

# ПОСОБИЕ



ПО СТРОЙНЫМ НОГАМ  
И УПРУГИМ ЯГОДИЦАМ

**ГАРАНТИРОВАННО РАБОЧАЯ  
МЕТОДИКА**

*Ты сможешь больше восхищаться  
собой и своим телом.*

*Ekkkaty*



*Привет!*

Если ты читаешь эти строки, то ты уже молодец – ты сделала правильный выбор в пользу своей красоты и здоровья. Поздравляю с приобретением моего пособия по жиросжиганию и созданию стройных ножек и упругой попы.

Мы рассмотрим разные проблемы в этой области: ушки, складочки, неровности, внутренняя поверхность бедра, гусиная кожа и т.д. Здесь ты найдешь лучшие и проверенные способы, которые реально работают! У тебя просто не останется шансов на провал :)

Более 6 лет я регулярно прохожу обучение в сфере питания и фитнеса, постоянно пополняя знания. Да и сейчас регулярно читаю современные исследования.

Но я не буду тебя учить, давать сухую информацию. Для этого есть Википедия и учебники. Я с тобой поделюсь, как с лучшей подругой. Расскажу самое нужное и полезное ПОНЯТНЫМ языком. Поделюсь тем, что 100% работает и помогло мне, а также тысячам моих подопечных, дам ответы на вопросы, которые тебя долго мучали.

Скажу тебе сразу, что первое время придется немного постараться и приложить усилия, но со временем мои принципы питания и тренировок станут для тебя привычными, ты 100% добьешься результата. Согласна?

Если да, то скажу последнее в этом разделе: Я в тебя верю и **ЖЕЛАЮ ТЕБЕ УДАЧИ!**  
Погнали!

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧАСТЬ 1. В ЧЁМ ПРОБЛЕМА?</b> .....	<b>5</b>
Немного фактов.....	5
Почему ноги полнеют, становятся дряблыми?.....	6
<b>ЧАСТЬ 2: ПИТАНИЕ. РАЦИОН. СЕКРЕТ БАЛАНСА</b> .....	<b>9</b>
Сколько калорий нужно лично вам?.....	10
А как сделать баланс и корректировать питание?.....	12
Почему это важно? Немного теории.....	13
Моё правило компенсации.....	18
Какие продукты нельзя есть ежедневно?.....	18
Обязательные правила лично от меня.....	20
Питание до и после тренировки.....	21
<b>ЧАСТЬ 3. УБИРАЕМ ЖИРОК И ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ</b> .....	<b>22</b>
Похудение и жиросжигание: в чём разница?.....	22
Самые важные правила жиросжигания.....	23
<b>ЧАСТЬ 4. ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ</b> .....	<b>25</b>
Ушки на бедрах.....	25
Складка под попой.....	26
Птоз ягодиц.....	28
Впадины, ямки на ягодицах.....	30
Ассиметричная ягодиц (разный размер и форма).....	31
Целлюлит.....	32
Почему у мужчин нет целлюлита?.....	34
8 шагов по борьбе с целлюлитом!.....	35
Варикоз (читать даже если у вас его нет!).....	36

<b>ЧАСТЬ 5. УХОД.....</b>	<b>39</b>
Гусиная кожа. Пупырышки.....	39
Топ 7 бюджетных скрабов из магазина.....	40
Драйбрашинг – массаж сухой щёткой.....	40
Вакуумный массаж как помощник нашим бёдрам.....	42

<b>ЧАСТЬ 6. ТРЕНИРОВКИ.....</b>	<b>43</b>
С чего начать?.....	43
В какое время лучше тренироваться?.....	43
Жиросжигающие тренировки. Миф или реальность?.....	44
Самые эффективные упражнения для ягодиц.....	45
Как почувствовать ягодицы в тренировке?.....	46
Как тренироваться при болях в коленях/спине?.....	46
Как тренировать ягодицы, но не перекачать ноги?.....	47
Как часто нужно тренироваться?.....	47
Форма ягодиц.....	48
Конфигуратор тренировок на ноги и ягодицы.....	50

<b>ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ.....</b>	<b>51</b>
Тренировки в зале.....	51
Тренировки дома.....	52
Тренировки Full Body.....	53

<b>ВОПРОС-ОТВЕТ.....</b>	<b>54</b>
--------------------------	-----------

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ФОТО**

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2: ТРЕКЕРЫ ПРИВЫЧЕК**

## ЧАСТЬ 1. В ЧЁМ ПРОБЛЕМА?

Красивые женские ноги всегда считались эталоном красоты.



О женских ножках слагались песни, им посвящались стихи, писались восторженные письма, и ради того, чтобы их лицезреть, мужчины совершали всевозможные безумства.

### Интересный факт:

Более 60 % опрошенных парней с уверенностью полагают, что самое красивое в женской фигуре – это ровные и стройные ноги. На таких девушках красиво смотрятся короткие платья, юбки, каблуки.

Но стройными, подтянутыми, без ушек и целлюлита ножками могут похвастаться единицы девушек. Ведь бедра – это распространённая проблемная зона, куда легко откладывается жир, а убирается намного сложнее.

**Исторический факт:** Все мы видели портреты известных женщин эпохи Возрождения, просвещения и т.д. на страницах учебников истории. У всех были платья в пол с глубоким декольте. И это не случайно. Грудь тогда не являлась чем-то выдающимся. Самой сексуальной частью тела являлись ножки! И они всегда были скрыты от посторонних глаз.

Самое главное – это внутренняя гармония и уверенность в себе! Не загоняй себя в комплексы, пожалуйста!

Посмотри на фигуру Мэрилин Монро – легенду Голливуда. Немного целлюлита, присущего каждой девушке, не идеальная форма ягодиц. Но про неё писали только так: «Мужчин она сводила с ума, а женщины хотели быть на нее похожи». Всё дело во внутренней энергетике, в женственности.

Поэтому не зацкливайся, не сравнивай себя ни с кем! Просто улучшай себя только с любовью и во благо здоровья.



## ПОЧЕМУ НОГИ ПОЛНЕЮТ, СТАНОВЯТСЯ ДРЯБЛЫМИ?

Итак, начнем мы с выделения причин появления жировых отложений на бедрах и ягодицах. Вы наверняка замечали, что когда мы набираем вес, то у нас начинают появляться ушки на бедрах, целлюлит и жирок на животе. Давайте разберемся, почему так происходит.

Самая главная причина появления **ЛЮБОГО** жира – избыток килокалорий! Когда мы потребляем больше пищи, чем нужно нашему организму.

Ну, например, ведем пассивный образ жизни, мало гуляем, пропускаем тренировки, работаем в офисе или весь день сидим на учёбе, а кушать то хочется. Вот мы и лопаем, кусочничаем или перекусываем весь день. Или другая ситуация: весь день ничего не едим, а когда приходим домой, то устраиваем пир на весь мир. А потом делаем удивленное лицо: когда я успела так потолстеть? Но есть еще причины. Менее очевидные, но крайне важные. Обычно девушки не принимают их всерьёз, а зря!

# 1

## ПРИЧИНА 1.

### ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Организм женщины устроен совершенно иначе, чем у мужчин. Главным природным назначением женщин, хотим мы этого или нет, является продолжение рода. На этом завязана вся её гормональная система, отсюда связь с настроением, аппетитом и даже весом тела во время разных стадий цикла. А как только женщина больше не может иметь детей (привет, климакс), то она очень быстро стареет, как внешне, так и внутренне.

Ну вот и жирок по репродуктивной функции отправляется в бедра и низ живота, чтобы защитить важные органы, плод и позаботиться о сохранности женского организма.

В детстве фигуры мальчиков и девочек одинаковые. Но как только наступает половое созревание, всё меняется: в организме девочки вырабатывается большое количество женского гормона эстрогена, который приводит к развитию отложений в зоне груди и бедер. После полового созревания вес перестает так сильно расти, а фигура приобретает женственный вид.

Так как природу переделывать мы не в силах, а стройной быть очень хочется, выход один. Никаких диет и голодовок! Никаких обвинений себя за то, что в месячные растёт вес и увеличиваются объёмы. Только сбалансированный рацион, регулярная физическая нагрузка и хорошее настроение. Подробнее об этом мы ещё поговорим.

## 2 ПРИЧИНА 2. ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ И ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Снова о гормонах. Так-то это основное)

В женском организме случаются перебои в работе половой системы. Цикл может сбиться, пропасть, участиться и т.д. Это всё наши гормоны. Эстроген способствует росту жировой ткани, а прогестерон помогает использовать жир для выработки энергии.

В предменопаузе, после 30 лет, женщины начинают полнеть, так как эстроген преобладает над прогестероном. А в менопаузе женщина полнеет, так как уменьшается функция яичников, жировая ткань разрастается и берет на себя их функцию.

В общем, если вы замечаете, что у вас неожиданно увеличились жировые отложения, целлюлит, или даже сбился цикл, то вперёд к гинекологу и сдавать анализы на гормоны: прежде всего эстроген, прогестерон, пролактин.



## 3 ПРИЧИНА 3. НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Наш обмен веществ регулируется центральной нервной системой и железами внутренней секреции, которые вырабатывают что???

Угадали, гормоны!

Нарушение гормонов часто приводит к изменению веса. Например, нарушение функционирования щитовидной железы может привести к тому, что человек будет толстеть даже на салатном листике.

Если при соблюдении дефицита ккал и регулярных тренировках вы не видите результата, то необходимо обратиться к эндокринологу.

Пока не нормализуете гормональный фон, методы создания красивой фигуры будут очень слабо работать!

## 4 ПРИЧИНА 4. НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Я даже не буду расписывать этот пункт. Вы сами всё знаете.  
Мало двигаемся + много едим = профицит ккал = лишний вес

Дома часто хочется что-то пожевать, погрызть, похрустеть. Особенно, когда скучно, когда надо что-то делать, а лень. Вот и мы находим развлечение – еда. Но это не очень хорошо так-то. Ведь пока мы едим, дела себя не делают, веселее не становится.

Еще, что интересно. Можно даже НЕ толстеть, но тонус тела будет страдать: привет, дряблость, ямки, целлюлит.

Перестаем злоупотреблять простыми углеводами и транс-жирами (чипсики, сухарики, печенюшечки, вафельки, конфеточки и всё такое), начинаем заниматься любой физической активностью. Прогулки пешком тоже считаются! А знаете, как эффективно ходить вверх-вниз по лестнице?! Не знаете? Вот попробуйте! Начните хотя бы с 10 минут в день!

## 5 ПРИЧИНА 5. НЕДОСЫП И СТРЕСС

Недостаточный сон и постоянный стресс – лучшие друзья гормона кортизола, который легко помогает сжигать мышцы и запасать жир. А еще они дружат с гормоном голода грелином, который начинает расти.

Когда мы мало спим, постоянно переживаем, нервничаем, злимся, то хотим постоянно есть и тем самым набираем лишние килограммы. Кстати, чрезмерные нагрузки и слишком частые тренировки тоже приводят к этому.

**Что же делать:** Спать не менее 6–7 часов. Посмотрите на график. Когда нормальное количество гормона сна – мелатонина, тогда кортизол в минимальных количествах. Тренироваться умеренно и в течение часа после тренировки полноценно кушать, а не голодать. Меньше нервничать, особенно по пустякам. Банально? А вы попробуйте!



**На заметку:** Если вы часто занимаетесь спортом, то вам необходимо употреблять: Омега-3; аминокислоты, витамин С. Также добавьте к рациону источники полноценного белка или аминокислоты ВСАА натоцак – 1 порция утром и 1 порция после тренировки. Это позволит снизить выработку кортизола во время повышенных нагрузок.

Итак, с причинами появления жировых отложений на бедрах мы разобрались. Теперь разберёмся с планом действий и изменим свои ножки до неузнаваемости.



## ЧАСТЬ 2. ПИТАНИЕ. РАЦИОН. СЕКРЕТ БАЛАНСА.

Прости, но тебе придётся наконец изучить этот раздел. Да, можно искать какие-то волшебные таблетки, бегать раз в год, заворачиваться в горючую смесь для попы, покупать таблетки от целлюлита. Но не поможет это без грамотно организованного питания.

Я постараюсь написать как можно проще.

Можно не считать ккал. Мой молодой человек похудел по моим советам на 20 кг за 3 месяца. И больше не набирает, даже не тренируясь! Просто изменил сами пищевые привычки, уже знает сам, как и сколько ему нужно есть. Всё проще, чем кажется.

Существует единственный закон, которому подчиняется наш организм: закон энергетического баланса. Посмотри на картинку, и всё станет понятно.



Изменения в нашем весе равны разнице между потреблением и расходом энергии (калорий). Если мы употребляем ровно столько калорий, сколько тратим, то наш вес остаётся неизменным. Если мы едим больше, чем тратим, то наш вес растёт. А для того, чтобы худеть, необходимо потреблять меньше калорий, чем мы тратим.

**То есть если мы хотим похудеть, необходимо создать дефицит калорий. Если что-то увеличить, то создать профицит ккал. Если не менять вес, то питаться по норме. Это самое важное правило.**

## СКОЛЬКО КАЛОРИЙ НУЖНО ЛИЧНО ВАМ?

Можно это просчитать по формуле Миффлина-сан-Жеора. Но я рекомендую пойти более лёгким путём и воспользоваться онлайн калькулятором нормы калорий на моём сайте: <https://ekkkatyprofit.ru> Только обязательно вводи точные данные и выбирай свою цель. Больше ничего отнимать и прибавлять не нужно. Ты получишь уже правильные цифры для своей цели.

Приведу формулу, чтобы вы не искали в гугле:

### РАСЧЕТ ДНЕВНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ (ОО - ОСНОВНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ)

$$\text{ОО} = \left( \begin{array}{l} \text{Вес} \\ \text{в кг} \end{array} \times 10 \right) + \left( \begin{array}{l} \text{Рост} \\ \text{в см} \end{array} \times 6,25 \right) - \left( \begin{array}{l} \text{Возраст} \\ \text{в годах} \end{array} \times 5 \right) - \begin{array}{l} - 161 \text{ (жен.)} \\ + 5 \text{ (муж.)} \end{array} \times \text{Коэффициент} \\ \text{активности А}$$

### Коэффициент активности:

- 1,2** Минимальная активность. Целыми днями сидишь на работе или учебе.
- 1,38** Слабая активность. Легкие тренировки 2-3 раза в неделю.
- 1,45** Средняя активность. Тренировки 3-4 раза в неделю.
- 1,55** Средняя активность. Умеренные тренировки 4-5 раз в неделю.
- 1,73** Высокая активность. Тренировки 5-6 раз в неделю.

Давай рассмотрим на моём примере: рост 176 см, вес 57 кг, возраст 25 лет.

$$\text{БО} = (9,99 * 57 + 6,25 * 176) - (4,92 * 25) - 161 = 1385,43 \text{ ккал}$$

$$\text{ОО} = 1385,43 * 1,45 = 2009 \text{ ккал.}$$

То есть мне нужно потреблять каждый день примерно 2000 ккал, чтобы не худеть и не полнеть. Если же я захочу убрать целлюлит/бока/ушки или просто похудеть, то я вычту из этой цифры 10-20% и буду питаться на 1700-1850 ккал. А если захочу увеличить мышечную массу, накачать попу, то прибавлю 10-20%.

Понимаешь?!

**Вычти 10-20% из получившейся цифры своего основного обмена веществ и ВУАЛЯ, секретная цифра, которая поможет тебе убрать жирок ;)**

Прибавь 15-20% и ВУАЛЯ, цифра для набора массы готова!

<b>Хочу похудеть/убрать жирок с боков/галифе/рук и т.д.</b>	<b>Хочу накачать мышцы, ягодицы особенно/ набрать вес</b>	<b>Хочу улучшить качество тела</b>
Узнать, сколько ккал мне нужно в день на поддержание (основной обмен веществ)	Узнать, сколько ккал мне нужно в день на поддержание (основной обмен веществ)	Узнать, сколько ккал мне нужно в день на поддержание (основной обмен веществ)
<b>Отнять 10-20%</b>	<b>Прибавить 10-20%</b>	<b>Питаться на эту цифру или отнять 10%</b>
<b>Питаться сбалансированно с учётом бжу</b>		
Подходят любые тренировки и любая активность. В идеале: сочетание силовых и кардио	Силовые тренировки на 8-15 повторений с постепенной прогрессией весов	Подходят любые тренировки. Преимущество силовых тренировок в сочетании с кардио нагрузками или дневной активностью

**Однако цифра - это лишь отправная точка.** Это не гарант ваших изменений, так как есть индивидуальные особенности, могут быть неточности в ваших подсчётах и в указании ккал производителями, собой счётчиков. Ваша задача найти эту точку отсчета и уже отслеживать изменения, корректировать в зависимости от результата.

Придерживаться нормы калорий можно как интуитивно, так и с подсчётами. Точнее, используя подсчёт в приложениях FatSecret, MyFitnessPal, Lifesum, YAZIO. Выбирай удобное для себя, вводи туда всё, что ты ешь в течение дня, и узнаешь, на сколько ккал ты питаешься обычно. А затем старайся привести питание к нужной цифре.

**Эти приложения предлагают тебе рассчитать норму ккал. Они считают неправильно.**

**Я всё же против постоянных подсчётов. Считаю идеальным такой вариант:**

- Сначала вы выясняете свою норму калорий
- Делаете питание сбалансированным и полноценным
- Привыкаете к такому рациону
- Затем отменяете подсчеты ккал и питаетесь по собственным ощущениям, ориентируясь на отражение в зеркале
- Заметили, что начали немного поправляться – корректируете питание

## **А КАК СДЕЛАТЬ БАЛАНС И КОРРЕКТИРОВАТЬ ПИТАНИЕ?**

Я всегда говорю, что БАЛАНС в питании важен независимо от цели! Это ваш внешний вид, самочувствие, здоровье!

Например, вам в рационе не хватает омега-3, коллагена, белка. Кожа будет становиться дряблой, будут быстрее появляться морщины и хрустеть суставы.

Я калории не считаю больше 2 лет. За это время моя фигура только улучшилась. Дело в том, что я обладаю опытом подсчётов, знаниями о питании и уже интуитивно держу баланс. Давай подробно разберем, как его соблюдать.

Сбалансированным называют питание, которое покрывает суточную потребность организма в питательных веществах и энергии, а такжеставляет клеткам необходимое количество витаминов, макро- и микроэлементов.

Основа сбалансированного питания состоит в соотношении углеводов, жиров и белков.

### **Суточная норма питательных веществ**

**БЕЛКИ**  
около 20%

**ЖИРЫ**  
20-30%

**УГЛЕВОДЫ**  
50-60%

## ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО? НЕМНОГО ТЕОРИИ



### БЕЛКИ

Белки – основной строительный материал организма. **НЕЗАМЕНИМЫЙ!** Мы можем получить их только из пищи. Но белок нам нужен не только для утоления голода и построения мышц.

Даже в обмене веществ нашего организма ничего не происходит без участия этого макронутриента. Белковую структуру имеют ДНК, такие важные гормоны, как инсулин, гормон роста и еще бесчисленное количество гормонов.

**Норма белка:** 20% от рациона или 1-2 гр на кг веса тела.

**БЕЛКОВАЯ ПИЦА:** любое нежирное мясо, рыба, морепродукты, молочные продукты 2-5% жирности, яйца, бобовые, тофу.

Также источниками белка являются продукты спортивного питания: протеин, протеиновые батончики, даже делают шоколад и арахисовые пасты с протеином.

Однако стоит помнить, что это лишь **ДОБАВКА** к пище. Значит основа рациона – натуральные природные источники. А вот если не можете добрать норму белка или очень хочется вкусняшек (батончики), то можно включать в рацион.

## ЖИРЫ

Жиры – энергетический запас на случай голода. Это, девочки, наше женское здоровье, наши волосы, кожа, ногти, суставы. Они также необходимы для суставов и связок, для усвоения жирорастворимых витаминов, обмена веществ и всех гормональных процессов.

В отличие от углеводов, жиры являются незаменимым макронутриентом, поскольку наш организм не может синтезировать некоторые основные жирные кислоты.

Но не все жиры для нас полезны. Есть насыщенные (эти жиры при комнатной температуре остаются твердыми) и ненасыщенные (которые при комнатной температуре остаются жидкими). Про вред насыщенных жиров я расскажу ниже, а пока поговорим про ненасыщенные жиры.



Знаешь, когда я вела марафоны (а отвела я больше 17 потоков), то у каждой участницы была такая проблема! У каждой! Да, набрать жиры легко получается: пару бутербродов с утра, сырок творожный, шоколадка или пирожное плюс кофе с молоком или сливками на перекус, котлетки/ветчина/гуляш или любое мясо на обед – вот и норма жиров готова. А если добавить еще кусочек сыра, колбасу или другие жирные продукты, то уже перебор в жирах. **НО!** В этом списке нет тех самых нужных нашему организму полезных жиров.

### Источники ненасыщенных «полезных» жиров:

- Нерафинированное растительное масло холодного отжима: льняное, оливковое, тыквенное, кунжутное, горчичное, грецкого ореха и др. масла;
- Орехи и семена. Абсолютно любые на ваш вкус;
- Авокадо – это кладезь полезных жирных кислот, витаминов и минералов;
- Жирная рыба и морепродукты. Особенно богата Омега-3 морская рыба: скумбрия, форель, лосось, сардины, сельдь.

**ЕСТЬ ИХ НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ!!!**

### **Норма жиров для женщин:**

- СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ: 20-30% ОТ РАЦИОНА ИЛИ 1-1,5 ГР НА КГ ВЕСА ТЕЛА;
- При проблемах с циклом и недостаточной массе тела можно увеличить до 2 гр на кг веса тела;
- Если лишний вес более 10 кг, то можно снизить до 0,8-1 гр на кг веса тела. **НО НЕ НИЖЕ!**

## УГЛЕВОДЫ



Углеводы – основной источник энергии. Они необходимы для любой активности и поддержания жизни организма. Этот макронутриент не является незаменимым для организма, то есть, в сложной ситуации мы можем выжить и без углеводов, поступающих с пищей (в отличие от белков). Некоторые живут вообще без углеводов, например, любители кето диеты. Но я против такого подхода.

**Норма углеводов:** 50–60% от рациона или 2–5 гр на кг веса тела. Расчитываются по остаточному принципу от белка и жиров.

Углеводы бывают быстрые, медленные и нерастворимые.

Быстрые (простые) углеводы: быстро попадают в кровь → быстро приводят к повторному голоду → калорий много, а сытости нет → повышается гормон голода и инсулин → повышается вероятность переяданий и ожирения

**Источники:** сахар, белый хлеб, конфеты, торты, чипсы, сухарики, печенье, сладкие пироги, вся сладкая выпечка.

Медленные (сложные) углеводы: долго усваиваются → богаты витаминами, минералами и клетчаткой → медленно попадают в кровь → постепенно снабжают энергией → обеспечивают чувством сытости на несколько часов.

**Источники:** любые цельные крупы (гречневая, ячневая или перловая, овсяная (цельная), рисовая, пшенная, просьяная, киноа), макароны из твердых сортов пшеницы/цельнозерновые, хлеб/хлебцы, бобовые – горох, нут, чечевица, фасоль, овощи, некоторые фрукты и ягоды.

Клетчатка (нерастворимые углеводы)

**Источники:** овощи, семена льна, зелень, яблоки и др.

## Как составить себе сбалансированное меню?



Возьми за основу пищевую пирамиду.

В очень малых количествах – лимонады, сладости.

Больше должно быть жиров из растительных источников: орехи, нерафинированные масла, авокадо.

Умеренно и в зависимости от источников – жиры.

Молочные продукты – 2-3 раза в день.

Нежирное мясо или рыба – 1-2 раза в день.

Дальше идут сложные углеводы – крупы, ц/з хлеб, картофель, макароны твердых сортов пшеницы.

Фрукты, овощи – 5 порций в день (3 порции – овощи и 2 порции – фрукты).

В основе: физическая активность, чистая вода.

## ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**

© Harvard University



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.

Можно ориентироваться на тарелку здорового питания, которую разработали Британские учёные из Гарвардской школы общественного здравоохранения. Она расставляет приоритеты и пропорции – из чего и в каких долях должен состоять ваш рацион.



## Далее расшифрую тарелку со своими корректировками.

### 1 БОЛЬШЕ ВСЕГО ОВОЩЕЙ

Обычно это самое слабое место у моих подопечных – все забывают про овощи. И плохо! Овощи нужно есть каждый день! Большую часть надо отдавать некрахмалистым овощам (то есть не заполняйте всю свою норму овощей картошкой и свёклой). Желательно использовать самые разные овощи, разных цветов. Ешьте капусту, брокколи, огурцы, помидоры, тыкву, сладкий перец, морковь, зелень, лук.

### 2 1/4 ТАРЕЛКИ: ПОЛЕЗНЫЕ БЕЛКИ

**Отдавайте предпочтение:** рыбе, птице, морепродуктам, бобовым, орехам (но тут я вообще не согласна. Орехи – это прежде всего жиры, они весьма калорийны – их надо употреблять в меру и относить к разделу жиры).

**Ограничьте:** сыр, красное мясо.

**Избегайте:** переработанных мясopодуKтов – сосиски, колбаса, бекон, ветчина и т.д.

### 3 1/4 ТАРЕЛКИ: СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ/ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

**Отдавайте предпочтение:** любым крупам – овсянка, гречка, киноа, неочищенный рис, макароны из пшеницы твердых сортов, ц/з хлебу и прочим сложным углеводам.

**Ограничьте:** продукты из очищенных зерен, кашки минутки, белый хлеб, сладкую выпечку.

**Избегайте:** сладкие напитки, конфеты (газировку, лимонады и т.п.).

### 4 ФРУКТЫ

Не стоит их есть круглыми сутками. Яблочко – это тоже еда. И еда, которую стоит учитывать. Выбирайте разные фрукты и ешьте не больше 2–3 штук в день.

### 5 ПОЛЕЗНЫЕ МАСЛА – В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Гарвард рекомендует растительные масла: оливковое, рапсовое, кукурузное. Я же рекомендую использовать НЕрафинированные масла: льняное, оливковое, кунжутное, грецкого ореха, авокадо. А также потреблять орехи, авокадо.

**Избегайте:** частично гидрогенизированные масла, которые могут содержать вредные транс-жиры.

### 6 ПЕЙТЕ ВОДУ, КОФЕ ИЛИ ЧАЙ

Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до 1–2 стаканов в день, ограничьте потребление сока до маленького стакана в день.

## МОЁ ПРАВИЛО КОМПЕНСАЦИИ

То, что нужно добирать белок и полезные жиры, ты уже поняла. Но что делать, если ну никак не получилось придерживаться...

### Ориентируйся по БЖУ – ОСНОВНОЙ ПУНКТ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ:

Если ты понимаешь, что на завтрак у тебя **было много углеводов**, то остальные приёмы пищи должны содержать в основном белковую пищу, клетчатку и полезные жиры.

Например, если на завтрак ты съела кашу на молоке с фруктами или сухофруктами, мёдом и ещё, может, кусочек шоколадки, то на обед и ужин обязательно должна быть курица/рыба/морепродукты/омлет белковый (это когда ты часть желтков выкидываешь, белок оставляешь), творог нежирный + овощи + масло, орехи, авокадо и т.д.

Если ты понимаешь, что **на обед было много жиров и углеводов**, то убери их в ужине.

Например, ты съела пасту под сливочным соусом, тосты с авокадо или сыром, то поужиной нежирной рыбкой или филе птицы с овощами.

Нет определенных правил, что в какое время употреблять.  
Нужно лишь держать примерные пропорции в питании, набирать необходимые вещества из полезных источников.

В этом и есть секрет БАЛАНСА, который помогает мне быть в форме, даже не тренируясь!

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ЕЖЕДНЕВНО?

Заметь, я не пишу исключить. Но сократить придётся. Почему?

Чтобы быть здоровыми и красивыми, нужно насытить организм всем необходимым и полезным, дать ему и белок, и полезные жиры, и сложные углеводы. А там уже калорий останется не так много – туда и вписываем свои «вкусняшки».

Да, можно есть всё, можно худеть только на сладком, но это испортит здоровье. Я же выступаю за здоровье и энергичность прежде всего, поэтому советую сокращать следующие продукты.



### Кондитерские изделия.

Следует убрать из ежедневного рациона торты, кексы, пончики, рулеты, вафли и другие мучные продукты – они негативно сказываются на здоровье, а если перебарщивать, то привет свисающие бока, целлюлит и живот.

Полезная замена: домашняя выпечка на подсластителе (я выбираю FitParad), мед, фрукты и сухофрукты, черный шоколад, орехи.

Ты замечаешь, что я тоже ем шоколад, круассаны, сырники с сахаром и многое другое. Но не постоянно, не в больших количествах и не заменяю весь рацион такими продуктами. В этом и есть суть баланса.

Пойми: когда ты сделаешь свой рацион сбалансированным, то тяга на все не очень полезное пройдет сама!

### Пакетированные соки, морсы и компоты, йогурты с сахаром, газировки (жидкие ккал).

Наши привычные соки не имеют ничего общего с натуральным полезным напитком. Ну, кроме названия, конечно. А содержат много ккал, которые не несут никакой сытости. Также, как и йогурты типа «Чудо». В одной бутылочке около 30 гр сахара.



### Продукты с содержанием транс-жиров.

В состав таких жиров входят измененные ненасыщенные кислоты, которые при попадании в человеческий организм ухудшают обмен веществ, провоцируют висцеральное ожирение.

Самые распространённые продукты, содержащие транс-жиры: чебуреки, гамбургеры, торты, картофель фри, майонез, соусы, пицца, чипсы, пироги, пирожки, печенье, попкорн.



Запомни : Продукты, которые в составе имеют маргарин и гидрогенизированные масла, вообще лучше не употреблять.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНО ОТ МЕНЯ

- **СТАКАН ЧИСТОЙ ВОДЫ ВСЕГДА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ**

Пей обычную чистую НЕ кипяченую, не газированную воду.  
Примерно 2 литра каждый день!
- Каждый день ешь овощи! Клетчатка необходима для нашего организма, в частности для пищеварения и нормальной работы кишечника.
- Всегда отдавай предпочтение цельным продуктам (кусок мяса/рыбы лучше, чем котлеты, стейк лучше, чем фарш).
- **ЧИТАЙ СОСТАВ ПРОДУКТОВ, а не этикетку!**
- Выбирай максимально натуральные, цельные, простые продукты.
- Соли в меру. Не нужно полностью исключать соль, но и не нужно солить каждое блюдо.
- Ешь белок каждый день.

Приоритетные способы термообработки продуктов: жарка на тефлоне без масла, гриль, варка, тушение (без масла), приготовление на пару. Масло добавляйте в уже готовое блюдо.
- Кушать желательно в течение первых 1,5 часов после пробуждения.
- Питаться нужно столько раз, сколько вам удобно. Но рекомендую есть 3-5 раз.
- НЕ должно быть сильного чувства голода.
- Последний прием пищи за 1,5-4 часа до сна, но не раньше! Твердая и тяжелая пища за 2-4 часа, легкая – за 1-1,5 часа до сна (йогурт, творог, яичные белки с овощами).
- Кушать можно ВСЁ и в ЛЮБОЕ время. Главное, чтобы вы набирали весь набор необходимых макронутриентов (белков, жиров, углеводов), чтобы вы были в своей норме калорийности.
- Основная калорийность должна приходиться на утренние и дневные часы. НО важнее количество ккал за сутки/неделю/месяц.
- НИКАКИХ ГЛУПЫХ ПРАВИЛ НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ часа X.
- НЕ съедайте слишком много за один раз, чтобы не было тяжести.
- Если вы превысили свою калорийность в течение дня, то в следующие дни можно немного уменьшить (Например, съели сегодня на 300 ккал больше. Просто в течение следующих дней недели сократите на 50 ккал).

- Прошу запомнить раз и навсегда: НЕ ТОЛСТЕЮТ от определенных продуктов! Толстеют от избытка ккал.
- Чем заправлять салаты? Конечно же растительными нерафинированными маслами. Смесью приправ с натуральным йогуртом. Я обожаю чесночный соус: йогурт + выдавленная долька чеснока + укроп + соль и перец.
- Чай и кофе лучше пить без сахара. Его и так много в наших продуктах. Молоко вместо сливок и желательнее 2,5%.

## ПИТАНИЕ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Тут всё просто и нет никаких секретов.



1 Важно полноценно поесть за 2 часа до силовой тренировки. В идеале: белки + сложные углеводы. Например: рис с куриными котлетками, спагетти с креветками, овсяноблин и т.д. Избыток жиров может привести к чувству тяжести. Если не получается полноценно поесть, то за 40 минут можно выпить протеин или съесть банан/любой фрукт/йогурт.

2 Кардио можно делать натошак, если вам комфортно. После кардио можно есть сразу. Нет, естественно нужно вначале успокоить пульс, восстановить дыхание, помыться. Но не нужно специально выжидать какое-то время.

3 После силовой тренировки есть не позже, чем через 2 часа. Белок + углеводы + овощи + немного жиров.

Никаких голодовок ни ДО, ни ПОСЛЕ тренировки. Жир не сжигается, если выждать час или больше. Главное – энергобаланс.

## ЧАСТЬ 3. УБИРАЕМ ЖИРОК И ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ.

Переходим к конкретике.

- Надо ли мне худеть, если я хочу убрать проблемные зоны, целлюлит?
- Худеть не надо! Надо подключать жиросжигание.
- А в чём разница то?
- А в том, моя красавица, что процессы разные. Ты можешь сбросить 10 кг за месяц, но это будет вода, мышцы, но не жир. И выглядеть ты будешь, как обвисшая желешка. Грубо, да, но смысл понятен. В общем жир так быстро не уходит, а мышцы у нас на вес золота, они очень трудно набираются и имеют огромную пользу. Поэтому нужно поступать грамотно!

Проблемные зоны – это места отложений жира.  
Поэтому не обойтись без жиросжигания.

### ПОХУДЕНИЕ И ЖИРОСЖИГАНИЕ: В ЧЁМ РАЗНИЦА?

Жиросжигание – это снижение именно жировой прослойки и общей массы тела с сохранением мышечной массы.

А похудение – это снижение веса, включая просто потери воды и мышц.

Я думаю, что разница очевидна. Вы можете потерять значительно больше в весе при похудении, но качество тела будет не очень.



Это тело после неправильного похудения.  
Ну реально желешка же :)

Тело после жиросжигания.

Это результаты девушек всего за 3 недели после моего марафона:



## КАК СЖИГАТЬ ИМЕННО ЖИР? САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ЖИРОСЖИГАНИЯ.

- Необходимо создать небольшой дефицит ккал. Максимум 20% от твоей нормы. Только так ты сможешь не сжечь свои мышцы, а похудеть исключительно за счет сжигания жира. Если ты рассчитывала калорийность на моём сайте и выбрала цель «жиросжигание», то это и есть та цифра, которой тебе нужно придерживаться;
- Питаться с учётом баланса (читай правила выше);
- Употреблять достаточное количество белка и полезных жиров;
- Тренироваться (тренировки сжигают дополнительные калории, а силовые ещё и помогают сохранить мышцы);
- Достаточно спать и не нервничать (сон не меньше 6-7 часов).

┌ - НИКАКИХ ГОЛОДОВОК И ДИЕТ -  
- НИКАКИХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТЯЖЕЛЫХ ТРЕНИРОВОК -  
- НИКАКИХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ВЗВЕШИВАНИЙ - ┐



Вес не показатель!

Даже при одинаковом весе и росте мы можем выглядеть абсолютно по-разному.



Ты можешь быть худой, но при этом жира будет всё равно много. Такая фигура называется «skinny fat», что переводится как «тощий жир».

Поэтому никогда не равняйся на цифры.

Важно лишь качество тела.

## **ВАЖНО:**

- Избавиться от жира возможно только на дефиците ккал.
- Дефицит должен подбираться индивидуально. Кому-то достаточно урезать 100-200 ккал, кому-то 300-500 ккал.
- Быстро сбрасывать НЕЛЬЗЯ.
- Оптимальное жиросжигание 1-1,5 кг в месяц.
- Кубики пресса можно увидеть только на низком % жира.
- Снижение процента жира достигается путём плавного снижения калорийности.
- Дефицит должен составлять 15-20% от нормы.
- НИКАКИХ БЕЗУГЛЕВОДОК.
- НИКАКИХ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ И ГОЛОДОВОК.  
Организм – самоочищающаяся система. Ему не нужны детоксы.
- Дефицит создается за счёт сокращения углеводов. Количество белка и жиров остается неизменным.
- Лучше всего питаться 3-5 раз в сутки.
- Высыпаться обязательно.
- НИКАКИХ ежедневных кардио.
- ОСНОВА – ПИТАНИЕ!

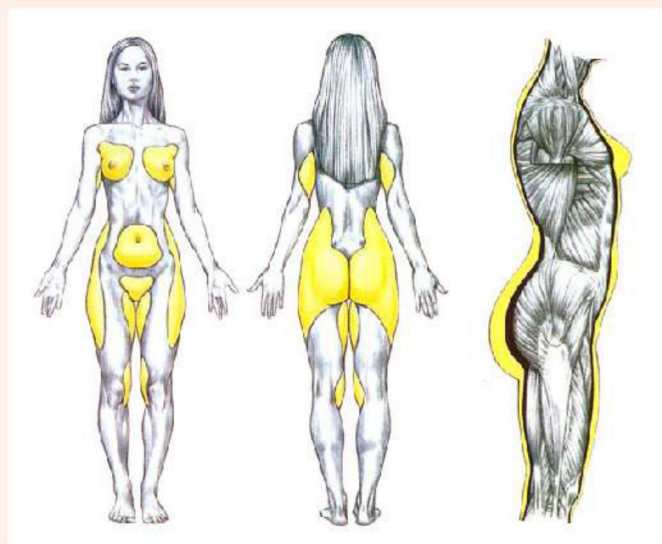


## ЧАСТЬ 4. ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ.

На самом деле нет никаких проблемных зон.

Есть генетические особенности, которые задуманы природой не из вредности, а с целью обезопасить внутренние органы и будущий плод.

### КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?



Некоторые области в теле имеют больше рецепторов, которые блокируют переработку жира, чем рецепторов, которые стимулируют расщепление жиров. У мужчин эти области – нижний пресс и талия. **У женщин это бедра, бока и живот.** Реже руки. Именно эти места мы называем «проблемными». Жир оттуда уходит в последнюю очередь, а запасается в первую. С этим придётся смириться.

Примите ваши «проблемные» места, как данность. Не нужно себя ругать за то, что они у вас есть. Просто осознаём, что нам нужно больше времени для их коррекции.

### УШКИ НА БЕДРАХ

Очень распространенная проблема девушек - галифе (они же ушки).

Ушки могут появиться как у полных, так и у стройных девушек, как в молодом, так и зрелом возрасте. Это резервное место. Посмотрите на картинку. Ушки – ничто иное, как отложения жира.

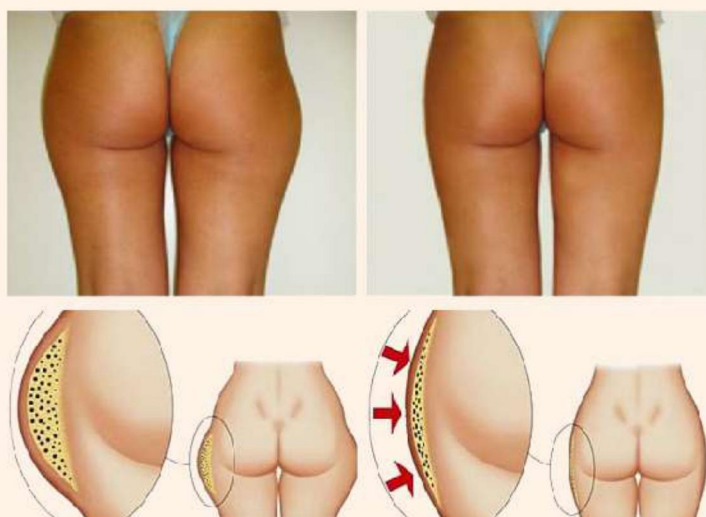
#### ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ УШЕК:

**1. Избыточный вес.**

**2. Наследственность.** Нам от родителей достаются свои «особенности». У кого-то худые ноги, но круглый животик, у кого-то всё сразу откладывается в ноги.

**3. Особенности женской физиологии.** Жировые накопления в области бедер и живота являются гормональными.

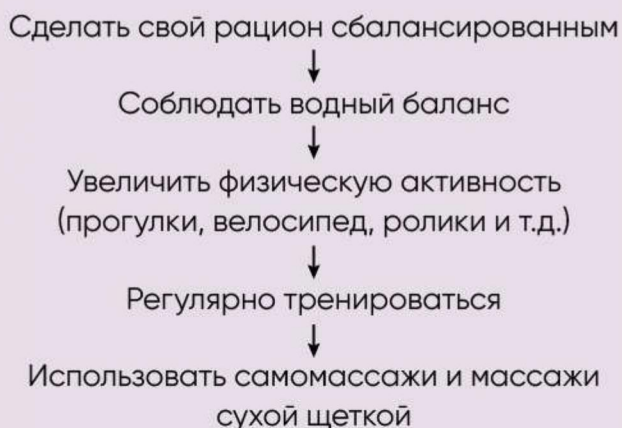
**4. Малоактивный образ жизни и ослабленные мышцы.** Из-за отсутствия достаточной нагрузки на мышцы возникают жировые накопления в данной области.



**Сложность в том, что чем дольше этот жирок лежит в запасах, тем сложнее его убрать.** Когда женщина набирает вес, то сначала формируется поверхностный жир. Он достаточно быстро уходит, если человек возвращается к активным физическим нагрузкам и уделяет внимание своему питанию. Однако на резервный жир те же усилия практически не действуют. Он становится более плотным и, чтобы избавиться от него, нужно трудиться гораздо дольше и упорнее.

**Однако убрать ушки вполне реально!**

#### КАК УБРАТЬ ГАЛИФЕ:



#### САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВотоКА В ЗОНЕ ГАЛИФЕ:

- Отведение ноги в сторону лёжа, стоя, на четвереньках
- Выпады назад/в сторону
- Присед плие
- Ходьба выпадами
- Приседания с шагом в сторону
- Ягодичный мостик с разведением ног
- Приседания с выпрыгиваниями

## СКЛАДКА ПОД ПОПОЙ

Ещё одна распространенная проблема девушек – складка под попой. Несмотря на то, что девушка на фото худая, складка эта остается на месте. И, соответственно, при увеличении жировой массы, она будет расти и становиться более выраженной.

#### ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СКЛАДОК ПОД ЯГОДИЦАМИ:

**1. Слабые мышцы.** Замечали, что тело младенца в складочках, причем не только на ногах, но и на руках и других частях тела? Причины появления складок у детей и у людей во взрослом возрасте идентичны – ослабленные мышцы. Когда мышцы слабевают, появляются подобные складки. Если складка появилась под попой, то, значит, ослабли мышцы ягодиц или спины. Например, если у вас накаченные ягодицы и вы регулярно их тренируете, но складочка под попой присутствует – уделите внимание спине.

**2. Нарушенное кровообращение.** Это тесно связано с первым пунктом. Зачастую наши проблемные места существуют из-за плохого кровообращения, а значит, недостаточно количество кислорода, это усложняет мобилизацию и транспорт жирных кислот.



**3. Кривизна таза.** Если у вас складки несимметричные, то тут поможет хороший остеопат или ортопед.

**4. Наследственность.**

**5. Сидячий образ жизни.**

## КАК БОРОТЬСЯ С ЭТИМИ СКЛАДКАМИ?

Избавиться от нее, на самом деле, довольно просто, надо только понимать, какая мышца является целевой, и применять комплексный подход.

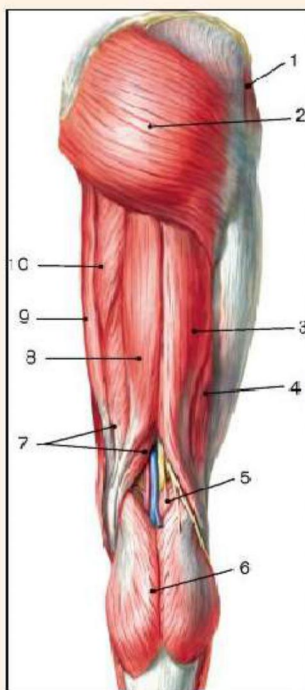
# 1 ВКЛЮЧЕНИЕ В РАБОТУ ЦЕЛЕВЫХ МЫШЦ

Чтобы убрать складку под ягодницей, нужно включить в работу мышцы на стыке с ягодичной. На картинке видно, что это большая приводящая, полусухожильная, двуглавые мышцы бедра. При тренировке, они укрепят этот переход между ногой и ягодницами, и складка исчезнет. Кроме того, это немного как бы «приподнимает» ягодичную мышцу.

Тренировки этих мышц должны быть «тяжелыми», т.е. с достаточным утяжелением по 3-4 подхода с повторениями по 12-15 раз. Растяжка после тренировки будет необходима, чтобы тянуть мышцу.

### САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ СО СКЛАДКОЙ:

- Приседания
- Выпады назад
- Румынская тяга
- Сгибания ног (на тренажере или на полу)
- Гиперэкстензия (на тренажере или на полу)
- Отведение ноги назад (стоя или на четвереньках)



Мышцы нижней конечности:  
1 - напрягатель широкой фасции бедра;  
2 - большая ягодичная мышца;  
3 - двуглавая мышца бедра (длинная головка);  
4 - двуглавая мышца бедра (короткая головка);  
5 - подошвенная мышца;  
6 - икроножная мышца;  
7 - полуперепончатая мышца;  
8 - полусухожильная мышца;  
9 - тонкая мышца;  
10 - большая приводящая мышца

# 2 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Заметно улучшают вид ягодиц ходьба, бег и езда на велосипеде. Соответственно, полезны вам будут беговая дорожка, велотренажёр, эллипсоид, которые можно установить дома. Начинайте с 15-20 минут, затем время постепенно увеличивайте, как и сопротивление тренажёра.

## 3 СКОРРЕКТИРУЙТЕ РАЦИОН

Всё, что вам нужно для этого, я описала выше в разделе про питание.

## 4 МЕНЬШЕ СТРЕССА

Стресс – главный враг похудения! Жировые клетки, в которых преобладают альфа рецепторы, накапливают жир в ответ на стресс. Чем больше вы будете нервничать, а может даже винить и ругать себя, тем больше жира будет в этих участках (бедро и ягодицы). А уж при постоянном затяжном стрессе и последующих гормональных нарушениях даже могут появляться новые «проблемные зоны» с альфа жиром.

## 5 КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Начните с тёплой воды, затем постепенно охладите её до терпимой температуры и круговыми движениями с расстояния 15–20 см, помассируйте проблемные зоны в течение 30–40 секунд. Потом вновь на те же 30–40 секунд сделайте воду погорячее, чтобы мышцы расслабились. Общая продолжительность процедуры – 15–20 минут.

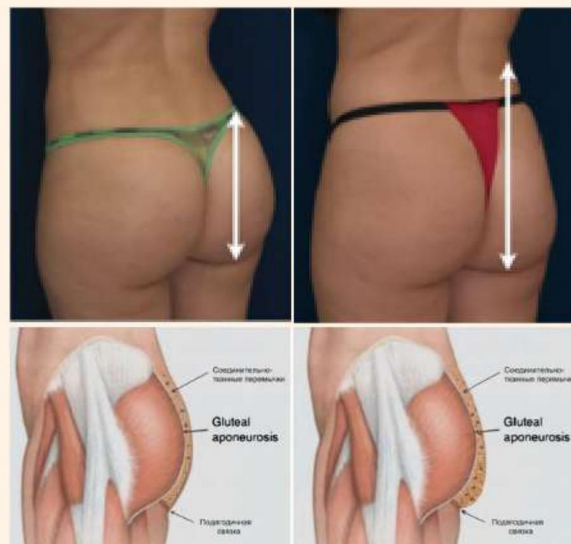
## 6 МАССАЖ

**Классический массаж.** Состоит из растираний, разминаний, похлопываний, лёгких надавливаний и постукиваний по проблемной области.

**Баночный массаж.** Нанесите на ягодицы и складку под ними любое массажное или растительное масло. Водите поперёк складки силиконовой банкой подходящего диаметра, не отрывая её от кожи, но и не вдавливая чрезмерно.

## ПТОЗ ЯГОДИЦ

Птоз – опущение мягких тканей (жировой ткани, коллагеновых компонентов, кожи), находящихся на поверхности ягодичных мышц, над подъягодичной связкой, которая является перемычкой между ягодицей и бедром. Птоз легко диагностируется по внешнему виду: центр ягодиц смещается, внизу появляется четко выраженная подъягодичная складка. Кроме этого, наличие птоза хорошо определяется по виду ягодиц в профиль.



## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПТОЗА:

- Избыток жировой ткани, когда мягкие ткани становятся слишком "тяжелыми" и опускаются вниз
- Из-за слабых мышц задней поверхности бедра и ягодиц
- Из-за резкого и неправильного похудения, когда кожа перестает быть эластичной
- С возрастом, с потерей мышц и эластичности кожи
- Неправильное питание, алкоголь, отсутствие физических нагрузок



Можно ли избавиться от птоза, не прибегая к эстетической медицине – **МОЖНО**  
Хотя клиники пластической хирургии активно используют этот термин в своих целях.

Формула проста, как никогда:  
**СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН + РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ + МАССАЖ**

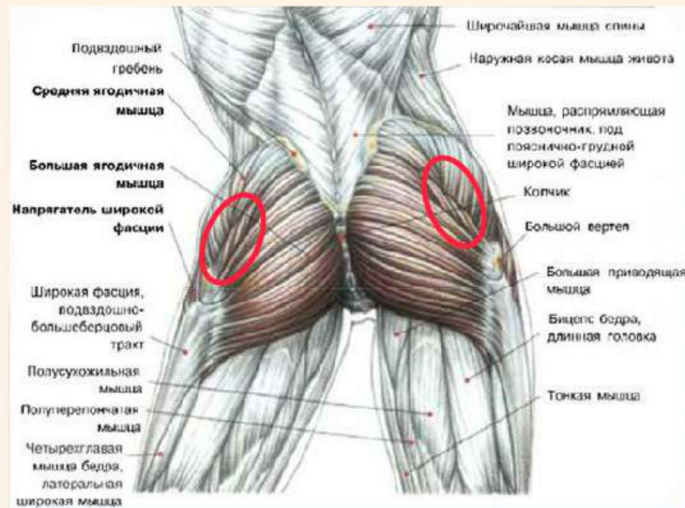
### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПТОЗА:

- Питание на свою норму калорий с учётом баланса
- Постоянная физическая активность. В дни, когда тренировки отсутствуют – 10.000 шагов обязательны. Можно подключать кардио: бег на улице или на дорожке, эллипсоид, степпер, подъем по лестнице.
- Силовые тренировки. Необходимо укреплять и «приподнимать» ягодичные мышцы.
- Самомассаж и массаж сухой щеткой.

### САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ПТОЗА ЯГОДИЦ:

- Махи ногой назад стоя и на четвереньках
- Румынская тяга
- Приседания
- Ягодичный мостик с пола
- Ягодичный мостик с возвышенности
- Выпады

# ВПАДИНЫ, ЯМКИ НА ЯГОДИЦАХ



Начнём с того, что ямки есть у всех. Строение попки у нас такое. Это место, где «переплетаются» большая, средняя и малая ягодичные мышцы. Только визуально у всех это проявляется по-разному из-за отличий в генетике, степени проработанности и объёма мышц.



Посмотрите, как выглядят ямки на попе, где мало мышц, и на прокаченной попе.



А когда ягодичные мышцы достаточно прокачены + существует оптимальная прослойка жира, то ямки могут быть абсолютно незаметными.

## Что делать?

Добавить общий объём ягодицам и убрать впадинки за счёт проработки малой и средней ягодичной мышцы.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВПАДИНОК, ЯМОК НА ЯГОДИЦАХ:

- Дефицит калорий, если есть лишний жирок на бёдрах, особенно в зоне галифе и на ягодицах.
- Увеличить физическую активность.
- Подключить силовые тренировки.
- Если попа, наоборот, маленькая, то нужно увеличить мышцы с помощью набора массы: тяжелые тренировки + профицит ккал.

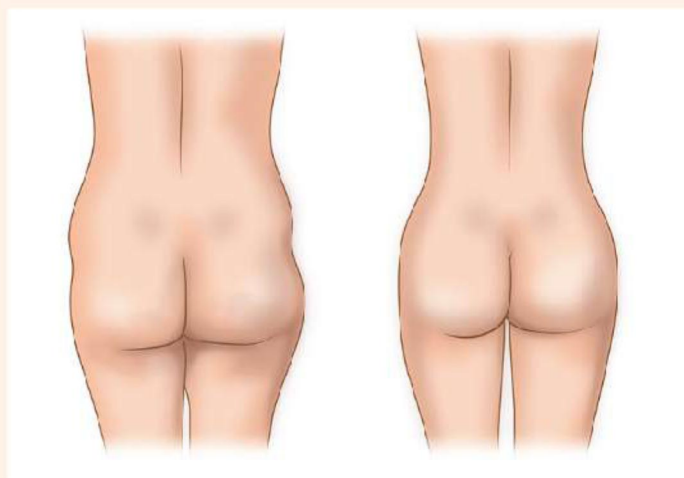
### САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ:

- Приседания с широкой постановкой ног
- Выпады в сторону
- Шаги в сторону в приседе
- Разведение ног сидя
- Подъем корпуса, лёжа на боку
- Обратная гиперэкстензия
- Ягодичный мост с ногами на возвышении
- Махи в стороны лёжа и на четвереньках

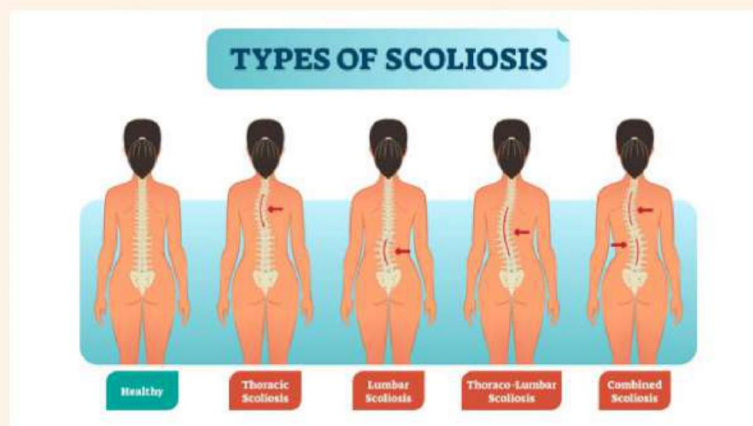
# АСИММЕТРИЯ ЯГОДИЦ (РАЗНЫЙ РАЗМЕР И ФОРМА)

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- Искривление позвоночника
- Неправильная техника выполнения упражнений
- Сидячий образ жизни
- Наследственная предрасположенность
- Перекос тазовых костей
- Травматические повреждения
- Мышечный дисбаланс



Сколиоз является основной причиной.  
Чем более выражено искривление позвоночника, тем более асимметрично всё тело.



Со сколиозом следует вообще исключить упражнения:

- Приседания со штангой
- Гудмонинг
- Румынская тяга
- Становые тяги
- Выпады со штангой
- Подъемы на голень со штангой

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АСИММЕТРИИ:

- Развивать мышцы в отстающей части – изоляционные и односторонние упражнения.
- Строго следить за техникой выполнения упражнений и выполнять их медленно.
- Давать больше нагрузки на отстающую сторону – выполнять упражнения на каждую ногу отдельно, начиная с отстающей. Можно брать чуть больше вес на отстающую сторону или делать на несколько повторений больше. Например, делать выпады на одну ногу по 6 кг гантели, на другую ногу по 7 кг.

## САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- Выпады назад
- Сплит приседания
- Румынская тяга на одной ноге
- Махи ногой назад
- Подъем корпуса, лёжа на боку
- Разведение ног лёжа
- Болгарские сплит-приседания
- Ягодичный мост на одной ноге
- Жим одной ногой в тренажерном зале

# ЦЕЛЛЮЛИТ

## Оооох сколько девушек мучаются с ним...

Кто-то выискивает его при ужасном свете в примерочных, кто-то сжимает кожу на бёдрах и ягодицах, рассматривая ямочки, кто-то переживает за неровности на ягодицах. Девушки готовы даже на пылающий зад от горячих обёртываний с перцем, лишь бы убрать засранца.

Для начала поймём, что целлюлит не болезнь. И не токсины, как любят нам вешать лапшу на уши. Это норма для женского организма, так как удержание подкожного жира обеспечивает запас энергии на период беременности и кормления грудью.

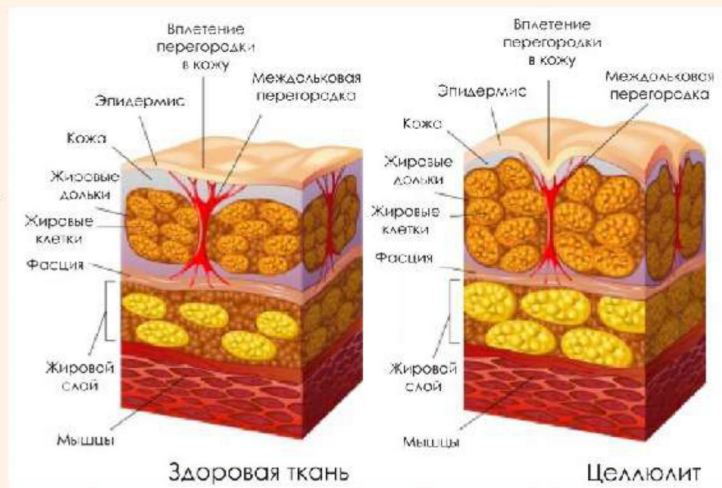
В медицине «целлюлит» называют «гиноидной липодистрофией» («гиноидная» = «по женскому типу», «липо» = жир, «дис» = нарушение, «трофика» = питание).

Но часто целлюлит возникает ещё задолго до беременности. И бывают ситуации, когда девушка следит за фигурой, сидит на диетах, но целлюлит остается с ней.

## ПОЧЕМУ ЖЕ ТАК ПРОИСХОДИТ?

**Целлюлит** – это нарушение микроциркуляции в подкожно-жировой клетчатке, которые приводят к ее дистрофии и образованию жировых узлов и уплотнений, они видны через кожу в виде бугров.

Посмотрите внимательно на картинку. Видите разницу между здоровой тканью и целлюлитом? Она проявляется в размере жировых клеток – адипоцитов. Увеличивающиеся жировые клетки давят на верхние слои кожи, разрушая коллаген и создавая тем самым бугристые неровности. Эти неровности и придают коже внешний вид, который мы называем целлюлитом.



Понимаешь теперь, почему просто скрабы и кремы, которыми ты натираешь верхний слой кожи, не спасут от целлюлита?!

**Чтобы образовался целлюлит необходимо выполнение нескольких (либо всех) приведенных условий:**

Увеличение жировых клеток

Нарушение кровообращения

Нарушение клеточного метаболизма



## СТАДИИ ЦЕЛЛЮЛИТА:

			
Нет бугристости при сдавливании кожи	Появление бугристости при сдавливании кожи	Бугристость заметна, когда стоишь, но не в лежачем положении	Бугристость видна, когда стоишь и лежишь

Если говорить конкретно, то причины появления целлюлита могут быть разными.

### 1 НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Низкая двигательная активность (замедляется кровообращение), несбалансированное питание.

### 2 ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Например, сигаретный дым снижает кровоснабжение и пагубно воздействует на формирование коллагена, что в итоге приводит к ослаблению соединительной ткани.

### 3 ГЕНЕТИКА

Ученые утверждают, что существует четкая генетическая предрасположенность для развития целлюлита. Этим объясняется, почему от целлюлита страдают не только женщины с лишним весом, но и худышки.

### 4 ГОРМОНАЛЬНЫЙ ДИСБАЛАНС

Эстроген и пролактин (женские половые гормоны), состояние щитовидной железы являются важными факторами возникновения целлюлита. Важно следить, чтобы показатели гормонов были в норме.

### 5 ВОЗРАСТ

С наступлением 35-40-летнего возраста эластичность кожи теряется.

## 6 СТРЕССЫ

Вырабатывается кортизол, который даёт сбой в работе остальных гормонов. Плюс девушки часто заедают свои проблемы сладкой и жирной пищей, ведь им кажется, что от этого становится лучше. Это приводит к перееданиям и, соответственно, увеличению жировой прослойки.

## 7 НЕДОСЫП

## 9 НАРУШЕНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА

## 8 НАРУШЕНИЕ КРОВОТОКА

## 10 ЧАСТЫЕ И СИЛЬНЫЕ СКАЧКИ ВЕСА

Как видите, в причинах нет употребления молочных продуктов, сахара и всех продуктов, которые обвиняют многие «фитнес-гуру». Потому что нет ни одного исследования, доказывающего, что какой-то конкретный продукт может провоцировать увеличение жировых клеток в условиях дефицита или нормы килокалорий на поддержание.

Целлюлит не вызывают отдельные продукты (например молочка или сахар), это просто увеличивающиеся жировые клетки

### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПО БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ:

Улучшить  
кровообращение

Уменьшить жировую  
прослойку

Укрепить  
соединительную ткань

### Почему у мужчин нет целлюлита?

А связано это с различиями в строении жировой ткани и разным гормональном балансе. Коллагеновые волокна подкожной клетчатки у женщин располагаются параллельно друг другу и перпендикулярно коже, что способствует растяжению жировой ткани, застою жидкости и образованию отложений. Ууух повезло, да?!

Активирует образование таких отложений женский гормон эстроген. Таким образом, природа позаботилась о формировании запаса питательных веществ, которые могут понадобиться в период беременности и лактации.

Мужчинам же детей вынашивать и кормить своим телом не надо. Поэтому и не нужны им жировые запасы. И у них коллагеновые волокна перекрещиваются, образуя ячеистую структуру, и значительно меньше подвержены растяжению. Но ячейки могут быть растянуты, хоть и не в такой степени, как большие женские клетки. В них тоже возникают застойные явления, накапливаются отложения, просто в силу небольших размеров ячеек они не выглядят бугристыми.

## 8 ШАГОВ ПО БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ!

Для того, чтобы избавиться от целлюлита, необходим комплексный подход! Ни один чудо крем или обертывания не помогут. Если ты не добавишь активности в свою жизнь и не начнешь соблюдать баланс, то целлюлит от тебя не уйдет. Это не страшилка на ночь. Просто целлюлит – это вопрос нашего образа жизни и состояния организма.

**1** **Сбалансированное питание** (читай выше. И не просто читай, а применяй, это ключевой пункт).

**2** **Водный баланс.** Пересматриваем своё отношение к воде. Чистая жидкость необходима для образования лимфы, для вывода из тела продуктов обмена через мочу и потоотделение, не давая образовываться застойным явлениям в клетках. Сколько пить: 30–35 мл на 1 кг веса.

Что делать, если пить много не получается?

Сделай воду вкусной. Добавляй лимон/мяту/огурец/лед. Но не сахар, фрукты, соки и т.д. Если твоя норма, скажем, 2 л воды в день, то утром разлей их по маленьким бутылочкам и всегда держи при себе. Скачай приложение на телефон по отслеживанию водного баланса и следи за ним.

**3** **Физическая активность.** В борьбе с целлюлитом тебе поможет сочетание СИЛОВЫЕ + КАРДИО тренировки. Жировая ткань лежит поверх мышц, и если эти самые мышцы не тренировать, то эффект «апельсиновой корки» может усилиться. Плюс дополнительным преимуществом силовых тренировок является их способность не только избавлять от лишнего жира (при условии питания с дефицитом калорий), но и улучшать кровообращение.

**4** **Проверь здоровье.** Целлюлит может быть «симптомом» других более важных отклонений в организме. Нормализуй уровень выработки эстрогенов и кортизола. При повышении выработки этих гормонов организм начинает усиленно запасать жиры; часто стремление «заесть проблему» базируется на гормональных причинах! Идём к врачу и сдаём анализы.

**6** **Высыпайся.** Благодаря гормону мелатонину, который вырабатывается ночью, замедляются процессы старения и нормализуется гормональный фон. Кроме того, сон по 7–8 часов благоприятно влияет на внутренние процессы и помогает бороться с жирком и целлюлитом.

**7** **Успокойся.** В смысле меньше стресса. Ну реально, все проблемы, болезни и беды из-за него. Пожалуйста, не принимай всякие мелочи близко к сердцу. Учись расслабляться, подключай медитации, прими ванну с эфирными маслами.

Например, массаж сухой щёткой, баночный массаж. Подробнее будет ниже.

Кстати! От чрезмерных нагрузок тоже может быть целлюлит и отёчность. Если ты тренируешься каждый день, правильно питаешься, пьешь достаточно жидкости, делаешь массаж, гормоны в порядке, но целлюлит есть, то скорее всего у тебя эффект йо-йо. Это когда ты делаешь слишком «всё правильно», а эффект обратный. Просто снизь нагрузку. Тренируйся через день.

## ВАРИКОЗ (ЧИТАТЬ ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС ЕГО НЕТ!)

Варикоз может застать женщин в любом возрасте! И всегда лучше предотвратить, чем лечить! Я не буду здесь запугивать, писать о разных стадиях и последствиях варикоза. Мы рассмотрим причины, противопоказания и полезную физкультуру для профилактики!

### Что такое варикоз?

При варикозе, или варикозном расширении вен, стенки сосудов, по которым кровь течёт от тканей к сердцу, становятся шире, деформируются и хуже выполняют свои функции.

Симптомы варикоза обычно видны невооружённым глазом. Это большие, вздувшиеся вены, которые просматриваются под кожей и напоминают узелки. У варикозного расширения вен, кроме внешних признаков, есть и другие симптомы: боль и тяжесть в ногах.

Варикозное расширение вен – это нарушение работы сосудистой системы. В целом, у женщин эта болезнь встречается в 3 раза чаще, чем у мужчин. Догадываетесь, почему?



### Причины появления варикоза:

- Генетическая предрасположенность. Мы получаем по наследству не только цвет глаз, состояние волос, но и особенности физиологии. Если родители страдали варикозом, существует вероятность получить его в наследство;
- Травмы и хирургические вмешательства. Они могут нарушить работу клапанов сосудов;
- Лишний вес. Из-за него увеличивается нагрузка на ноги, и это приводит к проблемам;
- Частое ношение высоких каблуков.
- Статические нагрузки. Например, постоянно сидеть или много стоять вредно. Лучше двигаться, менять положение тела, чтобы заставлять работать разные мышцы.
- Тяжелые физические нагрузки. Например, работа грузчиком, занятия пауэрлифтингом.
- Возраст. Чем вы старше, тем слабее стенки сосудов.
- Беременность. Дополнительные нагрузки и изменения в организме повышают риск варикоза.
- Приём гормональных препаратов.

## Чем лечить варикоз?

В основном лечение сводится к тому, чтобы уменьшить нагрузку на вены и восстановить кровоток. Если неприятных симптомов и угроз образования тромбов нет, то и лечение может не требоваться.

**НО! При развитии варикоза любой стадии необходима консультация со специалистом!**

Тренировки при варикозе **НЕОБХОДИМЫ!** Однако не стоит перебарщивать с чрезмерными нагрузками. Тяжелый присед, выпады, скручивания точно стоит исключить. Людям с варикозным расширением вен необходимо тренироваться с небольшим весом и выполнять сравнительно большое количество повторений в подходах, не доходя до отказа.

**Умеренные физические нагрузки – это единственный доказанный способ профилактики варикоза**

Лёгкая физкультура, особенно ходьба, – хороший способ заставить ноги работать так, как им положено. Мышцы, которые постоянно сокращаются при ходьбе, помогают перекачивать кровь вверх, к сердцу, и уменьшают застойные явления.

Врачи советуют прогуливаться не менее 5 км каждый день, лучше на свежем воздухе.

## Чему нужно сказать ДА, кроме ходьбы?

■ Поездки на велосипеде и велотренажеры

■ Плавание и водная аэробика. Кроме постоянной циркуляции крови вследствие движений мы еще получаем и положительный эффект от водного массажа. Есть еще несколько весомых плюсов: низкая нагрузка на суставы из-за низкого давления в воде, активизация обмена веществ путем энергичного дыхания и т.п.

■ Подъемы по лестнице (но не бег!)

■ Танцы. Самыми эффективными считаются танцы, в которых по максимуму используются ноги и движения достаточно энергичны: бальные, латиноамериканские танцы, фламенко, бачата, зумба. Во время занятия такими танцами мы держим осанку, совершаем множество движений ногами, соблюдаем определенный ритм – это и увеличивает кровообращение и укрепляет стенки кровеносных сосудов.

■ Аэробика. Можно выбрать как танцевальную, так и классическую. Но не силовую и не степ.

■ Утреннюю зарядку никто не отменял. Небольшая нагрузка на все группы мышц в течение непродолжительного отрезка времени – то, что нужно!

**Лайфхак! После тренировки или тяжелого рабочего дня примите положение лежа около стены и поднимите ноги. Можно лечь на диван и запрокинуть ноги на стену. Лежать так 3-5 минут. Нагрузка на сосуды значительно снизится.**

## Какие виды спорта следует исключить, если у вас варикоз?

Лучше не стоит заниматься боксом, борьбой, тяжелой атлетикой, стэп-аэробикой, паурлифтингом.

## ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВСЕХ:

- Носите удобную обувь.
- Ведите активный образ жизни: тренировки, танцы, прогулки, ролики, лыжи, зарядка и т.д.
- Не носите обувь на очень высоком каблуке и сильно утягивающие чулки и колготки.
- Разминайтесь, когда сидите дома, учитесь, работаете. Более 2–3 часов в неподвижном стоячем или сидячем положении проводить не следует.
- Нормализуйте питание. Да-да, снова питание! Минимизируйте соль, жирную пищу и простые углеводы, в частности все мучные продукты. Больше ешьте овощей и фруктов.
- Предупреждайте запоры: они являются причиной повышенного давления в венах малого таза.
- НЕ СИДИТЕ НОГА НА НОГУ. НИКОГДА. Это очень вредно, скажет любой врач (но я до сих пор отучиться не могу).
- Проводите массаж ног и всего тела.

Можно делать массаж сухой щеткой, но без сильных надавливаний.

А можно делать специальный массаж для профилактики варикоза:

- сядьте на ровную поверхность;
- прижмите ногу подошвой к поверхности;
- растирайте кожу и мышцы в направлении от стопы к колену по всей окружности;
- возле лодыжки сожмите пальцы в кольцо и передвигайте их кверху по голени к колену;
- погладьте голени обеими руками в направлении снизу вверх;

Общая продолжительность массажа около 10 минут. После него хорошо бы выполнить упражнение «березка».

## ЧАСТЬ 5. УХОД.

### ГУСИНАЯ КОЖА. ПУПЫРЫШКИ.



Это уплотнения в луковицах тонких покровных волосков. По-научному они называются фолликулярным гиперкератозом, а по-простому – «гусиной кожей» и могут появляться на ногах, руках, ягодицах, шее, даже на лице под глазами. На здоровье этот дефект не влияет, но вызывает эстетический дискомфорт.

Я долго не могла избавиться от этих прыщиков на попе, испробовала множество процедур и косметических средств, но решить эту проблему мне помог лишь один способ.

Но для начала давай разберёмся с первопричиной появления этих мелких и неприятных прыщичков:

- Недостаток витаминов А, С, D, Е. В результате нарушается функционирование эпидермиса, его роговой слой чрезмерно уплотняется и забивает выходы волосяных фолликулов.
- Пересушенность кожного покрова. Если верхние клетки эпидермиса высыхают, не успев окончательно созреть, они задерживаются на поверхности, а не отпадают. Это может происходить из-за генетических особенностей или неправильно подобранных косметических средств.
- Сухой воздух. Особенно зимой это актуально, как никогда. Поэтому необходимо увлажнять кожу изнутри. Пьем 30 мл воды на 1 кг веса ЕЖЕДНЕВНО!
- Недостаточная гигиена. Отсутствие душа после тренировок, недостаток пилинга и скрабирования, предпочтение мягких мочалок – все это приводит к тому, что омертвевшие клетки эпидермиса плохо отшелушиваются и забивают выходы волосяных луковиц.

#### Секреты гладкой кожи.

Самые верные помощники в борьбе за упругую и гладкую кожу – скраб для тела и массаж сухой щёткой. Подбирая скраб, обратите внимание на его консистенцию, размер и форму абразивных частиц. Крупинки должны быть круглой правильной формы, чтобы не травмировать нежную кожу. Их размер не должен быть слишком крупным.

## ТОП 7 БЮДЖЕТНЫХ СКРАБОВ ИЗ МАГАЗИНА



Organic Shop  
«Бразильский кофе»  
180-200 руб.



Planeta Organica  
«Гавайская макадамия  
и органич. масло лайма»  
180-250 руб.



Рецепты бабушки Агафьи  
«Морошка на сахаре»  
120-150 руб.



Planeta Organica Avocado  
Oil «Невероятная мягкость»  
110-170 руб.



Natura Siberica  
«Витаминный»  
350-450 руб.



Рецепты бабушки Агафьи  
«Облепиха на гречишном  
меде»  
110-130 руб.



Levrana  
«Цитрусовая свежесть»  
300-490 руб.

## ДРАЙБРАШИНГ - МАССАЖ СУХОЙ ЩЁТКОЙ

Именно это и помогло мне!

### Чем полезен драйбрашинг:

- Хорошо отшелушивает старые клетки
- Улучшает работу лимфатической и кровеносной системы
- Уменьшает признаки целлюлита
- Поможет при «гусиной коже»
- Бодрит! Стимулирует нервные окончания: поэтому очень полезно начинать или заканчивать день таким массажем.
- Улучшает пищеварение
- Укрепляет иммунитет



### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

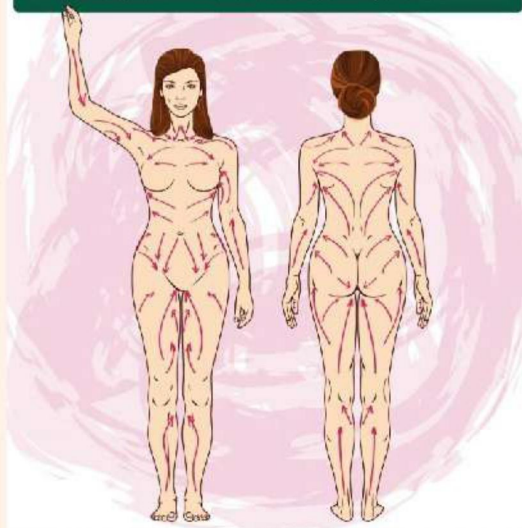
- Людям с любыми дерматологическими заболеваниями, будь то экзема или крапивница, так как массаж только усилит симптомы;
- При ссадинах: так можно увеличить рану и занести инфекцию;
- При слишком сухой или чувствительной коже, склонной к раздражению;
- После солнечных ожогов;
- При варикозном расширении вен: чрезмерное трение может ещё больше повредить сосуды;
- При повышенной температуре тела.



Массаж сухой щеткой делается перед принятием душа на сухую кожу.

### Техника выполнения массажа:

#### СХЕМА МАССАЖА СУХОЙ ЩЕТКОЙ



Самое важное – следуй схеме.

Все массажные движения должны быть направлены по движению лимфы: в сторону сердца и снизу вверх.

Поэтому массаж начинается с подошвы стоп, далее пальцы и ступни, лодыжки и голени, бедра, спина, живот, грудь.

Движения длинные и плавные.

Живот и ягодицы лучше массировать круговыми движениями.

Важно! Обходи места с лимфоузлами (подмышки, пах, подколенные ямки). В некоторых источниках так же рекомендуют не массировать внутреннюю поверхность бедер.

Никакого дискомфорта! Не дави на щётку слишком сильно, царапин не должно оставаться.

Начинай с 3 минут, постепенно увеличивая время массажа до 7-10. Со временем болевые ощущения пройдут.

Для наилучшего результата рекомендуется делать массаж каждый день. Можно начать с 2-3 раз в неделю.

После массажа нужно сразу же принять душ.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО** нанеси после душа на кожу крем, лосьон или масло.

### Используй только качественную щетку.

Щетка должна быть только из натуральных материалов  
Щетина не должна быть мягкой или слишком жесткой  
Щетинки должны располагаться близко друг к другу



Вот пример хорошей щетины:

### Суперский способ избавления от гусиной кожи:

- Ежедневно используем скраб для тела или массаж сухой щёткой (НО НЕ ВМЕСТЕ! Чередуем по дням, если нужно).
- После скраба протираем кожу салициловой кислотой.
- Когда впитается кислота, наносим крем бепантен.
- И через неделю ты не узнаешь свою кожу.

## ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ КАК ПОМОЩНИК НАШИМ БЁДРАМ

Это один из самых самых эффективных видов массажа. Я, правда, никогда его не пробовала на себе. Но очень много изучала.

### Эффект вакуумного массажа:

- улучшается питание кожных покровов и мышц в зоне массажа;
- улучшается циркуляция лимфы;
- стимулируется кровообращение;
- нормализуется работа внутренних органов

### Звучит неплохо, правда?

### Но, конечно, есть противопоказания:

- Нежная кожа
- Нарушение свертываемости крови;
- Период менструации;
- Грыжа;
- Онкологические заболевания;
- После операции;
- Туберкулез;
- Варикозное заболевание;
- Беременность и послеродовой период;
- Ранки и язвы на коже;
- Болезни органов ЖКТ и малого таза.

### Техника выполнения:

- Обильно нанести жирный крем или масло для массажа на зоны воздействия. Это снизит трение и обеспечит более комфортное проведение процедуры.
- Сжать рукой банку, чтобы из нее вышел воздух, и прислонить к телу. Чем больше воздуха выпустить, тем лучше банка присосется к коже, и тем сильнее будет эффект от процедуры. Но на первых сеансах не следует слишком усердствовать, чтобы не оставить на теле синяки.
- После того, как банка присосалась, плавно водить по телу снизу-вверх, начиная с бедер. Постепенно переходим на ягодицы, спину и живот. НА ЖИВОТЕ РАБОТАЕМ ТОЛЬКО ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.
- Для начала достаточно уделять по 5 минут на каждую область, но через время, когда кожа привыкнет, можно увеличить время процедуры до 15 минут на один участок. Завершить сеанс, когда на коже появятся значительные покраснения.
- После массажа нанести увлажняющий крем.



Нельзя ставить банки на область сердца, молочных желез, почек, позвоночника.

## ЧАСТЬ 6. ТРЕНИРОВКИ.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Худеть или набирать? Как тренироваться? Я знаю, что эти вопросы в голове у многих.

Для начала посмотри схему-инструкцию по созданию красивых форм.



Если же ты не относишься к этим типам или тебе не хочется ни худеть, ни набирать мышцы, то рекомендую тебе заниматься силовыми тренировками или любой другой активностью и обязательно сделать свой рацион сбалансированным! Питаться можно на свою норму калорий. Это позволит укрепить здоровье, повысить уровень энергии, улучшить состояние кожи, волос, ногтей. Питание мы подробно рассматривали в главе «Питание».

Профицит (едим больше, чем тратим) и дефицит отличаются лишь по количеству калорий! Все принципы питания и значения БЖУ по процентам остаются неизменными.

┌ Нет никаких специальных продуктов для набора массы и для похудения. ┘

### В КАКОЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Тут нет идеального времени. Тогда, когда вам удобно. В идеале – в часы вашей наибольшей активности. Кто-то чувствует прилив сил и энергии с утра, кто-то после обеда, кто-то вечером. Определите для себя этот момент, поешьте за 1,5-2 часа до тренировки и вперёд. Но если у вас есть время только до или после работы/учёбы, то особо вариантов нет и это не плохо. Самое важное, чтобы вы себя хорошо чувствовали, а тренировка состоялась.

## ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ. МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

А вы знали, что при жиросжигании можно обойтись вовсе без тренировок?

Да-да, правда.

Поэтому нельзя считать, что существуют чудо-тренировки, которые сожгут жир на бедрах или животе. НЕТ. Нет ни жиросжигающих, ни жиронабирающих тренировок.

**Жир сжигается только в том случае, если у вас есть дефицит калорий.  
А как вы его создадите – питание/кардио/силовые – уже не так важно!**

Поэтому, если ты терпеть не можешь спортзал – не мучай себя. Да, я всегда за физическую активность в первую очередь во благо здоровья, поэтому советую найти то, что тебе по душе. Можно успешно заниматься дома. Можно пойти в бассейн, на пилатес, на танцы, на йогу – все, что угодно!

Однако, чтобы изменить форму ног/ягодиц, понадобятся силовые упражнения, которые я описывала выше. Делать их можно хоть дома, хоть в зале, главное купить инвентарь.

**Лучший инвентарь для дома  
(купить можно в любом магазине  
спортивных товаров):**

Гантели

Утяжелители

Фитнес-резинки

Можно использовать даже бутылки  
с водой, рюкзак, набитый тяжестями

Но если вы все же хотите классический подход телостроительства, то что выбрать? Кардио или силовые?

Давайте разбираться.

Мы уже выяснили, что для жиросжигания нам необходим дефицит ккал. И по сути нет разницы, как нам создавать этот дефицит: с помощью кардио или с помощью силовых тренировок, или вообще больше гулять на улице.

### **Основное отличие:**

Кардио укрепляет сердечно-сосудистую систему. Во время кардио расходуется больше калорий в час, чем при силовом тренинге. НО! Как только вы прекратили выполнять кардио-нагрузку, прекращается и сжигание ккал. При силовых тренировках укрепляются мышцы, и калории усиленно тратятся не только во время самой тренировки, но и на протяжении 36-48 часов после неё. Потому что восстановление мышц требует дополнительной энергии (калорий).

Чем больше в нашем теле мышц, тем больше калорий ему требуется на их содержание. Если взять двоих людей с абсолютно одинаковым ростом и весом, но разным процентом мышц в организме, то человек с большим количеством мышц сжигает больше ккал, даже находясь в полном покое.

Идеально сочетать силовые тренировки с кардио. Например, делать 20 минут кардио средней интенсивности после силовой тренировкой.

Главное найти ту физическую активность, которую ты будешь выполнять регулярно. Бегай, гуляй, плавай, что угодно, но при этом получай удовольствие!

РЕГУЛЯРНОСТЬ

=

УСПЕХ

## САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ

Думали тут будет присед со штангой? А вот и нет.

Упражнения, в которых ягодицы задействуются **МАКСИМАЛЬНО**:

- Ягодичный мостик
- Зашагивания на платформу/стул
- Разведения ног (в тренажёре, сидя, лёжа на боку с утяжелением или резинкой)
- Приседания плие
- Обратная гиперэкспензия
- Махи ногой назад

Вообще все упражнения эффективны, если их делать.  
И делать технично и регулярно!

**ВСЕГДА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ УПРАЖНЕНИЙ!**  
Даже, если согнувшись в три погибели вы лучше чувствуете мышцу.

## КАК ПРОЧУВСТВОВАТЬ ЯГОДИЦЫ В ТРЕНИРОВКЕ?

Большинство девушек не чувствуют ягодичные мышцы в тренировках. Да и я сама первые годы тренировок во время приседаний, выпадов и даже махов вообще не чувствовала ягодичные. Здесь важна нейромышечная связь. Вот советы, которые точно помогут:

- 1 Техника.** Прежде, чем приступать к тренировке, изучите правильную технику. Лучше взять меньше вес и сделать технично, чем калечить себя.
- 2 Концентрируйтесь на ощущениях.** Когда вы выполняете упражнение, вы должны представлять, как мышца напрягается и расслабляется, как происходит работа, и максимально концентрировать своё внимание на ягодичных мышцах. Нельзя, чтобы ваши мысли были о том, как ты выглядишь, что будешь есть, когда придёшь домой. Только мысли о ягодичных мышцах во время выполнения упражнения. В выпадах и приседаниях отталкивайтесь пяткой, а не носочком стопы, и просто представляйте как растягиваются и напрягаются ягодичные. Опять же: направляйте все мысли на рабочую мышцу!
- 3 Визуализируйте работу мышц во время всего упражнения.** Для этого нужно знать, какие мышцы включаются в работу. И уже на основе этого корректировать упражнение под себя. Например, поставить ноги чуть шире в приседаниях, вывернуть носочек на себя в махах.

## КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПРИ БОЛЯХ В КОЛЕНЯХ/СПИНЕ?

**Это распространённая проблема среди девушек, и нужен осторожный подход!**

**Во-первых:** обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Причины болей в коленях и спине могут быть разными. Например, у меня две грыжи в поясничном отделе, о которых я долго не знала, а заработала их как раз неправильной техникой упражнений и чрезмерным для меня весом. Поэтому сейчас я имею ограничения в нагрузках. Только квалифицированный врач может определить серьёзность ситуации, назначить лечение и дать рекомендации по тренировкам.

**Во-вторых:** минимизируйте нагрузку на коленный сустав.

**Рекомендованные упражнения, в которых нагрузка на колени минимальна:**

- Румынская тяга
- Ягодичный мостик (все вариации)
- Гиперэкстензия на ягодичные
- Махи ногой назад и в стороны
- Отведение ноги в сторону лёжа
- Сведение ног
- Разведение ног на тренажёре
- Разведение ног с фитнес лентой
- Сгибание ног с гантелью лёжа/в тренажёре
- Гудмонинг

Если у вас боли в спине, то нужно **ИСКЛЮЧИТЬ** все упражнения, где утяжеление находится на спине, и прыжковые движения: приседания со штангой, выпады со штангой, прыжки, выпады в шаге, гудмонинг (наклоны со штангой), БЕГ.

Лучше всего подойдут упражнения:

- Ягодичный мостик (все вариации)
- Гиперэкстензия на ягодицы
- Жим ногами
- Махи ногой назад и в стороны
- Отведение ноги в сторону лёжа
- Сведение ног в тренажере
- Разведение ног на тренажёре
- Разведение ног с фитнес лентой
- Сгибание ног с гантелью лёжа/в тренажере
- Разгибания ног
- Приседания с гантелью между ног

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ ЯГОДИЦЫ, НО НЕ ПЕРЕКАЧАТЬ НОГИ?

Это страх многих девушек, особенно тех, у кого от природы крепкие, мышечные ноги. Например, у меня мышцы ног слабые от природы, поэтому перекачать ноги у меня не получится, даже если присесть 100 кг. Но и я не рада ситуации, когда ноги растут, а ягодицы нет.

В общем, если ты не хочешь раскачать ноги, то убери из своего тренировочного плана упражнения, которые задействуют четырехглавую мышцу бедра (квадрицепс):

1. Разгибания ног в тренажере
2. Жим ногами постановкой ног на середине платформы
3. Фронтальные приседания
4. Приседания со средней и узкой постановкой ног

В остальных многосуставных упражнениях следить, чтобы акцент был на ягодицы. В выпадах и приседаниях прям представлять, как отталкиваетесь пяткой, а не носочком стопы.

## КАК ЧАСТО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

**СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ОДНОЙ МЫШЕЧНОЙ ГРУППЫ ЭФФЕКТИВНЕЕ ДЕЛАТЬ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.**

Под силовыми я имею ввиду нагрузку в зале или дома с дополнительными весами. Но не с розовыми гантельками по 2 кг. А с весом, с которым вы можете сделать максимум 15 повторений в подходе. После силовой тренировки требуется порядка 48 часов на восстановление мышечных волокон.

Более лёгкие тренировки без веса или с небольшими утяжелениями можно делать 3 раза в неделю на одну мышечную группу.

Даже если очень хочется поскорее накачать попу или убрать проблемные места, каждый день тренироваться НЕ нужно! Мышцам в любом случае нужно время на восстановление.

**В идеале схема тренировок выглядит так:**

### СПЛИТЫ (через день)

ПН/ВТ: ноги/ягодицы/пресс  
СР/ЧТ: верх тела  
ПТ/СБ: ноги/ягодицы/пресс

ПН/ВТ: ноги/ягодицы/пресс  
СР/ЧТ: верх тела  
ПТ/СБ: ноги/ягодицы/пресс  
СБ/ВСК: верх тела

Тренировки по типу full body не чаще, чем через день

Тренировки интенсивные по типу аэробики, hiit, где нет работы с весами, можно делать 4-5 раз в неделю.

**Я НЕ РЕКОМЕНДУЮ** тренироваться каждый день, особенно с весами. Вы можете чередовать силовые и кардио тренировки через день. Но лучше, чтобы 1-2 дня отдыха от тренировок были для восстановления центральной нервной системы. Отслеживайте по своему самочувствию и ощущению.

Лично я тренируюсь 3-4 раза в неделю. Во время сниженной активности без прогулок на улице могу добавить 1-3 кардио в неделю.

И да, тренировать нужно не только ноги и попу. Верх тела обязательно нужно нагружать.

**Во-первых:** проработанная спина и руки – это очень эстетично.

**Во-вторых:** мышцы спины поддерживают наш позвоночник, помогают держать осанку.

**В-третьих:** без крепких мышц спины и кора не проработать качественно ягодицы.

Приседания невозможно сделать технично с ослабленными мышцами спины.

## ФОРМА ЯГОДИЦ

Форма ягодиц – это генетическая данность точно такая же, как размер и разрез глаз, длина ног и толщина голени.

**ФОРМУ ЯГОДИЦ ИЗМЕНИТЬ НЕВОЗМОЖНО.**

Но возможно скорректировать её внешний вид, сделать подтянутой, добавить объём.

Существуют 4 вида женских ягодиц. Чтобы добиться максимально красивого вида попки, необходимо учесть особенности своего типа.





Форма/ критерий	Квадрат	Круг	Сердце	Треугольник
Особенности	Ширина талии практически равна ширине бёдер, попа зачастую выглядит плоской.	Талия заметно уже бёдер, сами ягодичные объёмные, наполненные. Самая желанная форма среди девушек. Её отличает удачное крепление ягодичных мышц, за счёт чего формы выглядят женственно.	Обычно такая форма ягодичек идёт в комплекте с тонкой талией. Но часто недостаточно верха ягодичек.	Такая форма обычно присуща девушкам с широким верхом тела, фигуре по типу скиннифэт (худая, но с жирком), после изнурительных диет и неправильного похудения.
Частые проблемы	Данная форма бывает при наличии лишнего веса, который скрывает естественную форму, и за счёт скопления жира в боках получается квадратный силуэт.	Чаще всего проблема только в недостатке объёма.	Если попе не уделять внимание и не заниматься, есть риск получить ее обвисание, поскольку именно этот тип к нему расположен.	Чаще всего попа небольшая, но нависает складкой. Нет объёма сверху.
Советы	Если процент жира в организме больше 23%, то первоначальная задача – жиросжигание.  Когда количество жира снизится, то можно оценить реальную форму.  Тренироваться нужно преимущественно базовыми силовыми упражнениями.	Увеличивать мышечную массу за счёт профицита калорий и регулярного тренинга. Либо просто улучшать форму, сбалансированно питаясь и тренируясь.	Помимо базовых упражнений обязательно включать в тренировку упражнения, задействующие верх ягодичек – малую и среднюю ягодичные мышцы.	Если попа небольшая, то нужен набор массы: профицит ккал + регулярный тренинг. В тренировках использовать базовые упражнения в сочетании с изолирующими.

## Что запомнить?

- Форму мышц изменить нельзя. НИКАК!
- Нет супер секретных упражнений на определённую форму попки! Эффективен метод по конфигуратору тренировок (будет ниже).
- Лишний жир убирается с ног и ягодичек только дефицитом калорий (сбалансированное питание + активность).
- Все упражнения работают и дают отличный результат, если выполнять их без нарушений техники, регулярно и без «косяков» с питанием.

## КОНФИГУРАТОР ТРЕНИРОВОК НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ.

Эта таблица - конструктор твоих тренировок.

Упражнения разделены на 3 столбца по вектору нагрузки. Чтобы ты ни выбрала из столбцов, ты максимально эффективно проработаешь мышцы и получишь крутой результат.

Просто выбирай 2-3 упражнения из каждого столбца и выполняй от 12 до 20 повторений по 3-4 подхода.

Вертикальная нагрузка	Горизонтальная нагрузка	Латеральная нагрузка
Самые тяжелые для всего тела. Задействуют много мышц и больше нагружают большую ягодичную мышцу	Активируют и верх, и низ ягодичных мышц	Прорабатывают преимущественно верх ягодиц
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседания</li> <li>- Становая тяга</li> <li>- Наклон со штангой на спине (гудмонинг)</li> <li>- Выпады на месте</li> <li>- Выпады назад</li> <li>- Приседания с гантелью между ног (плие)</li> <li>- Подъем (шаг) на платформу/стул</li> <li>- Болгарские выпады</li> <li>- Румынская тяга</li> <li>- Румынская тяга на одной ноге</li> <li>- Приседания с колен</li> <li>- Жим ногами в тренажере</li> <li>- Жим 1 ногой</li> <li>- Гак приседания</li> <li>- Приседания в кроссовере</li> <li>- Приседания в Смите</li> <li>- Выпады в Смите</li> <li>- Приседания с выпрыгиванием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ягодичный мостик со скамьи</li> <li>- Ягодичный мостик с пола на двух ногах/на одной ноге;</li> <li>- Ягодичный мостик в Смите</li> <li>- Махи на четвереньках прямой ногой</li> <li>- Махи на четвереньках согнутой ногой</li> <li>- Махи на четвереньках с разгибанием ноги</li> <li>- Махи стоя с утяжелением</li> <li>- Гиперэкстензия;</li> <li>- Обратная гиперэкстензия</li> <li>- Тяга блока между ног</li> <li>- Сгибание ног в тренажере или с гантелью</li> <li>- Разгибание ног в тренажере</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаги в сторону с резинкой (крабик)</li> <li>- Отведение ноги в сторону лёжа (с утяжелением или с фитнес резинкой)</li> <li>- Разведение ног в тренажере</li> <li>- Разведение ног с резинкой на бёдрах в верхней точке ягодичного мостика</li> <li>- Разведение ног с резинкой сидя</li> <li>- Разведение согнутых ног, лёжа на боку</li> <li>- Сведение ног</li> <li>- Отведение ноги в сторону, стоя на четвереньках</li> <li>- Приседания в бок на одну ногу</li> <li>- Разгибание ног в тренажере</li> </ul>

## ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ

Напомню: тренировать ноги и ягодицы каждый день нельзя!  
Мышцам нужно время для восстановления минимум 1-2 дня.

И верх тела тренировать **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Руки и грудь, как у мужика, точно не станут, а подтянутся, войдут в тонус, примут красивые очертания. А крепкая спина улучшит осанку и даже поможет в укреплении ягодиц.

### ТРЕНИРОВКИ В ЗАЛЕ:

Отдых между подходами 1-1,5 минуты. Отдых между упражнениями 2-3 минуты.

#### ТРЕНИРОВКА 1

1. Румынская тяга со штангой 4 подхода по 12 повторений;
2. Жим ногами с широкой постановкой ног 4 подхода по 12 повторений;
3. Ягодичный мостик в смите со скамьи 4 подхода по 15 повторений;
4. Махи ногой назад в кроссовере 4 подхода по 20 повторений поочередно на каждую ногу;
5. Разведение ног в тренажере 4 подхода по 15-20 повторений;
6. Сведение ног в тренажере 4 подхода по 15-20 повторений.

#### ТРЕНИРОВКА 2

1. Приседания со штангой или в Смите 4 подхода по 8-12 повторений;
2. Выпады назад с гантелями 4 подхода по 12 повторений на каждую ногу; (1 подходом считается выполненные 12+12 повторений на каждую ногу);
3. Приседания плие с гантелью 4 подхода по 12 повторений;
4. Суперсет: Ягодичный мостик в с блином + сгибание ног 3 подхода по 15 повторений в каждом упражнении (упражнения выполняются друг за другом без отдыха);
5. Разведение ног в тренажере;
6. Шаги в сторону (крабик) 3 подхода по 20 шагов в каждую сторону.

#### ТРЕНИРОВКА 3

1. Жим ногами с широкой постановкой ног 4 подхода по 8-12 повторений;
2. Болгарские приседания 4 подхода по 12 повторений на каждую ногу;
3. Румынская тяга с гантелями 4 подхода по 10-12 повторений;
4. Суперсет: сгибание + разгибание ног 3 подхода по 15 повторений каждое упражнение;
5. Суперсет: Гиперэкстензия + разведение ног 4 подхода по 12 повторений каждое упражнение;
6. Отведение ноги в сторону, стоя на четвереньках 3 подхода по 20 повторений.

## ТРЕНИРОВКИ ДОМА:

Отдых между подходами 1-1,5 минуты. Отдых между упражнениями 2 минуты.

### ТРЕНИРОВКА 1

1. Приседания плие с гантелью 4 подхода по 8-12 повторений;
2. Выпады назад 4 подхода по 12 повторений на каждую ногу (1 подходом считается выполненные 12+12 повторений на каждую ногу);
3. Ягодичный мостик с пола с утяжелением 4 подхода по 15 повторений;
4. Махи на четвереньках с согнутой ногой 4 подхода по 15 повторений на каждую ногу;
5. Разведение согнутых ног, лёжа на боку 4 подхода по 15 повторений на каждую сторону;
6. Шаги в сторону (крабик) 3 подхода по 20 шагов в каждую сторону.

### ТРЕНИРОВКА 2

1. Румынская тяга 4 подхода по 15 повторений;
2. Подъём на возвышенность 4 подхода по 15 повторений на каждую ногу;
3. Ягодичный мостик со стула/дивана 4 подхода по 15 повторений;
4. Сгибание ног с гантелью 4 подхода по 15 повторений;
5. Приседания в бок на одну ногу 4 подхода по 15 повторений на каждую сторону;
6. Отведение ноги в сторону, стоя на четвереньках 4 подхода по 15 повторений на каждую сторону.

### ТРЕНИРОВКА 3

1. Выпады на месте 4 подхода по 15 повторений на каждую ногу;
2. Приседания плие с гантелью 4 подхода по 15 повторений;
3. Румынская тяга 4 подхода по 15 повторений;
4. Обратная гиперэкстензия 4 подхода по 15 повторений;
5. Суперсет: махи на четвереньках назад + махи на четвереньках в сторону 3 подхода по 15 повторений в каждом упражнении (упражнения выполняются друг за другом без отдыха);
6. Разведение поднятых ног в стороны 3 подхода по 20 повторений.

Если вы тренируетесь по типу full body, когда за одну тренировку прорабатываются мышцы и верха, и низа тела, то выбирайте по 1 упражнению из каждого столбца конфигураторов для ног/ягодиц и включайте еще 2-3 упражнения на верх тела.

## ТРЕНИРОВКИ FULL BODY:

### ТРЕНИРОВКА 1

1. Приседания 4 подхода по 15 повторений
2. Выпады назад 4 подхода по 12 повторений на каждую ногу
3. Ягодичный мостик с разведением в верхней точке 4 подхода по 20 повторений
4. Тяга гантели в наклоне 4 подхода по 15 повторений на каждую руку
5. Отжимания от стула 4 подхода на максимальное количество повторений
6. Французский жим с гантелью 4 подхода по 15 повторений
7. Диагональные скручивания 4 подхода по 20 повторений
8. Выход из планки на прямые руки

### ТРЕНИРОВКА 2

1. Приседания с выпрыгиванием 4 подхода по 15 повторений
2. Приседания плие 4 подхода по 15 повторений
3. Махи ногой в сторону лёжа 4 подхода по 20 повторений на каждую сторону
4. Отжимания 4 подхода на максимальное количество повторений
5. Жим на плечи стоя 4 подхода по 15 повторений
6. Суперсет: сгибания на бицепс + подъём рук перед собой 4 подхода по 15 повторений каждое упражнение
7. Скручивания 4 подхода по 20 повторений
8. «Складка» 4 подхода по 20 повторений

### ТРЕНИРОВКА 3

1. Румынская тяга 4 подхода по 15 повторений
2. Махи на четвереньках согнутой ногой 4 подхода по 20 повторений каждой ногой
3. Разведение ног лёжа на боку 4 подхода по 20 повторений с каждой стороны
4. Отжимания с узкой постановкой 4 подхода на максимальное количество повторений
5. Тяга в наклоне 4 подхода по 15 повторений
6. Разгибание рук с гантелями в наклоне 4 подхода по 15 повторений на каждую руку
7. Суперсет: Обратные скручивания + тяга к ногам 4 подхода по 20 повторений каждое упражнение
8. Планка на максимальное время

## ВОПРОС – ОТВЕТ

Чтобы совсем облегчить вашу ЗОЖ жизнь, я решила ответить на самые часто задаваемые вопросы.

### Можно ли использовать сахарозаменитель?

Можно. Выбирайте эритрол, стевию или фитпарад с номерами 1, 7, 10, 14.

### Можно есть хлеб?

Можно! Выбирайте хлеб, у которого в составе на первом месте цельнозерновая или ржаная мука. Желательно без муки высшего сорта и без сахара.

### Почему я чаще чувствую не попу, а ноги?

Причинами могут быть: отсутствие концентрации (когда ты просто механически выполняешь упражнение, но не думаешь, что работает конкретно), неверная техника, более развитые мышцы ног. Тебе нужно во время тренировки все упражнения делать технично с коррекцией под себя – поиграй с постановкой ног, глубиной приседаний и т.д. И всегда думай о мышцах, когда тренируешься.

### Вчера поздно легла спать (либо после ночной смены), встала в обед. Как питаться?

Питайся также, как и до этого. Просто сдвигается время приёмов пищи.

### Можно ли есть вечером?

Можно. Главное укладываться в норму.

### Можно ли тренироваться в критические дни?

Если нет неприятных ощущений, то можно. Если есть боль, то лучше перенести тренировку.

### Можно ли тренироваться, если мышцы еще болят после прошлой тренировки?

На эту же группу мышц лучше не давать нагрузку. Сделай кардио, потренируй другие части тела. В крайнем случае сделай тренировку полегче, но не с большими весами.

### Как часто стоит менять программу тренировок?

Нет точной формулы и цифры. Всё зависит от ваших особенностей. В среднем 1 раз в 1,5-2 месяца. Но я тренируюсь примерно по одной и той же программе больше 4 лет. База есть база. Просто я каждую тренировку меняю упражнения. Например, могу сделать выпады, а могу вместо них румынскую тягу.

### Стала больше тренироваться, стала больше хотеть есть, это нормально?

Да, это логично и физиологично. Тренировки растрачивают калории. Значит – повышается и потребность в них.

### Как питаться в ночные смены?

Также, как всегда. Просто рассматривай пищевой день по калорийности за сутки вместе с ночью.

### Почему, когда начинаю тренироваться, растут ляшки даже на дефиците ккал?

Мышцы наливаются (памп), создается ощущение, что ноги растут в размерах. Но это не жир, это нормально и хорошо, что мышцы укрепляются.

### **Обязательна ли растяжка после тренировки?**

Желательна. Небольшой растяжки на 5-10 минут достаточно. Если хотите полноценную тренировку по растяжке, то лучше выполнять в другой день.

### **Через сколько будет заметен результат?**

Если начнёшь прямо сейчас применять всё, то скоро. А если прочитаешь и забудешь, то неизвестно.

### **Можно ли протеиновые батончики и сколько?**

Можно! Только смотри в БЖУ, чистого сахара должно быть не больше 4 гр на батончик. Рекомендую не есть больше 2 шт за день. Всё таки это как добавка-вкусняшка.

### **Можно ли алкоголь?**

Я вам не мама, запрещать ничего не могу. Но бокал вина точно можно. Только не каждый день.

### **Сколько должна длиться разминка?**

Достаточно 5-10 минут. Это может быть кардио тренажер + суставная гимнастика, либо просто хорошая суставная гимнастика.

### **Протеин обязательно пить, если я хочу увеличить ягодицы?**

НЕТ. Протеин - это просто белок! Вы можете набирать белок из еды.

### **Через сколько после еды можно тренироваться?**

Через 1,5 часа. Если съели что-то очень лёгкое, например, банан, йогурт, протеин, то можно через 40 минут.

### **Можно ли делать кардио натошак?**

Можно, если хорошо себя чувствуете. После кардио завтракать можно сразу.

### **При тренировке пресса болит поясница. Что делать?**

Не отрывать поясницу от пола никогда в тренировке пресса. В скручиваниях мы поднимаем только верхнюю часть корпуса, поясница прижата к полу. При обратных скручиваниях можно положить ладошки под попу, чтобы снять напряжение в спине.

### **Как часто можно сладкое?**

Хоть каждый день, если это до 10% от рациона. Т.е. твоя норма 1500 ккал, значит можно до 150 ккал выделить на сладость.

### **Если я не люблю творог, авокадо, овсянку и т.д.?**

Не ешь. Не обязательно есть какой-то продукт. Заменяй аналогичным по нутриентам (белок на белок, жиры на жиры и т.д.) продуктом, который тебе по вкусу.

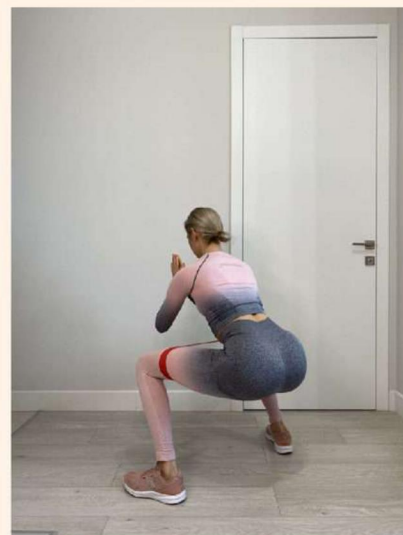
### **Можно ли не считать ккал?**

Можно. Но только если ты разобралась во всех принципах питания и понимаешь, сколько и какие нутриенты ты потребляешь. Я не считаю ккал больше 2 лет.

# ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ В ФОТО

## ПРИСЕДАНИЯ

- Спина ровная с естественным прогибом
- Лопатки сведены
- Ноги чуть шире ширины плеч
- Носки немного развёрнуты
- Взгляд перед собой
- На вдохе приседайте вниз, отводя таз назад
- Колени идут строго по направлению с носком
- Приседайте до параллели бёдер с полом или чуть ниже
- Таз НЕ должен подкручиваться
- На выдохе напрягая ягодицы, вернитесь в исходное положение, но колени полностью не выпрямляйте



Можно выполнять с резинкой, со штангой на плечах.

## ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЬЮ

- Спина ровная с естественным прогибом
- Лопатки сведены
- Ноги чуть шире ширины плеч
- Носки немного развёрнуты
- Взгляд перед собой
- На вдохе приседайте вниз, отводя таз назад
- Колени идут строго по направлению с носком
- Приседайте до параллели бёдер с полом или чуть ниже
- Таз НЕ должен подкручиваться
- На выдохе напрягая ягодицы, вернитесь в исходное положение, но колени полностью не выпрямляйте



## ПРИСЕДАНИЯ ПЛИЕ

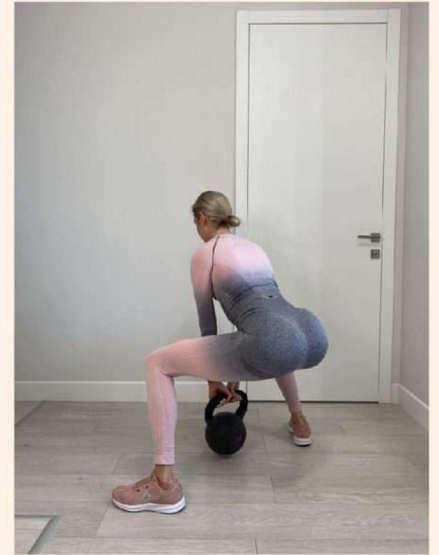
- Спина ровная с естественным прогибом
- Лопатки сведены
- Ноги широко расставлены
- Взгляд перед собой
- На вдохе приседайте вниз, отводя таз назад
- Колени идут строго по направлению с носком
- Не сводите колени!
- Приседайте до параллели бёдер с полом или чуть ниже
- На выдохе напрягая ягодицы, вернись в исходное положение, но колени полностью не выпрямляйте





## ТЯГА СУМО

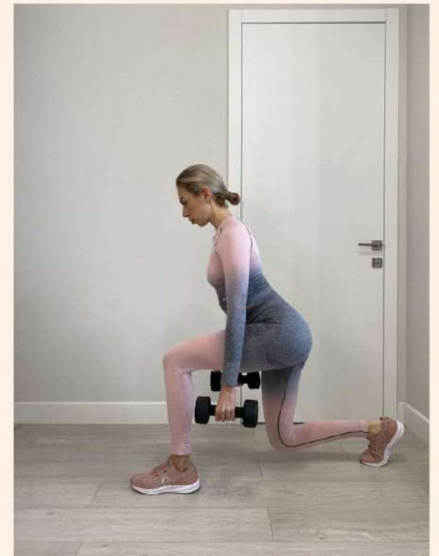
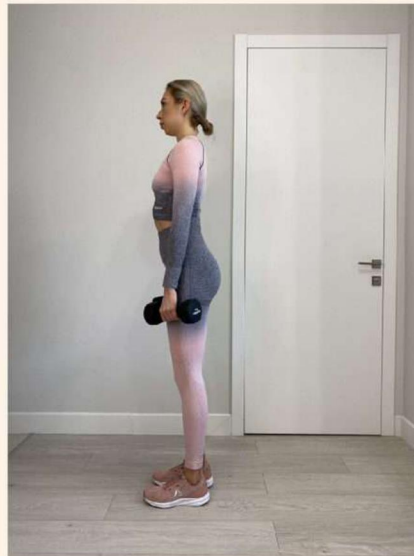
- Можно делать со штангой, с гирей или с тяжелой гантелью
- Встаньте прямо. Спина ровная с естественным прогибом. Ноги шире плеч. Взгляд перед собой
- Ступни нужно развернуть на 45 градусов наружу, колени смотрят туда же. Руки опущены между ног
- Не опускайте подбородок вниз и не задирайте
- Дополнительно разведите колени в стороны и одновременно прижмите штангу к ногам перед стартом (или расположите гантель между ног на уровне голени)
- В момент старта в идеале ваш таз должен быть чуть выше коленей
- На выдохе напрягите ягодицы и бедра, и поднимайте утяжеление вверх. Старайтесь, чтобы гриф штанги как бы скользил по вашим ногам. Гантель/гири шли максимально близко к оси тела. Не сутультесь, не наклоняйтесь вперед, не нависайте над снарядом!
- В верхней точке, колени остаются чуть согнутыми, лопатки сведены, таз не уводите вперед
- На вдохе снова опуститесь вниз, сгибая колени и отводя таз назад



Можно выполнять со штангой или гирей.

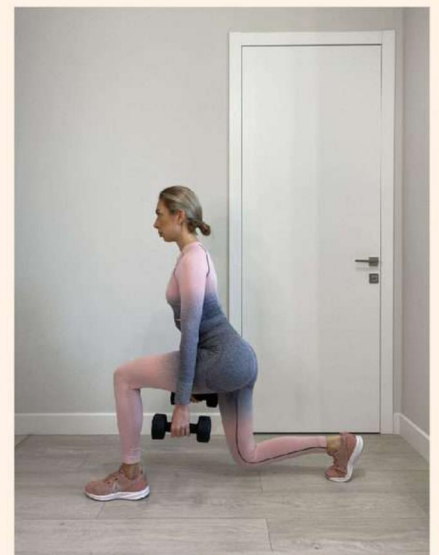
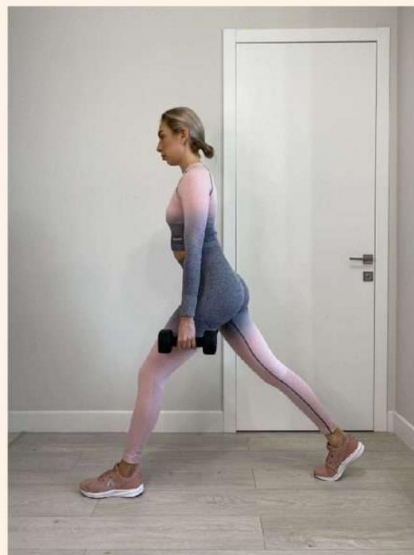
## ВЫПАДЫ НАЗАД

- Спина ровная с естественным прогибом. Немного наклонена вперед
- Лопатки сведены
- Взгляд перед собой
- На вдохе отведи одну ногу назад, поставь на носочек и опусти вниз, сгибая колени.
- Не заваливайся вперед
- Следи, чтобы угол в коленях был 90°
- Колено не опускайте на пол
- На выходе напряги ягодицы, вытолкни себя вверх пяточкой впереди стоящей ноги, приставляя вторую ногу. Но не расслабляй ее
- После того, как сделано запланированное количество повторений одной ногой, поменяй ноги местами



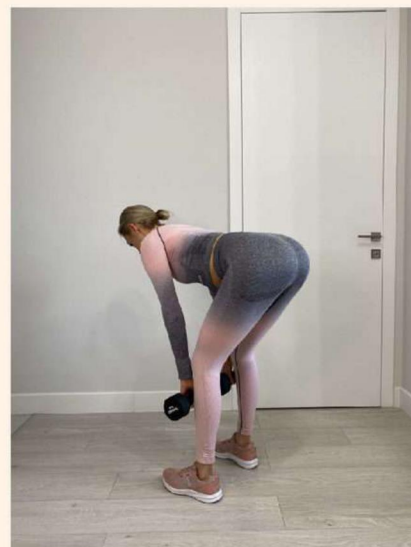
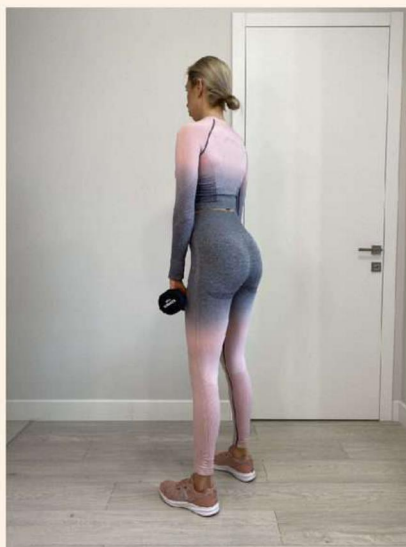
## ВЫПАДЫ НА МЕСТЕ (СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯ)

- Спина ровная с естественным прогибом. Немного наклонена вперед
- Лопатки сведены
- Взгляд перед собой
- Отведи одну ногу назад, поставь на носочек
- На вдохе и опусти вниз, сгибая колени. Не заваливайся вперед
- Следи, чтобы угол в коленях был 90°
- Колено не опускайте на пол
- На выходе напряги ягодицы, вытолкни себя вверх пяточкой впереди стоящей ноги, приставляя вторую ногу. Но не расслабляй ее
- После того, как сделано запланированное количество повторений одной ногой, поменяй ноги местами



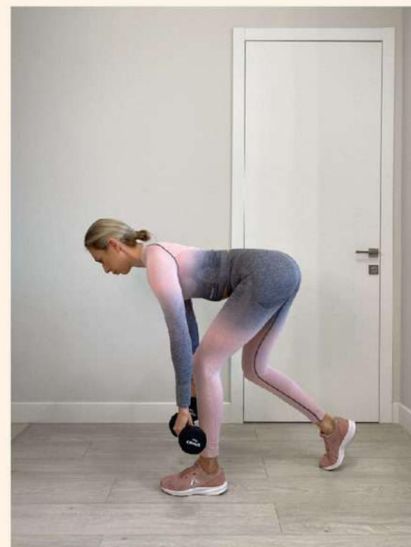
## РУМЫНСКАЯ ТЯГА

- Спина ровная с естественным прогибом. Взгляд перед собой, шея расслаблена
- На вдохе отводите таз назад, медленно наклоняйтесь на сколько позволяет растяжка, но с сохранением прямой спины!
- Ни в коем случае не сутультесь!
- На выдохе напрягайте ягодицы и выталкивайте себя наверх
- Повторите движение
- Чтобы лучше почувствовать ягодицы мысленно представляйте, что пытаетесь попой достать до стены сзади. Вы не просто наклоняетесь, а именно тянете таз назад



## РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

- Стоим прямо, взгляд перед собой, спина ровная
- Одна нога слегка отодвинута назад. Слегка сгибая колено опорной ноги, начинаем отводить свободную ногу назад, при этом наклоняя корпус вперед. Доходим по позиции, когда корпус параллелен с полом. В конечной точке задерживаемся на 1-2 секунды
- На выдохе возвращаемся наверх за счёт сжатия ягодиц
- Таз вперёд не уводим



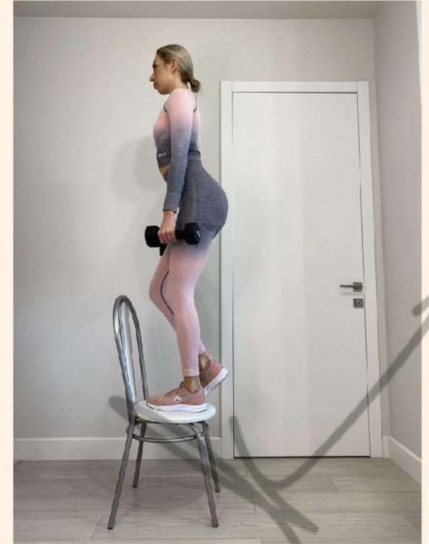
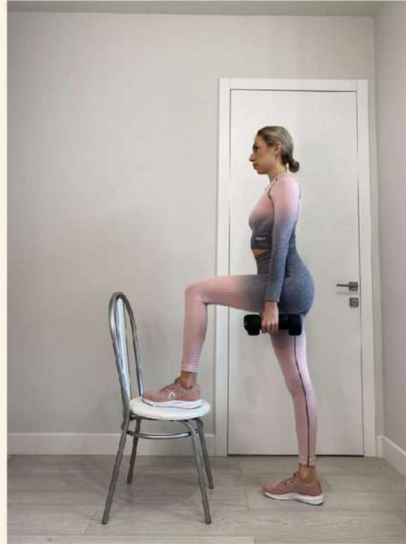
## БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ

- Встаньте спиной к возвышенности. Это может быть скамья/стул/диван. Высота должна быть чуть ниже колена
- Поставьте одну ногу на скамью: либо на носочек, либо на сгиб стопы
- Ноги должны располагаться так, чтобы углы в коленях составляли примерно 90 градусов
- Спина ровная, чуть-чуть наклонена вперёд
- На вдохе опускайтесь вниз, сгибая колени
- На выдохе напрягите ягодицы и вернитесь в исходную позицию. В верхней точке не разгибайте колено полностью
- После того, как вы сделали запланированное количество повторений одной ногой, поменяйте ноги местами



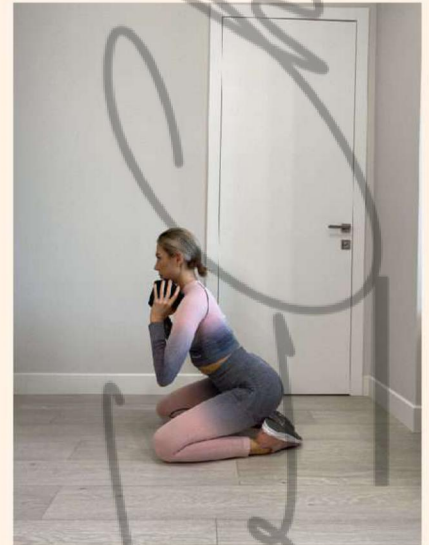
## ЗАШАГИВАНИЯ НА ПЛАТФОРМУ/ СТУЛ

- Расположите тумбу, скамейку или устойчивый стул перед собой
- Встаньте ровно. Спина с естественным прогибом. В руках утяжеление
- Сделайте шаг и поставьте стопу на возвышенность, корпус держите прямо
- На выдохе сделайте упор на пятку, оттолкнитесь и подтяните туловище.
- Напрягите ягодицы и квадрицепсы. Убедитесь, что в процессе движения нагрузка приходится именно на ягодицы и мышцы ног
- На вдохе опустите обратно на пол сначала одну ногу, затем вторую. При спуске корпус можно немного наклонить вперед, но мышцы пресса, ягодиц и спины необходимо держать в напряжении
- Сделайте необходимое количество подъёмов вначале на одну ногу, затем на другую



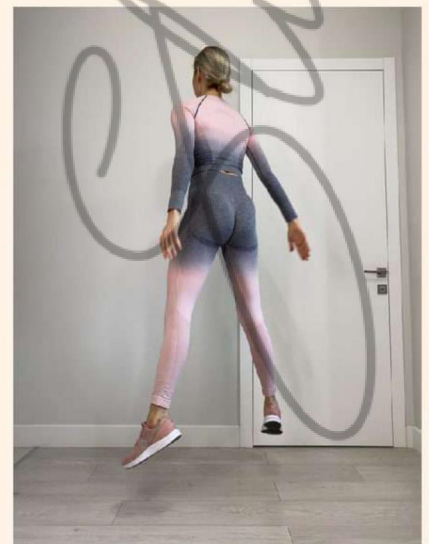
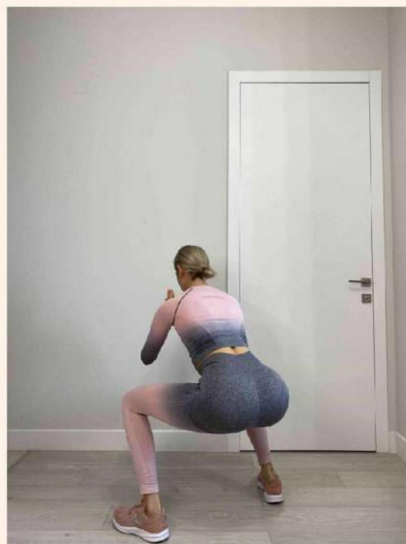
## ПРИСЕД С КОЛЕН

- Встаём на колени, ноги чуть шире ширины плеч. Голени параллельны друг другу
- Стопы можно вытянуть или плотно поставить на пол
- Спина немного прогнута в пояснице, лопатки сведены вместе, шея ровно, голова и взгляд направлены вперед. Спину держать ровной на протяжении выполнения всего упражнения
- На вдохе плавно и не спеша опускаемся вниз, пока ягодицы не достанут верхней части икр.
- Для лучшего растяжения допускается сесть немного глубже
- На выдохе, сохраняя ровную поясницу и за счет сокращения ягодичных мышц, динамично возвращаемся обратно. Таз вперед не уводим



## ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

- Спина ровная. Следите, чтобы колени шли по направлению с носком, спина была ровной, ягодицы напряжены
- На вдохе опускайтесь вниз, отводя таз назад. На выдохе мощным движением выталкивайте себя вверх прыжком



## ЖИМ НОГАМИ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ НОГ

- Выставьте угол наклона спинки тренажёра примерно на 45 градусов. Сядьте в тренажер и плотно прижмите поясницу к мягкой спинке.
- Поднимите ноги к подвижной платформе и поставьте чуть шире плеч. Носки немного развёрнуты в стороны
- Расправьте колени, поднимите вес и уберите упоры
- Возьмитесь за рукояти, на вдохе сгибайте колени, опуская вес. Колени идут строго по направлению носком. Опускайте платформу так, чтобы угол в коленях стал примерно 90 градусов. Следите, чтобы поясница была плотно прижата
- Напрягите мышцы ног и с выдохом выполните жим платформы. Колени не блокируйте, оставляйте их немного согнутыми. Выполните необходимое кол-во повторений и затем осторожно поставьте платформу на упоры
- Во время выполнения не сводите колени внутрь и не отрывайте пятки от платформы при подъеме. Контролируйте все движения. Опускайте и поднимайте вес равномерно



## ПРИСЕДАНИЯ В КРОССОВЕРЕ

- Установите свой рабочий вес, выберите прямую рукоять
- Ноги на ширине плеч, плечи опущены, лопатки сведены, пресс напряжен, рукоять в руках прямым классическим хватом, опора на пятки
- Носки и колени разведены и смотрят в одну сторону
- В процессе всех этапов приседания с канатом в кроссовере спина должна оставаться прямой
- Руки и спина в работе не участвуют!
- На вдохе начните присед, при этом колени фактически остаются на одном месте, а попа отводится назад. Спина прямая! Мышцы ягодиц и пресс напряжены
- Можно присесть до параллели с полом или чуть ниже
- На выдохе взрывным усилием бедер и ягодиц поднимитесь вверх в исходную позицию. При этом НЕ уводите таз вперед



## ПРИСЕДАНИЯ В СМИТЕ

- Встаньте в тренажер, поместив гриф между плечами и лопатками. Ноги поставьте так, чтобы пятки были на уровне грифа или чуть дальше. Спина ровная с естественным прогибом
- Сведите лопатки
- На вдохе начните медленно опускаться, сгибая колени и отводя таз назад
- Опуститесь до угла 90 градусов (или чуть ниже), при этом следите за коленями, они не должны сильно выступать за носки
- Дойдя до нижней точки, на выдохе начните подниматься вверх, напрягая ягодицы, отталкиваясь от пола пятками, но носки не поднимайте



## ВЫПАДЫ В СМИТЕ

- Встаньте в тренажер, поместив гриф между плечами и лопатками. Ноги поставьте под грифом. Спина ровная с естественным прогибом
- Сведите лопатки. Разблокируйте тренажер
- Сделайте небольшой шаг вперед
- На вдохе отведите одну ногу назад, поставьте на носочек и опуститесь вниз, сгибая колени.
- Корпус немного наклонён вперед. Но не заваливайтесь
- Следите, чтобы угол в коленях был 90 градусов. Колено не опускайте на пол
- На выдохе напрягите ягодицы, вытолкните себя вверх, опираясь на пятку впереди стоящей ноги, приставляя вторую ногу. Не выпрямляйте колени полностью, оставляйте их чуть согнутыми



## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК СО СКАМЬИ

- Лягте лопатками на скамью/стул/диван. Ногами упритесь в пол на расстоянии на ширине плеч. Встаньте в положение «мостик» – корпус и бедра стоят параллельно полу
- На вдохе опустите таз вниз на полную амплитуду движения
- На выдохе напрягая ягодицы и отталкиваясь пятками, поднимите таз вверх до плотного сжатия ягодиц или до параллели туловища и бедер с полом
- Задержитесь на пару секунд и медленно на вдохе опуститесь в исходное положение



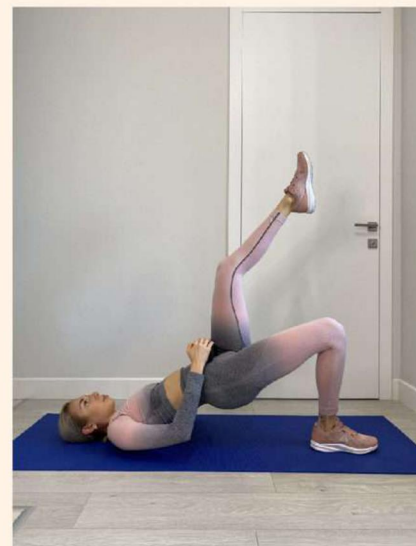
## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ПОЛА

- Лягте на пол на спину. Согните ноги. Стопы на ширине плеч, носочки немного развёрнуты
- Руки вдоль туловища или держат утяжеление в районе таза
- На выдохе не просто поднимайте таз, а выталкивайте себя вверх за счёт сжатия ягодиц
- В верхней точке задержитесь на 1-2 секунды
- На вдохе опуститесь вниз, но не расслабляйтесь полностью



## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ПОЛА НА ОДНОЙ НОГЕ

- Лягте на пол. Одну ногу согните в колене и поставьте на пол. Вторую вытяните и поднимите вверх. Руки вдоль тела, поясница плотно прижата к полу
- На выдохе одновременно поднимите таз и прямую ногу вверх до максимального сжатия ягодиц
- После секундной паузы на вдохе опустите таз, но не касайтесь пола, сделайте повтор



## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С РАЗВЕДЕНИЕМ НОГ

- В ягодичном мостике важно, чтобы на выдохе вы не просто поднимали таз, а выталкивали себя вверх за счёт сжатия ягодиц
- В верхней точке разведите колени в стороны, максимально напрягая ягодицы
- На вдохе опуститесь, но не расслабляйтесь полностью



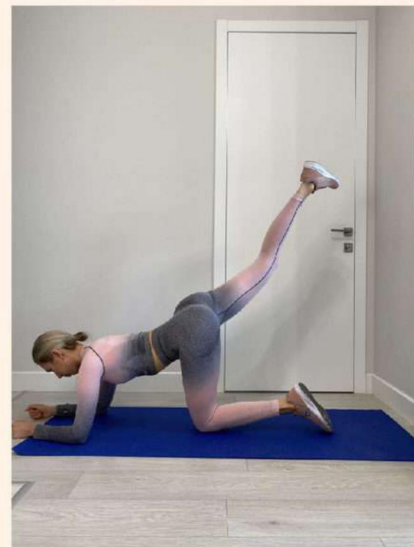
## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК В СМИТЕ

- Подготовьте рабочее место: поставьте горизонтальную скамью параллельно штанге в тренажёре Смита на расстоянии 30-50 см. Используйте мягкую накладку для штанги. Можно использовать полотенце
- Лягте лопатками на скамью. Ногами упритесь в пол на расстоянии на ширине плеч. Встаньте в положение «мостик». Гриф тренажёра должен лежать у вас под тазовыми костями. Если вам больно или некомфортно – отрегулируйте расстояние скамьи
- Опустите таз со штангой вниз на полную амплитуду движения
- На выдохе напрягая ягодицы и отталкиваясь пятками, поднимите таз и штангу вверх до плотного сжатия ягодиц или до параллели туловища и бедер с полом
- Задержитесь на пару секунд и медленно на вдохе опуститесь в исходное положение



## МАХИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ

- Примите упор на локтях и коленях. Позвоночник зафиксирован, локти под плечами
- На выдохе поднимите прямую ногу, тянитесь пяткой к потолку, прожимайте ягодицы
- На вдохе опустите ногу, но на пол не ставьте
- Сделайте все повторения для одной ноги, а затем для второй



Можно использовать утяжелители, фитнес резинку

## МАХИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ СОГНУТОЙ НОГОЙ

- Примите упор на локтях и коленях. Позвоночник зафиксирован, локти под плечами
- На выдохе поднимите согнутую в колене под 90 градусов ногу, тянитесь пяткой к потолку, прожимайте ягодицы
- На вдохе опустите ногу, но на пол не ставьте
- Сделайте все повторения для одной ноги, а затем для второй



Можно использовать утяжелители, фитнес резинку, гантель

## МАХИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ С РАЗГИБАНИЕМ НОГИ

- Примите упор на локтях и коленях. Позвоночник зафиксирован, локти под плечами. Одна нога согнута в колене под 90 градусов
- На выдохе поднимайте и распрямляйте ногу, тянитесь пяткой к потолку, прожимайте ягодицы
- На вдохе согните и опустите ногу, но на пол не ставьте
- Сделайте все повторения для одной ноги, а затем для второй



Можно использовать утяжелители, фитнес резинку

## МАХИ СТОЯ С УТЯЖЕЛЕНИЕМ

- Можно делать в кроссовере, с утяжелителями или с резинкой
- Встаньте лицом к опоре/стене
- Немного отойдите назад. Наклонитесь. Обопритесь руками. Таз должен находиться строго над стопой опорной ноги
- Слегка присогните рабочую ногу и на выдохе сделайте мах назад. Не прогибайтесь
- В верхней точке движения сделайте небольшую паузу и на вдохе опустите ногу в исходное положение
- Сделайте необходимое количество повторений на одну, а затем на другую ногу



Можно использовать утяжелители, фитнес резинку или делать в тренажерном зале в кроссовере

## МАХИ В КРОССОВЕРЕ

- Встаньте лицом к опоре
- Немного отойдите назад. Наклонитесь. Обопритесь руками. Таз должен находиться строго над стопой опорной ноги
- Слегка присогните рабочую ногу и на выдохе сделайте мах назад. Не прогибайтесь
- В верхней точке движения сделайте небольшую паузу и на вдохе опустите ногу в исходное положение
- Сделайте необходимое количество повторений на одну, а затем на другую ногу



## СГИБАНИЕ НОГ ЛЁЖА

- Лягте на пол лицом вниз
- Зажмите плотно гантель между стоп.
- Лучше делать с помощью кого-то
- На выдохе согните ноги в коленях.
- На вдохе медленно опустите, но гантель на пол не ставьте, чтобы не снимать нагрузку

Можно использовать гантель или делать в тренажере





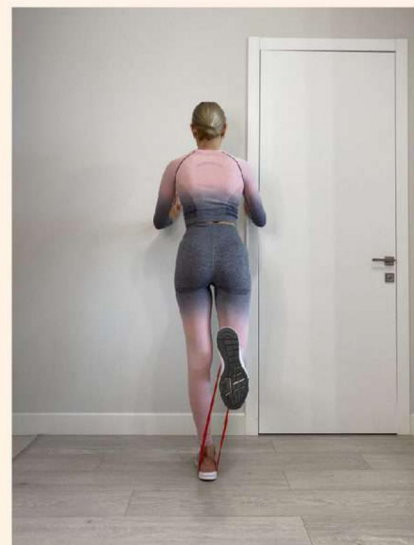
## РАЗГИБАНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЁРЕ

- Отрегулируйте тренажёр. Спинку нужно установить так, чтобы колени идеально ложились на край сиденья, а крестец был прижат к спинке
- Выставьте вес отягощения в зависимости от вашего уровня подготовки
- Сядьте в тренажёр, прижмитесь спиной к его спинке и заведите ноги за валик. Руками возьмитесь за специальные ручки по бокам от сиденья. Носки стоп поднимите вверх
- На выдохе плавно разогните ноги в коленях. Максимально напрягите квадрицепсы в верхней точке, задержитесь в таком положении на 1–2 секунды.
- На вдохе подконтрольно опустите ноги вниз, но не сгибайте их до конца. То есть даже в нижней точке квадрицепсы должны быть напряжены
- Следите за ощущениями в коленях, не бросайте резко ноги вниз



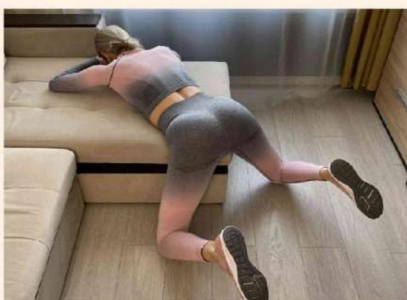
## СГИБАНИЕ НОГ СТОЯ С РЕЗИНКОЙ

- Встаньте прямо лицом к опоре
- Зафиксируйте резинку на щиколотках
- На выдохе сгибайте колено одной ноги, напрягая мышцы задней поверхности бедра
- Не увидьте ногу в сторону. Бёдра прижаты друг к другу. Работает только коленный сустав
- На вдохе медленно опустите ногу, но полностью не расслабляйте



## ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

- Лягте на пол лицом вниз. Согните ноги в коленях
- На выдохе поднимайте ноги, отрывая бёдра от пола и прожимая ягодицы
- Тянитесь мысленно пятками к потолку
- На вдохе медленно опустите ноги, но полностью не расслабляйтесь



## ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

- Отрегулируйте тренажер таким образом, чтобы край подушки был чуть ниже того места, где сгибается ваш корпус
- Задней частью ног упритесь в валики. Нужно лечь так, чтобы валики упирались в Ахиллово сухожилие, а не в икры
- Руки скрестите за головой или на груди. Корпус – абсолютно прямая линия. Выгибать спину дугой, как и делать упражнение с сутулой круглой спиной, не нужно
- На вдохе начните опускаться вниз, сгибаясь только в пояснице. Дойдите до угла в 90 градусов. В случае проблем с позвоночником угол может быть меньше
- На выдохе медленно вернитесь назад, сжимая ягодицы и разгибаясь так, чтобы корпус составлял одну линию с ногами. Задержитесь в верхней точке 1-2 сек.



## ШАГИ В СТОРОНУ (КРАБИК)

- Поставьте ноги на ширине плеч. Спина прямая с естественным прогибом, взгляд перед собой
- Присядьте до параллели бёдер с полом, отводя таз назад. Задержитесь в этой позиции
- Сделайте примерно 10 шагов в одну сторону (или столько шагов, сколько позволяет длина вашей комнаты), затем в другую
- Все время держите ягодицы в напряжении, спину ровно. Колени идут по направлению с носком
- Можно делать с фитнес резинкой



Можно делать с резинкой на ногах, с гантелью/блином в руках

## ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ ЛЁЖА

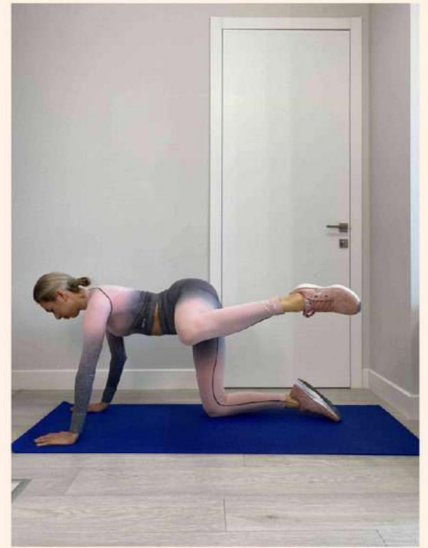
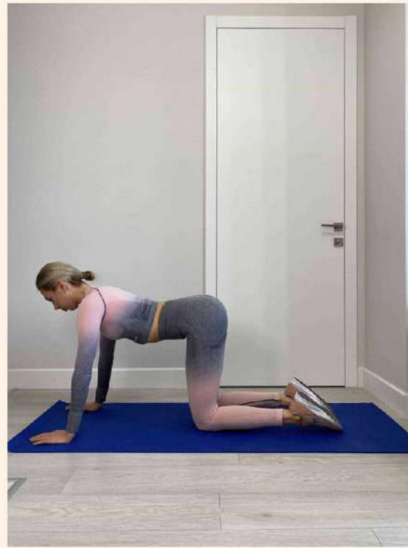
- Лягте на бок. Опора на локоть и прямую ногу
- Согните колено ноги, лежащей сверху. На бедро этой ноги положите утяжеление
- На выдохе, напрягая ягодицы, поднимайте бедро вверх. На секунду задержитесь в верхней точке
- На вдохе опустите ногу. Но не до конца, чтобы не расслаблять мышцы
- Сделайте необходимое количество повторений на одну ногу, а затем поменяйте сторону



Можно делать с резинкой на ногах, с гантелью/блином на ноге

## ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ, СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

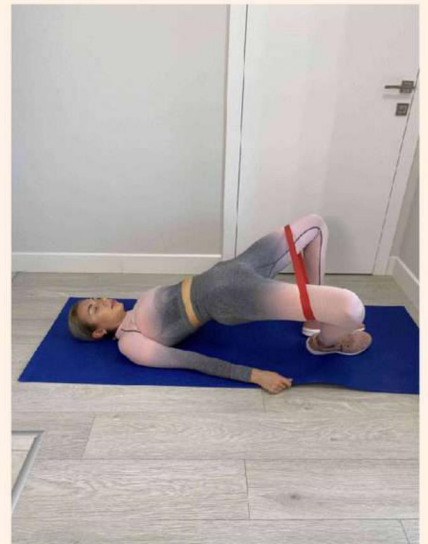
- Примите упор на локтях и коленях. Позвоночник зафиксирован, локти под плечами
- На выдохе поднимите согнутую в колене под 90 градусов ногу, тянитесь пяткой к потолку, прожимайте ягодицы
- На вдохе опустите согнутую ногу, но на пол не ставьте
- Сделайте все повторения для одной ноги, а затем для второй



Можно делать с резинкой на ногах, с утяжелителями

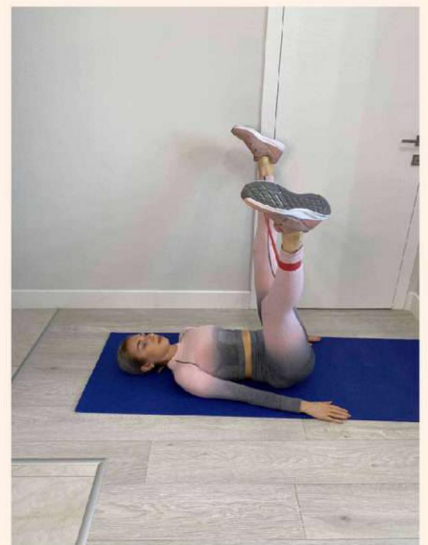
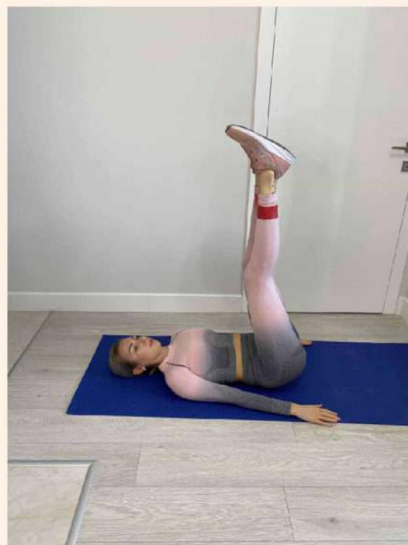
## РАЗВЕДЕНИЕ НОГ С РЕЗИНКОЙ НА БЁДРАХ В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ ЯГОДИЧНОГО МОСТИКА

- Лягте на пол. Согните ноги в коленях
- Поднимите таз в положение моста
- На выдохе отводите колени в стороны, на вдохе плавно сводите
- Таз всё время приподнят
- Лучше делать с резинкой на бёдрах



## РАЗВЕДЕНИЕ ПОДНЯТЫХ ПРЯМЫХ НОГ ЛЁЖА

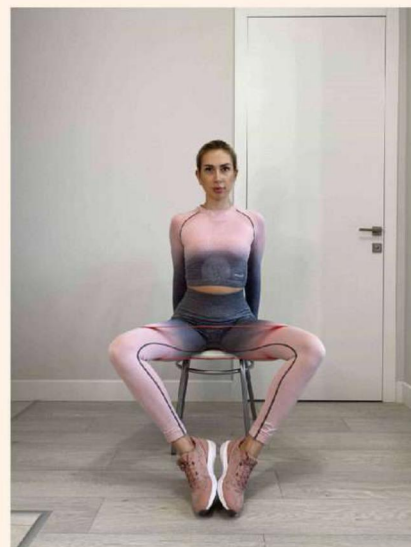
- Лягте на пол. Поднимите прямые ноги
- На выдохе отводите ноги максимально в стороны, на вдохе плавно сводите
- Таз всё время приподнят
- Лучше делать с резинкой на бёдрах



Можно делать с резинкой на ногах, с утяжелителями

## РАЗВЕДЕНИЕ НОГ С РЕЗИНКОЙ СИДЯ

- Закрепите резинку на бёдра
- Займите положение сидя с прямой спиной
- На выдохе начните мощным движением разводить ноги в стороны насколько это возможно. Задержитесь на 1-2 счета
- Затем медленно на вдохе начните сводить ноги, возвращаясь в исходное положение. Но полностью не смыкайте, не расслабляйте ноги



## РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЁРЕ

- Установите в тренажёре необходимый вес
- Займите положение сидя с прямой спиной. Расположите ноги у боковых валиков. Возьмитесь за ручки
- На выдохе начните мощным движением разводить ноги в стороны насколько это возможно. Задержитесь на 1-2 счета
- Затем медленно на вдохе начните сводить ноги, возвращаясь в исходное положение. Полностью не смыкайте, не расслабляйте ноги
- Повторите заданное количество раз
- Спину можно держать ровно или наклониться вперёд, опираясь о тренажёр



## СВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЁРЕ

- Установите в тренажёре необходимый вес
- Займите положение сидя с прямой спиной. Расположите ноги так, чтобы валики тренажёра были с внутренней стороны колен или бёдер.
- Возьмитесь за ручки
- На выдохе начните сводить ноги до упора. Задержитесь на 1-2 счета
- Затем медленно на вдохе начните разводить ноги в стороны, удерживая напряжение в мышцах
- Повторите заданное количество раз



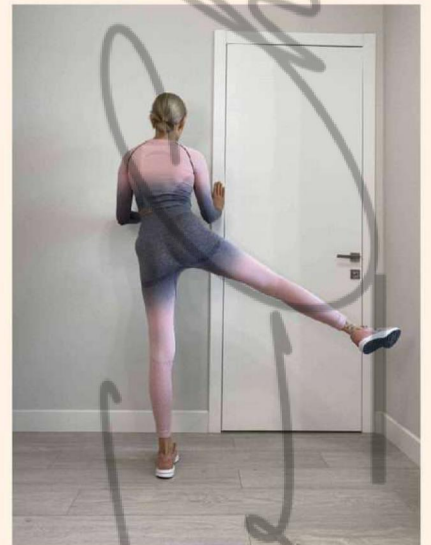
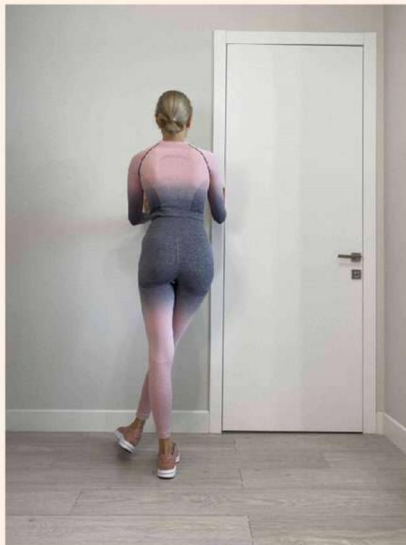
## ПРИСЕДАНИЯ В БОК НА ОДНУ НОГУ

- Встаньте прямо, спина ровная. Напрягите пресс
- Сделайте широкий шаг одной ногой в сторону. Перенесите на эту ногу центр тяжести
- На вдохе приседайте, отводя раз назад. Старайтесь держать спину ровно. Допускается лишь лёгкий наклон вперёд
- Вторая нога при этом прямая – вытянута в сторону
- На выдохе разогните колено и поднимитесь. Вы должны ощущать, как работают ягодицы и квадрицепс
- Сделайте необходимое количество повторений на одну, затем на другую ногу



## МАХИ В СТОРОНУ СТОЯ

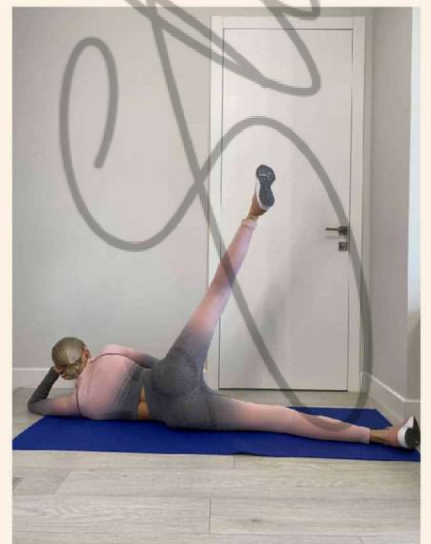
- Встаньте около опоры, обопритесь руками.
- На ноги закрепите утяжелители или резинку
- На выдохе отведите одну ногу максимально в сторону, но корпус держите ровно
- На вдохе медленно опустите, но не до конца, чтобы не расслаблять мышцы
- Сделайте необходимое количество повторений на одну, затем на другую ногу



Можно делать с резинкой на ногах, с утяжелителями

## МАХИ В СТОРОНУ ЛЁЖА

- Лягте на пол на бок. Ноги прямые
- На выдохе поднимите одну ногу максимально вверх
- На вдохе медленно опустите, но не до конца, чтобы не расслаблять мышцы
- Сделайте необходимое количество повторений на одну, затем на другую ногу
- Можно использовать утяжелители или резинку на бёдра



Можно делать с резинкой на ногах, с утяжелителями