день 17 день 18 день 19 день 20 день 21

ХВАЛИЛА СЕБЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ
РАБОЧИХ/УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ

ХВАЛИЛА СЕБЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ
ДОМАШНИХ ДЕЛ

УХАЖИВАЛА ЗА КОЖЕЙ — КРЕМЫ,
СКРАБ, МАСКИ

ОТДЫХАЛА

РАДОВАЛА СЕБЯ КОСМЕТИЧЕСКИМИ
ПРОЦЕДУРАМИ

ХОДИЛА НА МАНИКЮР /
СТРИЖКУ / К КОСМЕТОЛОГУ

КУПИЛА ТО, К ЧЕМУ ДАВНО
ПРИСМАТРИВАЛАСЬ

ПОЗВОЛЯЛА СЕБЕ НЕ ДЕЛАТЬ ТОГО,
ЧТО НЕ ХОЧЕТСЯ

БЫЛА ДОВОЛЬНА СВОИМ ВНЕШНИМ
ВИДОМ

ПРИГОТОВИЛА СЕБЕ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ
И ВКУСНОЕ, НАСЛАДИЛАСЬ ЕДОЙ