

Гайд

от тренера

Я Антон Дьячков,
персональный тренер.

Посвятил спорту более 25 лет своей жизни и по сей день действующий соревнующийся спортсмен.

Мастер спорта по пауэрлифтингу в федерациях WRRF, IRL. Рекорд России и Европы в категории 40+.

1 КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ЛУЧШЕ: КАРДИО ИЛИ СИЛОВЫЕ?

Смотря какие цели вы ставите перед собой.

Если девушка хочет иметь красивую фигуру, подтянутые ноги, попу, руки, спину, то мой выбор **ОДНОЗНАЧНО —**

СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ, если сочетать ещё и с кардио, тогда сжигаются дополнительные калории, что способствует процессу похудения. Также кардио тренирует выносливость, улучшает работоспособность сердца и сосудов.

Кардио без силовых — вы похудеете, но только ради цифры на весах. Нужно понимать, что 50-60 кг в зеркале могут выглядеть по разному и только кардио тренировками сделать фигуру подтянутой, красивой и стройной — это просто невозможно, нельзя дать такую же равносильную нагрузку на попу/ноги одним кардио. Так что если выбрать что-то одно для построения красивой формы — это силовые нагрузки.

2 С ЧЕГО ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ У ТЕБЯ БОЛЬШОЙ ВЕС И КАКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ ЭТОМ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ?

Начинать надо с очень и очень маленьких весов, чтобы тело привыкло к нагрузкам и после тренировок боли в мышцах уменьшались.

А если в зале есть тренер, то лучше обратиться к нему, чтобы он составил индивидуальную программу тренировок для новичка с вводным занятием. Вы будете только привыкать к нагрузкам недели две-три, дополнительно делать кардио минут 20 будет для начала достаточно.

Избегать следует такие нагрузки, как бег — 100% с большим весом бегать противопоказано, большая нагрузка на колени и на позвоночник. Если вы собираетесь сделать пробежку сделайте её на эллипсе где все движения щадящие для суставов, также степпер или ходьба в темпе на дорожке.

НЕЛЬЗЯ РЕЗКО СТАРТОВАТЬ и изматывать себя физическими нагрузками также не стоит.

И ПОМНИМ — МЫ НИКУДА НЕ ТОРОПИМСЯ.

3

ПИТАНИЕ ДО ТРЕНИРОВКИ И ПОСЛЕ

ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ, ЧТО КУШАТЬ?

ДО ТРЕНИРОВКИ можно кушать за 1-1,5ч, но не наедаться плотно. Можно поесть кашу/яйца/крупы/рыбу/курицу/овощи.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ: кушать нужно сразу, если это обеденное время, то едим полноценный обед белок+углеводы+овощи, если это будет в вечернее время, то убираем углеводы и оставляем белок+овощи.

4

ВОЗМОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ ЛОКАЛЬНО ?

(ТОЛЬКО В НОГАХ/ЖИВОТЕ/РУКАХ)

Похудеть в определенной точке к сожалению не получится, наш организм устроен так, что наше тело либо набирает вес, либо худеет во всех местах — руки, ноги, живот, лицо, грудь. Как правило, проблемные зоны будут уходить в последнюю очередь. Поэтому нет чудо упражнений для похудения одной зоны.

5

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТРЕНЕР В ЗАЛЕ, ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК?

В первую очередь для того, чтобы поставить вам правильную технику выполнения упражнений, плюс составит индивидуально для вас программу тренировок. Новичкам очень сложно — **ОЧЕНЬ МНОГО РАЗНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ**, гантели, штанги, куда бежать, куда идти, они мало знают. Вам не придется тратить своё время на изучение всех нюансов, каждого тренажера или упражнения. Как правило тренер человек с большим опытом, поможет Вам избежать травм из-за возможной неправильной техники.

6

КАКИЕ САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИРОСЖИГАНИЯ?

Самыми эффективными упражнениями для сжигания жира у нас являются те упражнения, которые затрачивают максимальное количество калорий — это приседания со штангой, становая тяга, берпи, выпрыгивания из приседа, проверено уже годами.

7

СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ НЕОБХОДИМО ТРЕНИРОВОК, ЧТОБЫ ПРИЙТИ К РЕЗУЛЬТАТУ?

Лично я считаю, что 3 раза в неделю — это просто идеальный вариант. Слишком много тоже плохо, мы не должны себя перегружать, это может привести к нежеланию заниматься в зале.

8

КАК НЕ СТЕСНЯТЬСЯ ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ?

У многих девушек сложилось такое мнение, что когда они придут в тренажёрный зал, имея лишний вес, на них будут обращать внимание, показывать пальцами, смеяться. Нет, все наоборот, вас будут уважать за ваше желание стать лучше и меняться. Вам будут рады помочь, подсказать и поделиться своим опытом другие, бояться нечего, дойти до спортзала и пересилить все свои страхи — это уже 50% успеха.

НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕМЕН И ЧЕГО-ТО НОВОГО, СКОРЕЕ ИДИТЕ В ЗАЛ И УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ НЕ ТАК СТРАШНО, КАК ВЫ ДУМАЕТЕ.

Если ты не знаешь с чего начать в зале, то можешь приобрести у Антона программу тренировок онлайн, которая будет подобрана под тебя, а также получить рекомендации по питанию и все это со **СКИДКОЙ В 10%**
[@diyachkov_anton](#)