

**ДОМАШНИЕ
ТРЕНИРОВКИ**



TG - @sliv_chek

Привет, подруга!

Этот гайд по домашним тренировкам
я подготовила именно для тебя,
для той, кому не плевать на своё тело!

Если ты много работаешь и не успеваешь ходить в зал
или вообще не имеешь такой возможности.

Может, просто хочешь подготовить себя
перед занятиями в зале

или иногда хочешь их заменять, но не знаешь,
с чего начать тренировки дома и не уверена,
что они вообще

могут быть эффективными, то просто прочти мое пособие
и обещаю, ты начнёшь заниматься дома
и полюбишь своё тело и волю ещё больше!

А в конце концов, я уверена,
ты просто не сможешь жить без физической активности!

Присаживайся поудобнее,
я тебе все покажу!

TG - @sliv_chek

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Определение твоей цели
2. Типы фигур и соответствующие тренировки
3. Жиротопка и её лучшие друзья
4. Массонабор
5. Всё о похудении
6. Питание
7. Правила домашних тренировок
8. Инвентарь
9. Здоровая спина
10. Кардио в домашних условиях
11. План тренировок на похудение
12. Силовые упражнения с домашним инвентарем
13. Примеры тренировок
14. 36 упражнений для растяжки всего тела

TG - @sliv_chek

ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ



TG - @sliv_chek

Какое твоё тело?

У меня лишний вес

Домашние кардиотренировки
твоей все!
После снижения веса
подключай тренировки
с фитнес-резинками!
Ты будешь конфеткой!

Все нравится,
но часто отекаю,
нет тонуса и рельефа

Кардиотренировки дома
помогут убирать отечность,
а тренировки с резинками
придадут мышцам тонус

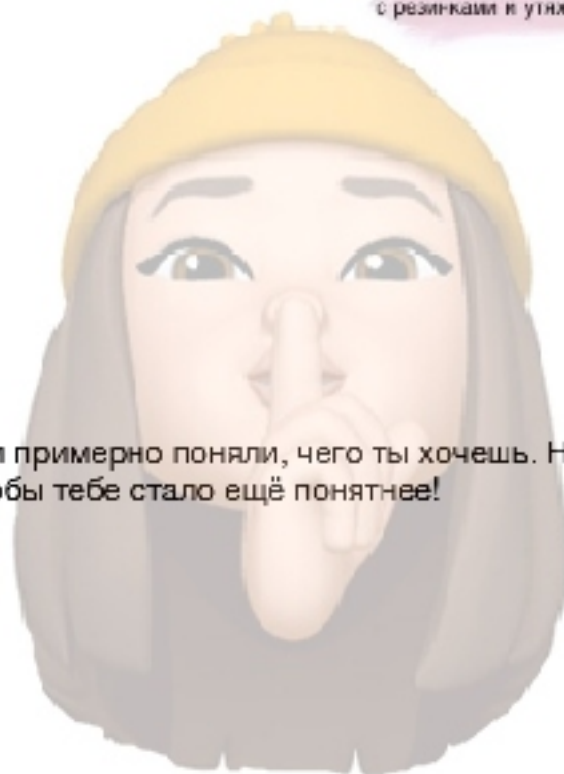
Очень худенькая

Хочу достаточно мышц

Ты можешь начать
свой путь с домотренировок,
а после отправляться в зал
для хорошего массонабора

Меня устраивает моя худоба,
но не хватает
активности и тонуса

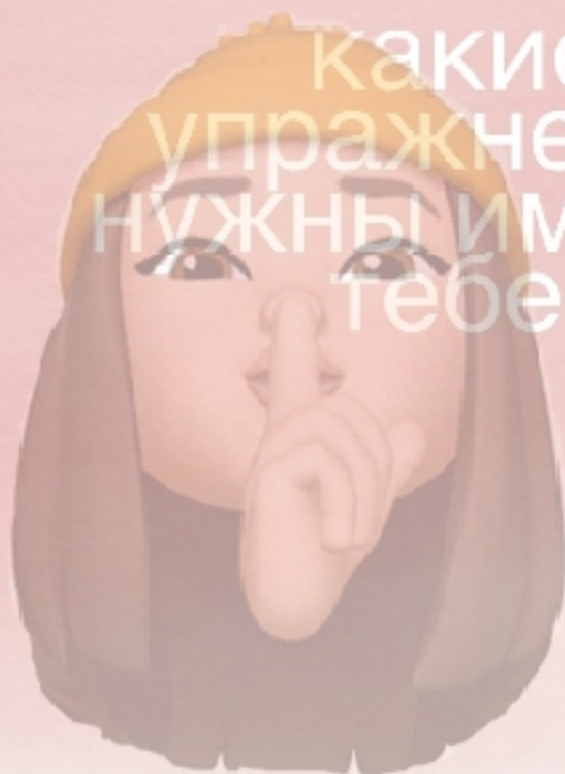
Тебе подойдут домотренировки
с резинками и утяжелителями



Отлично! Мы узнали или примерно поняли, чего ты хочешь. Ниже я отвечу на некоторые вопросы, чтобы тебе стало ещё понятнее!

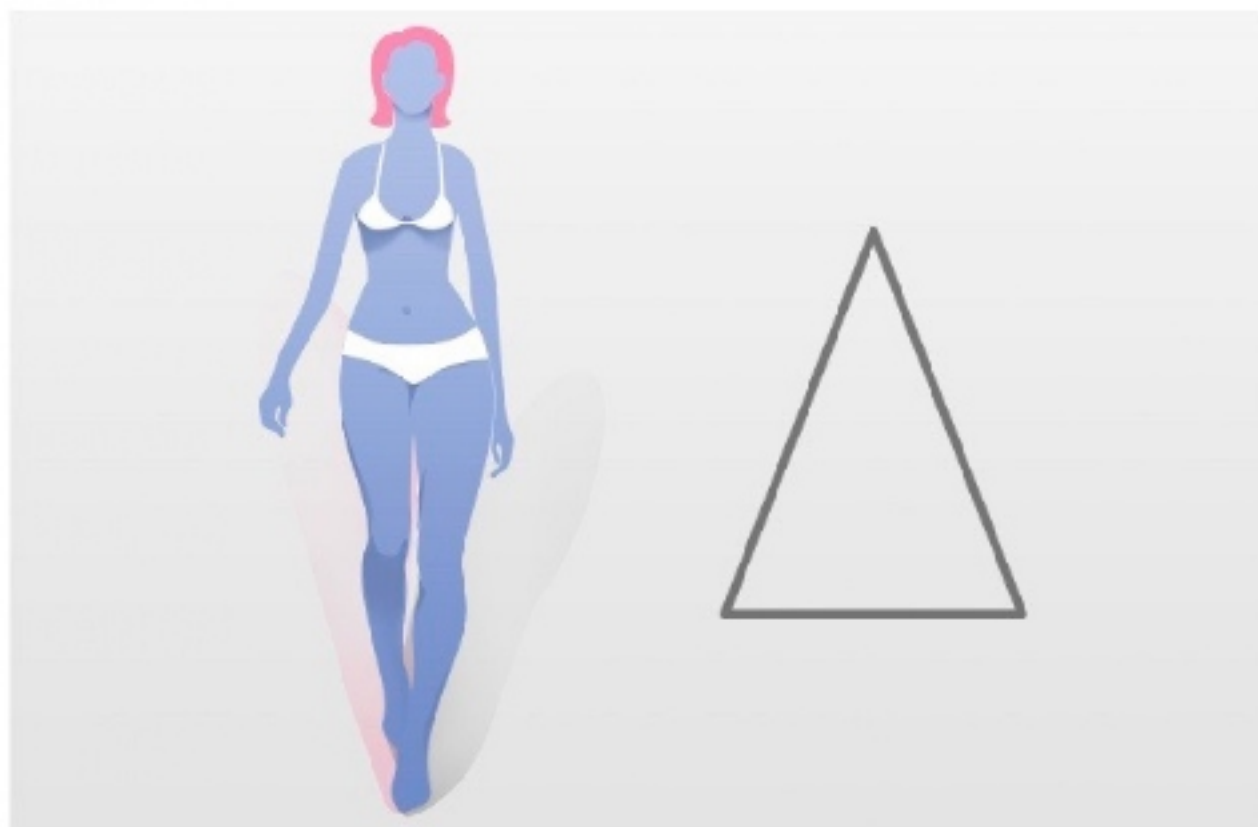
ТИПЫ ФИГУР

какие
упражнения
нужны именно
тебе?



TG - @sliv_chek

Треугольник (она же ложка и груша)



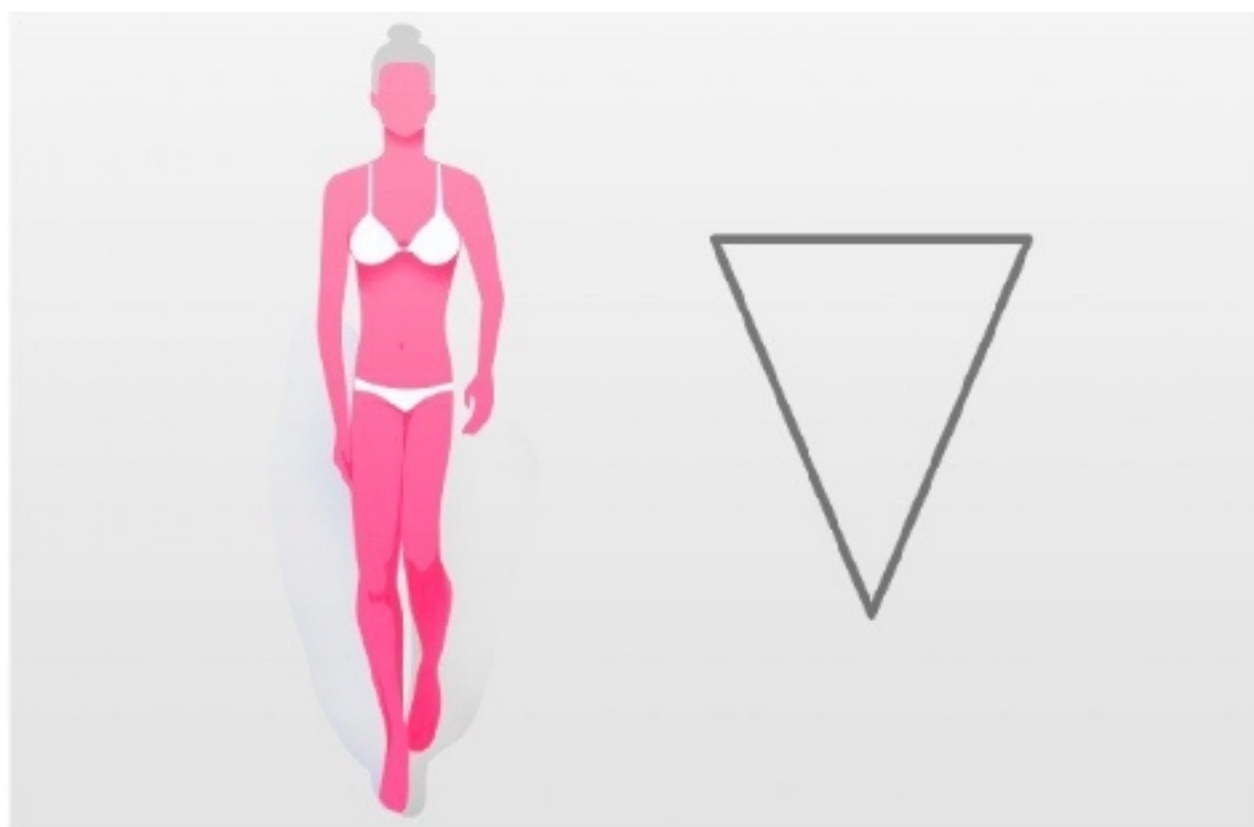
Для этого типа фигуры характерно наличие массивной нижней части тела (бёдер, ягодиц) при достаточно малых размерах бюста и талии. Тело напоминает в этом случае букву «А».

Характерные особенности:

- достаточно худые голени и руки;
- ноги короткие;
- икры и лодыжки широкие;
- отложение жира преимущественно в области бёдер, ягодиц и боков;
- целлюлит – неизменный спутник девушек с таким типом фигуры.

Но есть и преимущество – именно такой тип фигуры, обладателями которого являются 15% девушек, является очень привлекательным для мужчин.

V-форма (или перевернутый треугольник)



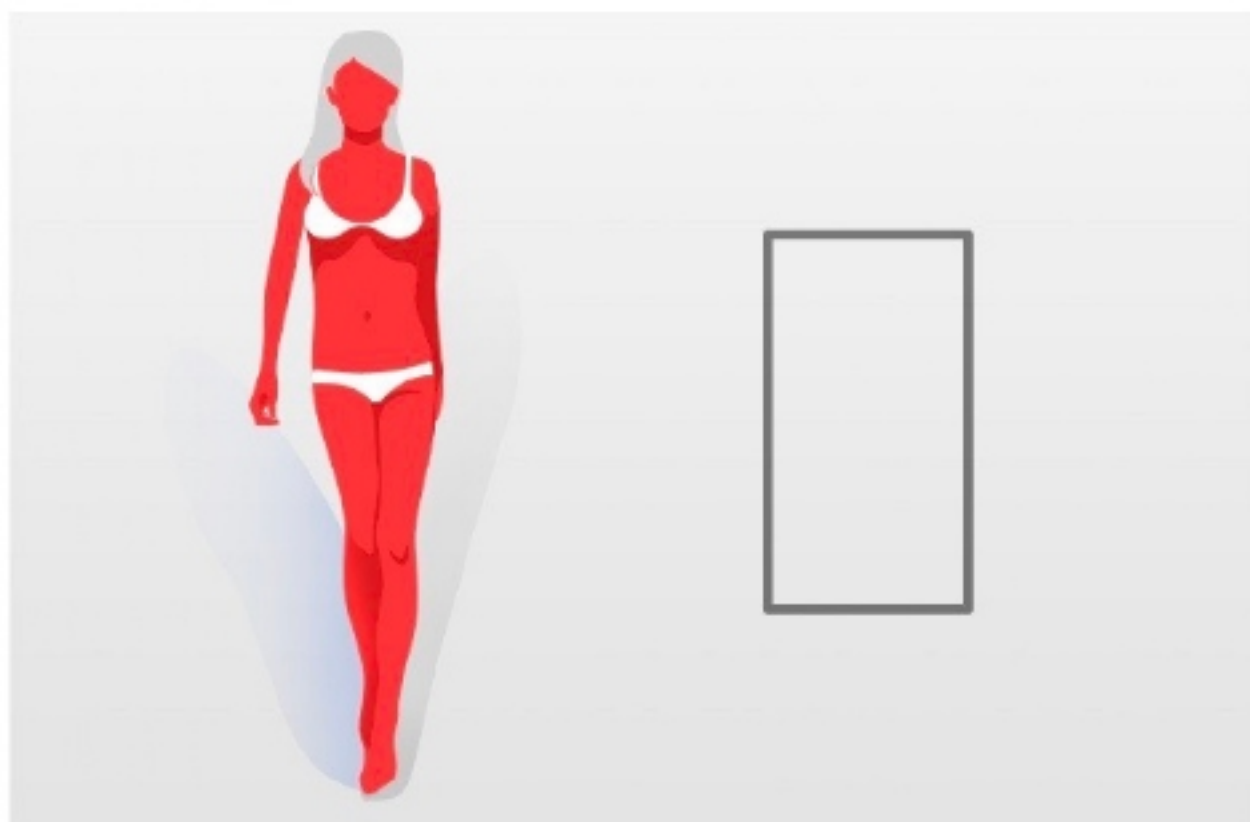
В противовес девушкам с «грушеподобным» типом фигуры для V-формы, наоборот, характерно наличие узких бёдер при широких плечах.

К основным особенностям можно отнести:

- наличие пышного бюста;
- попа достаточно плоская;
- талия тонкая;
- отложение жира - в основном в области живота и верхней части тела.

Главное преимущество девушек с таким типом фигуры - стройные, красивые ноги.

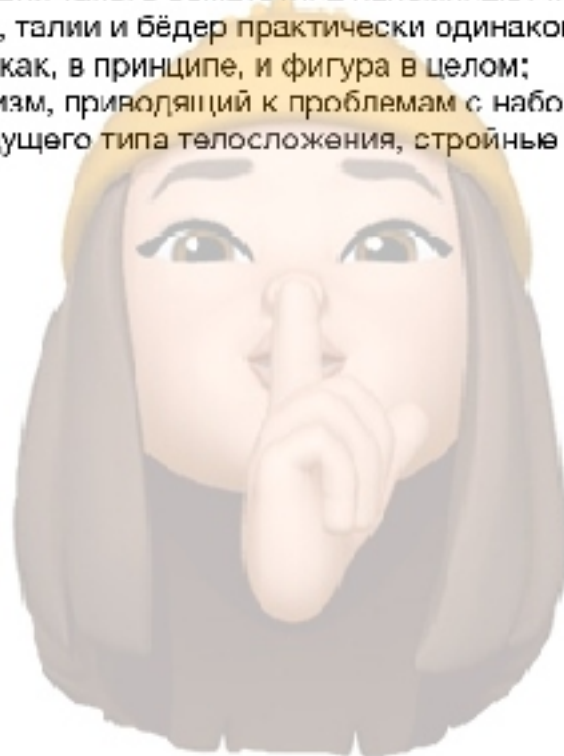
Прямоугольник (или фигура в форме буквы Н)



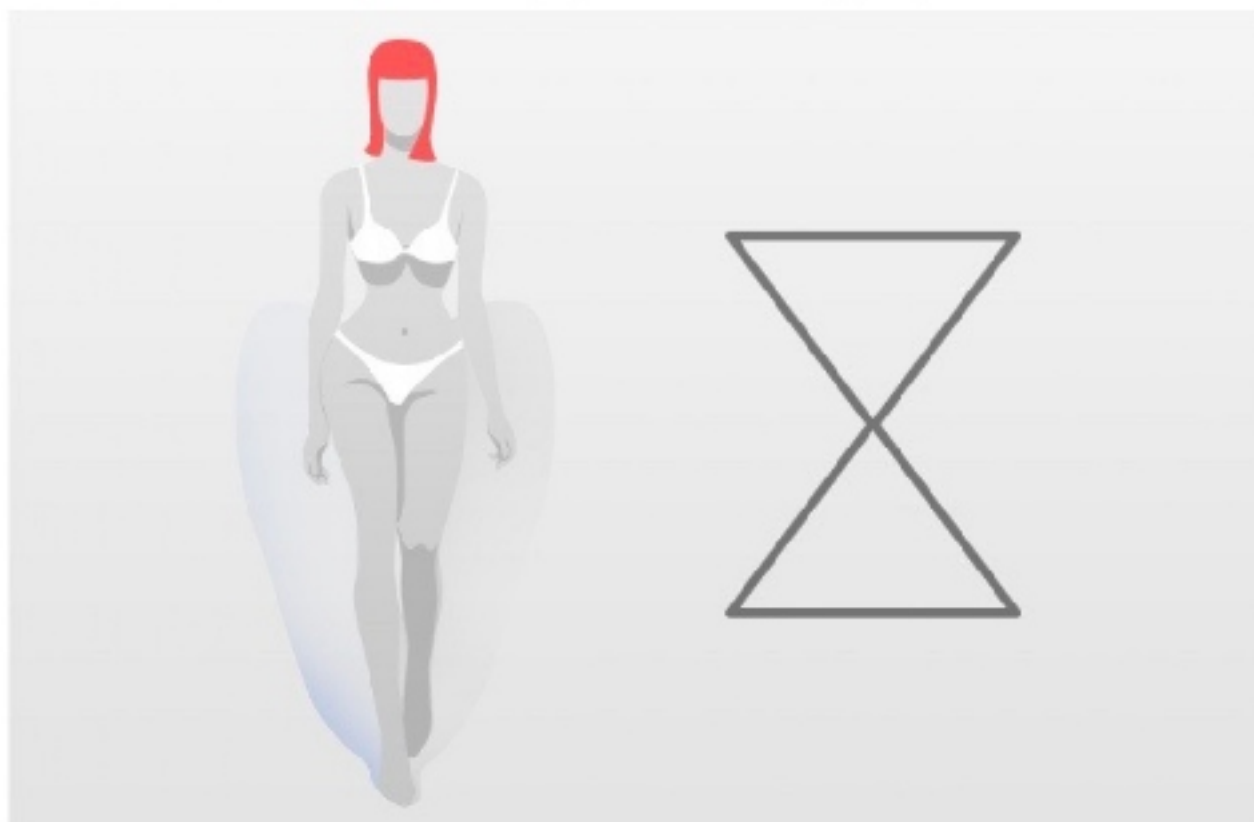
По внешнему виду девушки такого соматотипа напоминают мальчишек, так как:

- окружность груди, талии и бёдер практически одинакова;
- ягодицы плоские, как, в принципе, и фигура в целом;
- быстрый метаболизм, приводящий к проблемам с набором веса.

Как и у девушек предыдущего типа телосложения, стройные ноги - явное преимущество.



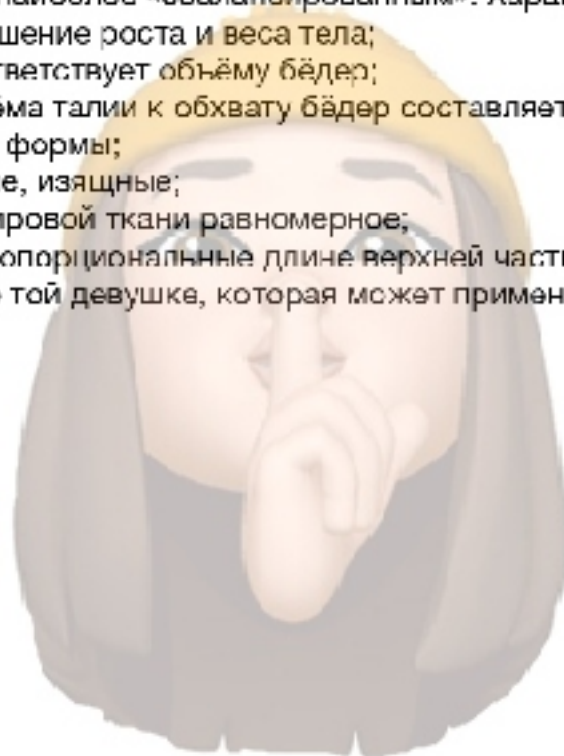
Песочные часы (X или форма восьмёрки)



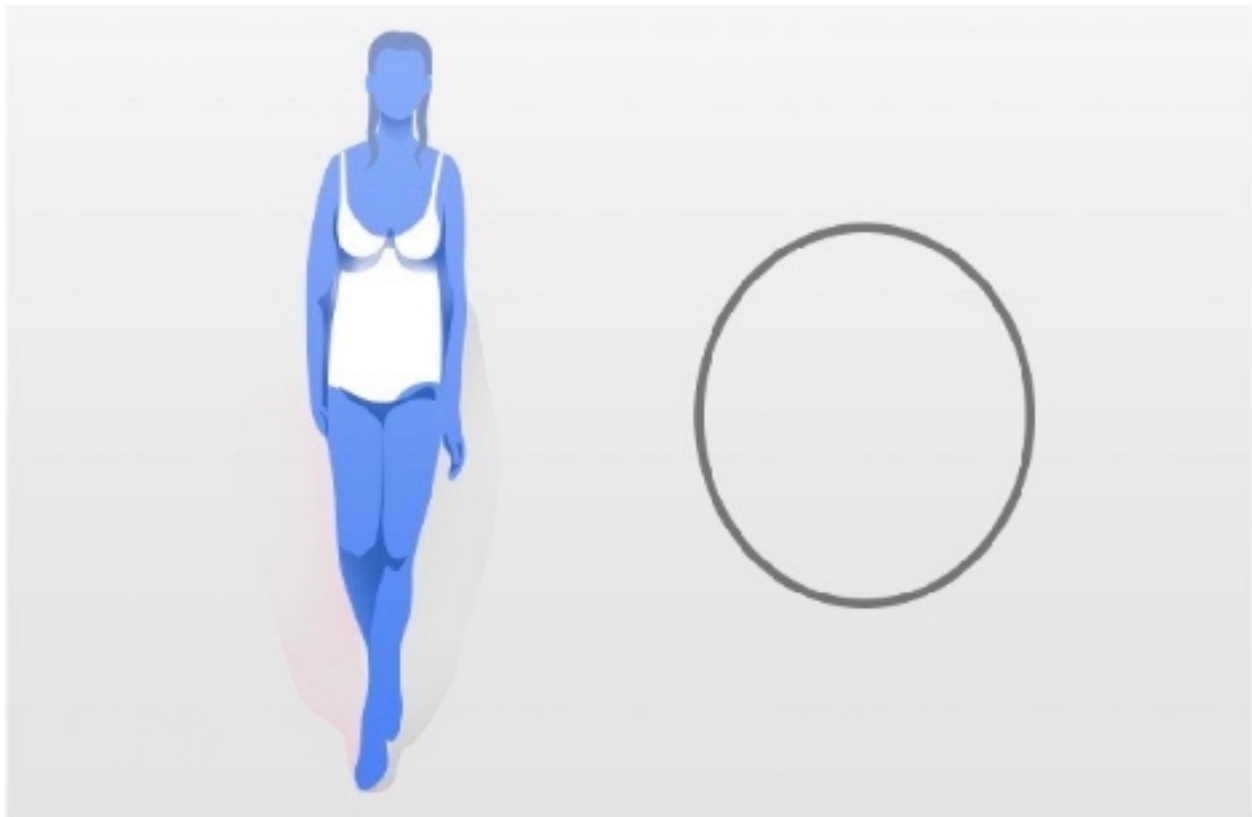
Такие формы весьма привлекательны для противоположного пола, так как этот тип фигуры можно назвать наиболее «сбалансированным». Характерные особенности:

- идеальное соотношение роста и веса тела;
- обхват бюста соответствует объёму бёдер;
- соотношение объёма талии к обхвату бёдер составляет 0,7;
- ягодицы округлой формы;
- изгибы тела мягкие, изящные;
- распределение жировой ткани равномерное;
- ноги стройные, пропорциональные длине верхней части тела.

Что и говорить, повезло той девушке, которая может применить к себе все выше перечисленные пункты.



Яблоко (или круг)



Тело девушек с таким типом фигуры может напоминать овал или круг.

Для такого типа фигуры характерно:

- наличие пышного бюста;
- ягодицы плоские;
- бёдра узкие;
- рост средний;
- жировая прослойка формируется в области талии и живота;
- шея короткая;
- лицо полное.

Но вот ноги и здесь не подвели. Именно их стройность и красота главное преимущество такого типа фигуры.

Конечно, в вопросе определения своего соматотипа всё может быть не так однозначно, как описано выше. Но для лёгкости его определения разработано множество калькуляторов, которые помогут определиться с типом фигуры, если введете свои антропометрические данные.

Какие тренировки подойдут для девушек с различными типами фигуры?

Вне зависимости от того, чем вас наградила природа, новичку не стоит начинать проработку тела с «проблемных зон» особенно в спортивном зале. Для начала необходимо привести в тонус мышцы, согнать жирок, если нужно, да и для здоровья чрезмерные нагрузки для неподготовленного организма достаточно опасны. Тем более, что зачастую они выносятся в неправильном режиме.

Итак, **для новичков** вполне подойдёт такой режим тренировки:

- через день – тренировки с фитнес резинками, лентами или свободным весом на все группы мышц в многоповторном режиме (на один подход 20 повторов);
- после силовых – 20 минут кардиотренировок

Именно такой режим позволит подтянуть мышцы, привести их в тонус. И только когда ты начнёшь делать успехи и замечать первые положительные результаты, вспомни о том, что проблемные зоны у каждого типа фигуры свои, и начинай их проработку. Возможно, увеличивая веса дома, или можно отправиться в зал. Ведь теперь твоё тело более подготовлено к более серьёзным нагрузкам.

И не забывай о питании! О нем я расскажу чуть позже.

Тренировка для фигуры «Груша»

Основной упор при выполнении силовых тренировок должен быть сделан на верхнюю часть. Сверх меры перекачать ее вы не сможете, а некий баланс в фигуре появится. Прекрасно подойдут подтягивания, разводки рук с гантелями в стороны, жим гантелей вверх, различные варианты из моей подборки для домашних тренировок для верхней части.

При тренировке нижней части тела противопоказана работа с тяжёлыми весами, так как цель – не накачать, а, скорее, сжечь имеющийся жир. Идеальный вариант – выпады, приседания, выпрыгивания. Количество повторов – 15-20.

Кардиотренировки обязательно должны включать нагрузку на нижнюю часть тела – эллипсоид, ходьбу. Степпер противопоказан, так как он способен добавить ногам массивности.

Тренировка для «V-фигуры»

Силовые тренировки для девушек с таким типом фигуры, в первую очередь, должны быть направлены на добавление ногам объёма. Для этого можно вначале выполнить тяжёлые комплексные упражнения (приседания, становая тяга с фитнес резинкой или лентой), а затем – шлифовку разгибаниями, выпадами с гантелями или фитнес-резинкой, отведениями, выпрыгиваниями вверх из глубокого седа. В подходе должно быть 6-8 повторов. Тут подойдут веса потяжелее, если есть возможность купить их для дома.

Тренировка верхней части тела должна проходить в многоповторном режиме (по 20 повторений в подходе).

Из всех видов кардионагрузки, пожалуй, идеальным вариантом будет степпер. Он поможет придать некоторый объём ногам и сжечь калории. Противопоказана беговая дорожка, а эллипсоид так и вовсе категорически запрещён. Он слишком сушит ноги, что визуально только придаст верху объём.

Тренировка для фигуры «Прямоугольник»

Как отмечалось ранее, для данного типа фигуры характерно отсутствие талии и отложение жира в области боков и живота. И именно борьба за появление талии становится главной целью девушек с таким типом фигуры. И здесь стоит осознать одну простую истину – талии не было и не будет! Ну, вот так распорядилась природа, ничего с этим не поделать. В случае такого типа фигуры живот можно только «просушить», правильно питаясь.

Тренировки нужны короткие, но очень интенсивные. Каждая группа мышц должна подвергаться нагрузкам с периодичностью один раз в неделю.

При выполнении силовой тренировки важно избегать нагрузок на поясницу. Не стоит выполнять скручивания с весом (в особенности – наклоны в сторону с гантелями), становую тягу. Приседания с большими весами тоже не помогут придать ягодицам объём. Этим вы только усилите мышцы талии и сделаете её более массивной. В данном случае эффективными будут упражнения на плечи, отжимания, приседания, махи ногами. Число повторений – 6-8 в каждом повторе. А вот внимание главному козырю – ногам – уделять следует два раза в неделю.

Построить тренировку можно так:

- тяжёлые комплексные упражнения (выпады, жимы);
- шлифовка отведениями, выпадами, разгибаниями.

Но здесь важно понимать: способны ли вы точно прочувствовать, на какую часть тела идёт нагрузка. Если часть напряжения идёт на поясницу и вы не можете её «выключить», тогда стоит отдать предпочтение многократным повторам простых упражнений на ноги.

Из всего многообразия кардиотренировок предпочтение отдайте тем, где нагрузка идёт на среднюю часть (степпер, дорожка с уклоном).

Тренировка для фигуры «Песочные часы»

Конечно, девушкам с таким типом фигуры повезло безмерно: и жир откладывается равномерно, и талия всегда уже бёдер и груди. Но не стоит забывать, что при неправильном отношении к своему телу даже самые великолепные природные данные можно сильно испортить.

"Песочные часы" позволяют построить красивое тело в зале. Все же остальные могут только подкорректировать то, что дала природа. Основной принцип – разнообразие тренировок, подходов, перерывов между ними, повторов. Так тело будет находиться в тонусе и не выйдет на плато.

Длительность каждой программы должна составлять от 6 до 8 недель. После этого стоит начать менять упражнения, число повторов в подходах.

Тренировки для девушек с фигурой «песочные часы» **обязательно должны содержать кардионагрузки**. И чем они будут разнообразнее – тем лучше

результат. Эллипс, степпер, ходьба в гору, бег, велосипед – выбор велик. Именно кардиотренировками стоит завершать силовые нагрузки по проработке тех или иных групп мышц. После упражнений на ноги сделайте пробежку, после тренировки с нагрузкой на руки – вспомните про эллипсоид или гребной тренажёр. Частота занятий – всего два раза в неделю длительностью 25-30 минут. Если хочется больше – можно делать многоповторные упражнения или заниматься по методу Табата.

Тренировка для фигуры «Яблоко»

Занятия для девушек с таким типом фигуры, пожалуй, самые интенсивные и скоростные. Основная рекомендация – это выполнение комплексных тренировок, промежутки между подходами (4-5) должны быть минимальными, так как основная их цель – сжигание жировой прослойки. Такая силовая аэробика (или высокоинтенсивный силовой тренинг) – то, что нужно. Только быстрый переход от одного упражнения к другому, высокий темп тренировки помогут побороть излишние отложения в области живота.

Силовые тренировки должны быть направлены на проработку ног для создания баланса с верхней частью тела. Эффективным будет выполнение различных приседаний, становая, мертвая, румынская тяга с диапазоном повторений – 6-8 в подходе.

При выполнении кардионагрузок может использоваться буквально всё, кроме эллипсоида.

Дорогие девушки, какой бы ни была ваша фигура, помните, что со всеми её недостатками можно справиться с помощью спорта, который должен стать неотъемлемой частью жизни любого человека, заботящегося о своём здоровье.



**ЖИРОТОПКА
И ЕЁ
ЛУЧШИЕ
ДРУЗЬЯ**



TG - @sliv_chek

HIIT?

Этот загадочный термин расшифровывается как **высокоинтенсивные интервальные тренировки** – особый вид тренинга, который включает вспышки очень интенсивной активности и небольшие паузы между ними. В активной фазе вы должны использовать почти максимум от возможной силы и скорости на протяжении короткого периода времени и чередовать их со спокойными периодами отдыха, которые в два раза дольше первой фазы. Например, 30 секунд спринта и 60 секунд ходьбы – это один интервал. Тренировка включает в себя несколько интервалов. Это может быть кардио, элементы силового тренинга, бокса или их комбинация. Такой вид нагрузок считается очень эффективным для жиросжигания.

ТАБАТА

Табата – это один из видов HIIT. Если в обычной интервальной тренировке вы можете варьировать время активности и отдыха, то табата всегда включает 8 кругов с 20-секундной нагрузкой и 10-секундным отдыхом в каждом интервале. Этот метод был разработан японским тренером Изуми Табата в 90-х годах, который обнаружил, что эта 4-минутная тренировка, которая выполнялась атлетами 5 дней в неделю, существенно увеличила их потребление кислорода и процесс жиросжигания.

В чём преимущества тренировок по методу Табата:

1. Отлично сжигает жир

Исследование Университета Висконсина в Ла-Кроссе показало, что табата заставляет мужчин и женщин тратить около 15 ккал в минуту — прекрасный показатель для тех, кто хочет похудеть. Для сравнения: 1 минута спокойного бега (8 км/ч) сжигает 9 ккал.

Кроме того, когда вы выкладываетесь по полной, ускоряется обмен веществ: тело начинает быстрее тратить энергию на поддержание базовых функций.

Это значит, что вы сжигаете больше калорий, даже когда ничего не делаете.

Так, учёные из Обернского университета выяснили, что после 4 минутной табаты из приседаний с выпрыгиванием скорость метаболизма удваивается как минимум на 30 минут.

2. Увеличивает аэробную и анаэробную выносливость (не обязательная информация, но интересная)

Изуми Табата и его команда исследовали, как интенсивность тренировок влияет на подготовку атлетов. На протяжении шести недель одна группа спортсменов занималась со средней интенсивностью (СИ), а вторая — с высокой (ВИ). Группа СИ тренировалась пять дней в неделю по часу, а группа ВИ — четыре дня в неделю по четыре минуты.

В результате у группы СИ улучшилась работа аэробной системы (VO_{2max} — количество потребляемого кислорода — увеличилось на 5 мл/кг/мин), но почти не изменились показатели анаэробной. У второй группы также возросли показатели аэробной системы (VO_{2max} увеличилось на 7 мл/кг/мин), а анаэробная выносливость выросла на 28%.

Аэробная система работает во время лёгких нагрузок с низкой интенсивностью (бег трусцой, ходьба, спокойная езда на велосипеде). Анаэробная система включается во время краткосрочных тяжёлых нагрузок (спринт, поднятие большого веса с малым количеством повторов, взрывные движения) либо длительных интенсивных нагрузок (высокоинтенсивные интервальные тренировки, бег на средние дистанции).

Развитие разных видов выносливости улучшит ваши показатели в любом спорте и пригодится в обычной жизни. Вам будет проще подниматься по лестнице, переносить тяжёлые вещи и выполнять подобные бытовые задачи.

3. Тратит минимум времени

Даже самый занятой человек может найти немного времени для разогрева и 4-минутной табаты.

Вы можете заниматься всего четыре минуты в день, а получать столько же или даже больше преимуществ, чем от часа кардиотренировки.

Как заниматься?

Чтобы тренировки были эффективными, нужно соблюдать несколько правил:

1. Разминайся.

Перед табатой выполни несколько кардиоупражнений (их я покажу попозже) со средней интенсивностью: jumping jacks, бег на месте, прыжки через скакалку, сделай суставную разминку: вращение конечностями, наклоны, повороты. Это поможет увеличить пульс и немного разогреть мышцы.

2. Выкладывайтесь по полной.

Каждые 20 секунд тренировки делаешь упражнения на пределе возможностей, и не важно, какой сейчас интервал — первый или последний. Если ты потихоньку приседаешь или размеренно отжимаешься, сберегая силы, — это просто интервальная тренировка, а не табата.

3. Соблюдай время интервалов.

Ставить таймер на телефоне неудобно, поскольку постоянно придётся запускать его снова. Используй бесплатные таймеры. Мне нравится Табата Таймер на iOS.

МАССОНАБОР



TG - @sliv_chek

ЧТО ТАКОЕ НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ? ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО ДОМА?

Набор массы это, в первую очередь, сбалансированное питание и тренировки с постоянным увеличением веса.

Невозможно обзавестись развитой мускулатурой, если организм испытывает дефицит питательных веществ. Тело человека постоянно находится в одной из двух фаз:

анаболизме — росте мышечных волокон;

катаболизме — разрушении мышечных тканей.

Первая фаза характеризуется набором веса за счет увеличения мышечной массы.

Вторая фаза сопровождается сушкой, снижением массы тела. Анаболизм

и катаболизм — взаимоисключающие процессы.

Организм подстраивается одновременно под обе фазы при:

использовании анаболических стероидов;

гормональной перестройки (переходный возраст).

В натуральном бодибилдинге спортсменов не может добиться роста мышечных волокон во время разрушения. Поэтому, необходимо сразу определить, для какой цели составляется диета: набор мышц или похудение/сушка.

Поэтому НЕВОЗМОЖНО НАБРАТЬ МАССУ И ОДНОВРЕМЕННО ХУДЕТЬ! Всегда

Это твержу. Возможно чередовать набор и сушку. Но это подходит для

профессиональных спортсменов, ведь значение сушки это именно то, что подходит только им. Это подготовка перед соревнованиями. В случае обычных людей просто похудение.

Набор веса зависит от количества потребляемых калорий. Мышечная масса

увеличивается, если получаешь с продуктами питания больше энергии,

чем расходуешь. Но этой причине у людей с быстрым обменом веществ мышцы

растут медленнее. Еще одна причина затрудненного набора массы

при интенсивных тренировках заключается в недостатке питательных компонентов.

Набор массы мышц в первую очередь зависит от углеводов, а не белков.

Миф о том, что белковая диета обеспечивает быстрый рост мышечных волокон,

создан производителями спортивного питания. Диета профессиональных

бодибилдеров на 50% состоит из углеводов. На втором месте в рационе находятся

белки — 30%, а на третьем — полезные жиры — 20%. Первенство белков в диете

допускается только для людей с худощавым телосложением, у которых возникают

трудности с набором мышечной массы.

Сила и масса мышц лучше всего увеличивается при помощи базовых упражнений.

Базовые упражнения: для груди — жим штанги лежа, для ног — приседания, для

спины — мертвая тяга, для плеч — жим штанги за голову, на бицепсы — сгибание

штанги на бицепс, на трицепс — жим штанги лежа узким хватом, для задней части

бедер — мертвая тяга на прямых ногах. Некоторые упражнения даются тяжело и

поэтому не пользуются большой популярностью. Именно базовые упражнения

способствуют росту большой группы мышц. Эти упражнения дадут быстрые

эффективные результаты, которых ждут на наборе.

Так же важно работать с большими весами по 6-10 повторений в подходе! Меньше - это уже тренировка на выносливость и мышцы растут медленнее, больше - мышцы так же не будут расти, а будут просто в тонусе.

Важно делать упражнения правильно.

Это не так просто, как кажется. Важна правильная техника, чтобы минимизировать травмы, но делает упражнения нужно максимально интенсивно (используя полный диапазон движения, чтобы увеличить нагрузку мышц), но и прорабатывать части тела так, чтобы это не привело к перетренированности.

Зачастую на массонаборе исключаются кардиотренировки, чтобы не расходовать энергию. Но бывают и исключения.

И, конечно, же важно потребление воды, минимум 8 часов сна, отсутствие стресса.

Углубляться в набор мышечной массы я сильнее не буду, ведь что мы имеем?

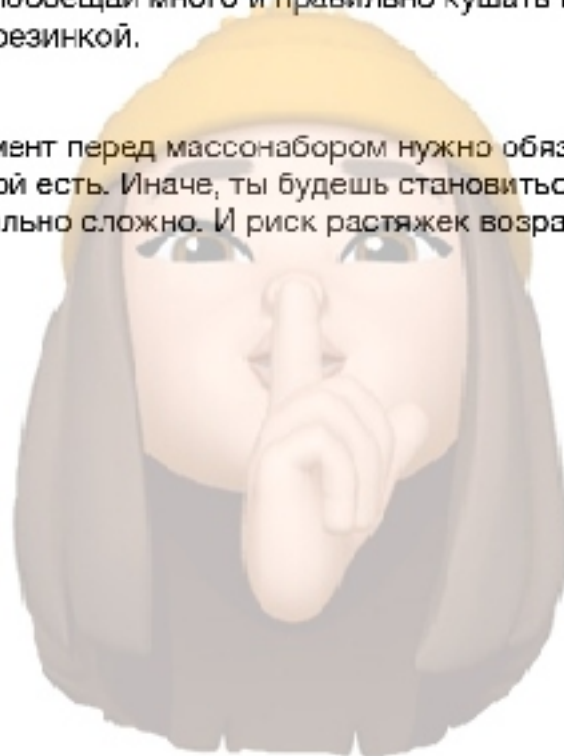
Самое главное это питание и постоянное увеличение рабочего веса, а веса должны быть весомые. Этого практически невозможно добиться дома, если только у вас есть штанги с разными блинами, гантели, тренажеры.

Но при правильном подборе питания и работе с петлями/резинками/утяжелителями можно подготовить себя перед набором массы в зале.

И так, ещё раз: **НЕВОЗМОЖНО НАБИРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ И ОДНОВРЕМЕННО ХУДЕТЬ**, тк это взаимоисключающие процессы

И практически **НЕВОЗМОЖНО НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**, если только у тебя есть достаточно инвентаря для этого. Либо ты достаточно худенькая, пообещай много и правильно кушать и выполняй упражнения с тяжёлой резинкой.

И ещё один важный момент перед массонабором нужно обязательно убрать лишний вес, если таковой есть. Иначе, ты будешь становиться только больше, надутее, это будет морально сложно. И риск растяжек возрастает.



*ВСЁ
О ПОХУДЕНИИ*



TG - @sliv_chek

А ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПОХУДЕНИЕ И КАК БЫТЬ ВЕДЬМОЙ, КОТОРАЯ НЕ ТОЛСТЕЕТ?

Ой, сколько тут подводных камней..и задержка воды, и РПП (расстройство пищевого поведения), где вечный страх и вечный наркотик еда, а мысли только о том, что в поправишься, куча диет и остальное дерьмо.

За счет чего мы худеем?

Для начала давай разберемся, как происходит процесс похудения? Итак, для того чтобы похудеть, необходимо сформировать дефицит калорий. То есть нужно тратить больше калорий, чем получаешь. Сформировать дефицит калорий можно двумя способами: едой и активностью.

Варианты дефицита

То есть ты можешь урезать еду до необходимого дефицита и начать худеть, при этом не ходить в зал. Или можете есть шоколадки и отрабатывать в зале больше, чем было съедено. И в том и в другом случае будешь худеть.

А что именно у тебя похудеет, талия или ягодицы, неизвестно. Результат не предсказуем. В обоих случаях. А что же делать после похудения, чтобы сохранить результат? Об этом, к сожалению, не пишут ни в одном гайде. Кроме этого.

С чего начать?

Первым делом выбери для себя стратегию похудения, определив свои цели. Если ты хочешь через месяц сказаться на курорте и, втянув живот, сделать пару красивых снимков в инсту или, то можете рискнуть всем своим здоровьем, ведь оно тебе не стоит ничего, пока оно есть. Быстрее похудение придумали именно для тебя. Готовься к серьезному стрессу для организма! Садись на «Водную» — и через неделю из тебя выльется 4–5 кг воды, 2–3 кг жира и мышц вперемешку. Можешь ещё пить слабительное и мочегонные, а что?

Если же ты созрела, чтобы похудеть раз и навсегда, то давай расскажу..

Правильный дефицит калорий

Любая диета из — это огромный дефицит калорий, урезание еды с ваших, например, привычных 1700 — 2000 до 800 ккал в день. Сама по себе пища в них мало важна, есть даже диета, где вся твоя пища это кофе и Сникерс, я серьезно. Смысл любой диеты — создать максимальный дефицит. Соответственно, чем больше дефицит, тем быстрее процесс похудения.

Но большой дефицит — это прежде всего нарушение гормонального фона и большой риск срывов.

В долгосрочной стратегии похудения дефицит калорий должен быть небольшой — 200, максимум 400 ккал в день. Никогда не опускай дневной калораж до значения менее 1500 ккал! Это низший порог здоровой нормы для женщины старше 16 лет. При небольшом дефиците калорий и правильной работе в зале вы начинаете терять вес именно за счёт подкожного жира. Оптимальная формула похудения — это 3

недели дефицита, затем 3 недели удержания. То есть первые 3 недели питаешься на 200 — 400 ккал меньше своей дневной нормы, затем 3 недели ешь дневную норму. Но не превышаешь её! Это важно. Скинула пару кг. Потом новый круг: дефицит — удержание. И так до тех пор, пока не обретешь желанное тело. Не ориентируйся на цифры, кстати. Главное тело! Не рекомендую сидеть на дефиците без удержания, так как будут срывы, которые демстивируют тебя заниматься этим важным делом, которое точно повернёт твою жизнь на 180 градусов.

КРАТКОСРОЧНОЕ ПОХУДЕНИЕ		ДОЛГОСРОЧНОЕ ПОХУДЕНИЕ
1-1.5 МЕС ИНОГДА И 2 НЕДЕЛИ	ПЕРИОД	3-12 МЕС
3-10 КГ	КОЛ-ВО КГ В МЕСЯЦ	0.5-3 КГ
НЕТ	ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНИТЬ ПРОПОРЦИИ	ДА
ДА	НАРУШЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА	НЕТ
БЫСТРО +ДОП.КГ	КАК СКОРО ВЕРНЁТСЯ ВЕС?	НЕ ВЕРНЁТСЯ, ЕСЛИ НЕ ПЕРЕГИБАТЬ
НЕТ	Я МОГУ ЕСТЬ ЛЮБУЮ ЕДУ?	ДА
КАК И РАНЬШЕ НО НЕ РАЗМЕР МЕНЬШЕ	КАК СИДИТ ОДЕЖДА?	КАК ПРЕДУСМОТРЕНО ДИЗАЙНЕРАМИ
ПЛОХО	САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ПОХУДЕНИЯ	ПРЕКРАСНО
ПЛОХО	САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ	ПРЕКРАСНО
КАША ИЗ АПАТИИ И ДЕПРЕССИЙ	ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ?	ВСЕ СТАНОВИТСЯ НА СВОИ МЕСТА
ПОСТОЯННЫЙ СТРАХ СНОВА РАСТОЛСТЕТЬ	САМООЦЕНКА	УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ
ИССЯКАЕТ	ЭНЕРГЕТИКА	ПОЯВЛЯЕТСЯ

У меня у самой много лет было РПП, я сама периодически весила больше своего нормального веса, ненавидела своё тело, сидела на диетах. Но я нашла для себя успокоение в плане еды: когда не запрещаешь себе ничего, то тебе особо этого и не хочется. Начала составлять дефицит калорий, благодаря тренировкам по методу Табата, можно делать одну утром легенькую, чтоб прийти в тонус, взбодриться и убрать отёки и вторую в тебя дня! Так же есть много вариантов кардиотренировок для дома без тренажёров!

Я верю в тебя, главное после прочтения Гайда составь своё меню и заполни дневник тренировок (их шаблоны будут ждать тебя в конце) и не нарушай, и не пропускай! Тогда все получится!



ПИТАНИЕ



TG - @sliv_chek

Как же рассчитать КБЖУ и из чего построить свой рацион?

КБЖУ – это соотношение калорий, белков, жиров и углеводов, которые попадают в организм с пищей. Норма **КБЖУ** определяется для каждого индивидуально в зависимости от пола, возраста, веса и целей: поддержание, похудение или набор.

Благодаря разумному ограничению калорийности рациона, ты сбалансируешь питание и улучшишь фигуру. На самом деле, если однажды научиться считать калорий и следить за своим питанием, то ты не только приведёшь свое тело в форму, но и постепенно изменишь пищевые привычки. По сути, подсчет калорий не накладывает ограничения на какие-то конкретные продукты, но если начать считать калории съеденных блюд, то в один прекрасный день ты поймете для себя, что лучше съесть тарелку салата, чем небольшое пирожное. Да, по калорийности это будет примерно одинаково, но вот питательная ценность этих блюд совершенно разная.

Как правильно рассчитать калории?

Для начала поясню, что такое основной обмен (ОО) – это то минимальное количество энергии, которое в сутки необходимо нашему организму для обеспечения нормальной жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, поддержание температуры тела) в условиях полного покоя. Проще говоря, когда мы спим и практически не двигаемся, наш организм продолжает совершать достаточно трудоемкий процесс: сердце бьется, печень и почки работают, волосы и ногти растут, клетки обновляются. Наш организм никогда не спит и поэтому тратит определенное количество килокалорий.

Каждый из нас может рассчитать основной обмен самостоятельно. Существуют несколько формул, лично я предпочитаю использовать формулу Миффлина–Сан Жеора – она более современная и точная.

Расчет ОО для мужчин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5$

Расчет ОО для женщин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161$

Полученный результат – величина вашего основного обмена. Определив величину ОО, можно вычислить, сколько ккал в сутки вам требуется для поддержания тела при том или ином уровне нагрузки. Для этого ОО нужно умножить на коэффициент физической активности (у всех он разный):

- 1,2 – для малоподвижных людей (тренировок мало, они низкой интенсивности или вообще отсутствуют);
- 1,3 – для людей с низкой активностью (легкие тренировки 1–3 раза в неделю);
- 1,5 – для умеренно активных людей (работа средней тяжести либо тренировки умеренной интенсивности 3–5 дней в неделю);
- 1,7 – для активных людей (физическая работа плюс тренировки либо интенсивные тренировки 6–7 раз в неделю);
- 1,9 – для предельно активных людей (физическая работа плюс очень интенсивные занятия спортом).

Полученная величина – это ваша суточная потребность в ккал. На основании этой цифры можно рассчитать нужную калорийность твоего рациона.

Для поддержания веса:

Поступление калорий должно равняться рассчитанным затратам. Например, твой ОО равен 1300 ккал, суточная потребность 1887 ккал, ваш рацион должен составлять 1887 ккал.

Для снижения веса:

Необходимо создать дефицит ккал примерно на 10–30% меньше суточного рациона (в зависимости от твоего текущего веса). Например, твой ОО равен 1300 ккал, суточная потребность 1887 ккал (коэффициент 1,3: тренировки 1–3 раза в неделю), рацион для снижения веса будет равен 1500 ккал (уменьшили на 20%). Необходимо помнить, что полученная калорийность не должна быть ниже ОО, в данном случае ниже 1300 ккал. Так как организм каждый день не будет получать в полном объеме то минимальное количество энергии, которое необходимо для обеспечения нормальной жизнедеятельности. В результате все обменные процессы организма будут замедляться.

Для увеличения мышечной массы, а также для беременных:

Необходим профицит калорий. Например, для того чтобы набрать недостающий вес, излишек энергии будет составлять около 200 ккал/день (это как пример, все индивидуально).

Как рассчитать БЖУ?

Для поддержания текущего веса:

- белки > 14% от рациона (1–1,5 г белка на килограмм веса);
- жиры – 26–30% (1–1,2 г/кг);
- углеводы – 56–60% (6–6,5 г/кг).

Для увеличения массы тела:

- белки > 18% от рациона (2–2,5 г белка на килограмм веса);
- жиры – 26–30% (0,8–1,0 г/кг);
- углеводы > 56% (6,5–7 г/кг).

Для снижения массы тела:

- белки > 18% от рациона (1,2–1,8 г белка на килограмм веса);
- жиры < 26% (0,7–0,8 г/кг);
- углеводы < 56% (2–3,5 г/кг).

Желательно строить свой рацион, исключая фастфуд, колбаски, сосиски, конфетки, лучше заменять на более полезные вещи, типа батончиков из орехов и сухофруктов, чипсов из овощей, корнерсов, но если очень хочется, не ограничивай себя, сделаешь на один круг Табата больше и станешь ещё худее!

Если тебе лень считать самой, то прекрасные люди придумали кучу приложений, в котором можно вести подсчеты. Вот мой фаворит: Fat secret.

Обязательно зарегистрируйся в этом приложении, и начни питаться на те КБЖУ, которые предложит тебе приложение.

У тебя должен быть **правильный рацион** - это умеренность в пище, которая должна быть легкой, натуральной, простой.

Например: завтрак пусть лучше состоит из каши на воде, творога, яиц, твердого сыра. На десерт можно кушать фрукты, ими же можно перекусывать в течение дня. На второй завтрак — йогурт, соки, сухофрукты (вместо бутерброда с колбасой). Здоровый обед должен состоять из постного супа/супа-пюре + 150 гр тушеной, вареной, запеченной курицы с овощами. Полдник может состоять из бананов, яблок, орехов (не больше 30 грамм). Некоторые диетологи рекомендуют готовить ужин только из растительных продуктов – ими могут быть запеченные, тушеные овощи либо салат из них. Творог и каша являются отличным вариантом для ужина. Для любителей мяса ужин не должен содержать больше 200 гр. К мясу можно добавить овощи. Перед сном разрешается выпить 1 стакан нежирного кефира или йогурта.

Варьировать под себя, но тебе важно, чтобы БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ было столько, сколько нужно тебе для поддержания/похудения/набора.

Примерное меню на 1500ккал:

Рацион 1500 ккал

ЗАВТРАК

- Каша геркулесовая на воде 100 г
- Творог 5% 120 г
- Ягоды или 1 фрукт
- Йогурт

или

- Каша
- Два яйца
- Сыр 20 г
- Ягоды или киви

ОБЕД

- Мясо/Птица/Рыба 100 г
- Булгур/Дикий, бурый рис/Гречка 150 г
- Овощи сырые 150 г

ПЕРЕКУС

- Протеиновый коктейль

TG - @sliv_chek

УЖИН 1

- Рыба/Морепродукты/Птица 100 г
- Булгур/Рис/Гречка/Киноа 100 г
- Овощи сырые, отварные или на пару 150 г
- Фрукт

УЖИН 2

- Говядина/Телятина
- Овощи сырые, отварные или на пару

Я просто показала пример, советую подобрать свой любимые продукты! Кто-то любит гречку, а кто-то овсянку.



*ПРАВИЛА ДОМАШНИХ
ТРЕНИРОВОК*



TG - @sliv_chek

ВСЕ О ПРАВИЛАХ ДЛЯ ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК

КАК ЧАСТО МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДОМА? КОГДА ЛУЧШЕ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Правило 1: выбери удобное время!

Некоторые уверяют, что тренироваться надо утром, на голодный желудок, другие, наоборот, говорят, что лучше всего заниматься в 17–19 часов. На самом деле для тренировки оптимально выбрать наиболее удобное для тебя время, когда ты полна сил, никуда не спешишь и готова приложить максимум усилий. Результат будет напрямую зависеть не от времени суток, а от регулярности, продолжительности и интенсивности тренировки. Главное, заниматься не на полный желудок (лучше спустя 1.5-2 часа после еды), и не позднее чем за пару часов до отхода ко сну.

Правило 2: тренируйся не менее 45 минут!

А лучше — не менее часа, особенно если твоя задача скинуть несколько лишних килограммов. В этот час обязательно входит разминка, на которую в среднем тратится 10 минут (ходьба в быстром темпе, бег, легкие аэробные упражнения, суставная гимнастика) и заминка — упражнения на растяжку (обязательно растянуть мышцы ног и спины) в течение 5–10 минут. Таким образом, на основную часть остается где-то 30–40 минут. Увеличить время тренировки за счет разминки и заминки — не лучшая идея: разминка позволяет мышцам разогреться и снижает риск растянуть связки из-за резкого движения, а заминка необходима для успокоения нервной системы и улучшения эластичности мышц и влияет на гибкость в целом.

Правило 3: занимайся 3–4 раза в неделю!

Четыре тренировки в неделю, через день — оптимальный график. Мышцы успевают восстанавливаться между занятиями, тренировки не кажутся ежедневной повинностью, следовательно, меньше шансов, что ты начнешь уваливать и искать повод «забить». Не стоит нагружать себя каждый день, тебе понадобится отдых, поверь мне. В остальные дни, ты можешь заняться растяжкой или йогой.

Правило 4: составляй основную часть силовой тренировки!

Считается, что для наилучшего эффекта нагрузки нужно в среднем 10 упражнений на все группы мышц с акцентом на проблемную зону. Если это нижняя часть тела, то основная тренировка может быть такой: 4 упражнения на ноги и ягодицы, 3 упражнения на верхнюю часть тела, 3 — пресс и спина. Такая последовательность удобна тем, что позволяет проработать мышцы проблемных зон в начале тренировки, пока ты еще полна сил. Количество повторов зависит от цели: максимальное (до выраженной усталости мышц), если вам нужно похудеть, и 10–15 если ваша цель — тонус и рельеф мышц (в последнем случае работа с отягощениями обязательна). И в том, и другом случае, оптимальное количество подходов — три или четыре.

Правило 5: используй мебель

Стол, шкаф с полками, кресло или другой предмет, на который удобно положить ногу, пригодится для того, чтобы выполнить растяжку или опереться с целью сделать махи ногами. Стул — практически универсальный тренажер. С его помощью можно делать обратные отжимания (при этом работает трицепс), различные упражнения для ягодиц, а также выполнять скручивания, положив ноги на сиденье. Опереться на его спинку для выполнения упражнений имеет смысл в том случае, если твой вес не превышает 70 кг.

Правило 6: настройся!

Обязательно надень спортивную форму и обувь. Можешь даже выйти из комнаты и зайти будто в спортзал. Твоя цель — выполнить тренировку на максимум.



ИНВЕНТАРЬ



TG - @sliv_chek

ИНВЕНТАРЬ НА ОСНОВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВЕСА (ГРУЗА)

К этой группе инвентаря относят: гантели, гири, штангу, медбол, утяжелители для ног и рук. Нагрузка обеспечивается за счет использования дополнительного веса, причем очевидно, что чем больше вес инвентаря, тем больше нагрузка. Наиболее распространенный инвентарь в этой группе – это гантели. Для домашних тренировок можно приобрести разборную гантель или 2-3 пары обычных гантелей. Также девушкам можно посоветовать дополнительно приобрести утяжелители для ног, а мужчинам – штангу.



ИНВЕНТАРЬ НА ОСНОВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ

К этой группе относят: эспандеры, эластичные ленты, фитнес-резинки, резиновые петли, изотоническое кольцо. Нагрузка обеспечивается за счет дополнительного сопротивления (чаще всего резины), причем чем больше жесткость резины, тем больше нагрузка. Такой инвентарь не занимает много места и его удобно взять с собой. Кроме того, упражнения с эспандерами и резинками менее травматичны, чем с дополнительным весом. Самым востребованным инвентарем в этой группе считается трубчатый эспандер, фитнес-резинки и эластичная лента.

 <p>Фитнес-резинки</p>	 <p>Эластичная лента</p>	 <p>Резиновые петли</p>
 <p>Эспандер для груди</p>	 <p>Трубчатый эспандер</p>	 <p>Изотоническое кольцо</p>

Для меня лучший вариант это штанга или боди бар, гантели или бутылки с водой и фитнес-резинки и эластичные ленты! Фитнес-резинки я советую брать трикотажные. Они более приятные для тренировок, не перекручиваются, не давят и не рвутся. Стоят дороже, но оно того стоит.

Все это я покажу вам в действии и расскажу, что можно такого придумать из подручных вещей. Иногда я и из Дани такие тренажеры придумываю!



ЗДОРОВАЯ СПИНА

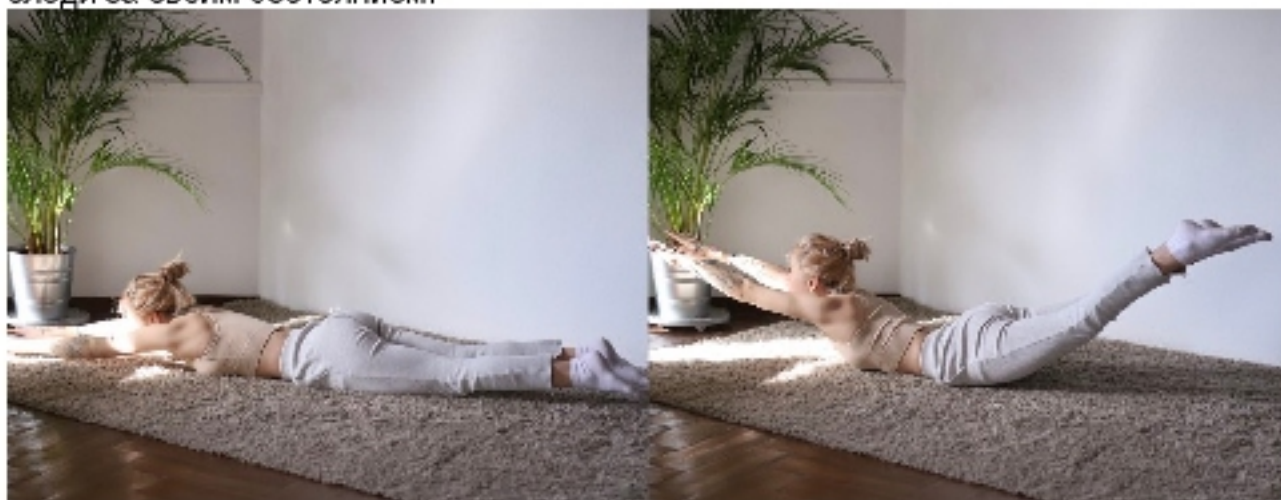


TG - @sliv_chek

Среди самых распространенных заболеваний позвоночника у взрослых людей – остеохондроз. К основным причинам его возникновения относятся: сидячий образ жизни, нахождение в неудобной позе длительный промежуток времени, искривление позвоночника, слабые мышцы спины.

1. Упражнение на мышцы, выпрямляющие позвоночник.

Основная позиция – лежа на животе, носки внутрь, пятки врозь, чтобы ножки были косолапыми. Руки положить под подбородок или вытянуть вперед. Поднимаем себя вверх мышцами спины, максимально расслабив ноги и ягодицы. Мы делаем любое упражнение до появления в мышцах ощущения жжения. Для одних это может быть пять раз, а для других 15, все зависит от физической подготовки. Внимательно следи за своим состоянием.



2. Упражнение на расслабление

Лучшая поза отдыха для растяжки спины – ягодицы на пятках, спина круглая, руки вытянуты перед собой, лоб на полу. Примите такое положение и расслабьтесь.



3. Упражнение для ромбовидной мышцы

Эта мышца находится между лопатками, держит спину и отвечает за осанку. Ей часто уделяют мало внимания, а зря. Основная позиция, как и в первом упражнении, лоб положи на пол. Руки в стороны, кисти находятся на уровне плеча. Максимально поднимай руки и опускай вниз. Усложненный вариант: делай все так же, но с грузиками. Дома их можно заменить на бутылку с водой. Утяжеление должно быть небольшим.



4. Упражнение на широчайшую мышцу спины

Встань в большой выпад, рука расслаблена и выгнута в пол. Спина ровная, корпус параллелен полу. Поднимай руку и опускай обратно. Здесь главное – держать поясницу прямо, и грудная клетка вперед.



В разделе с растяжкой будет так же много упражнений для спины.

КАРДИО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

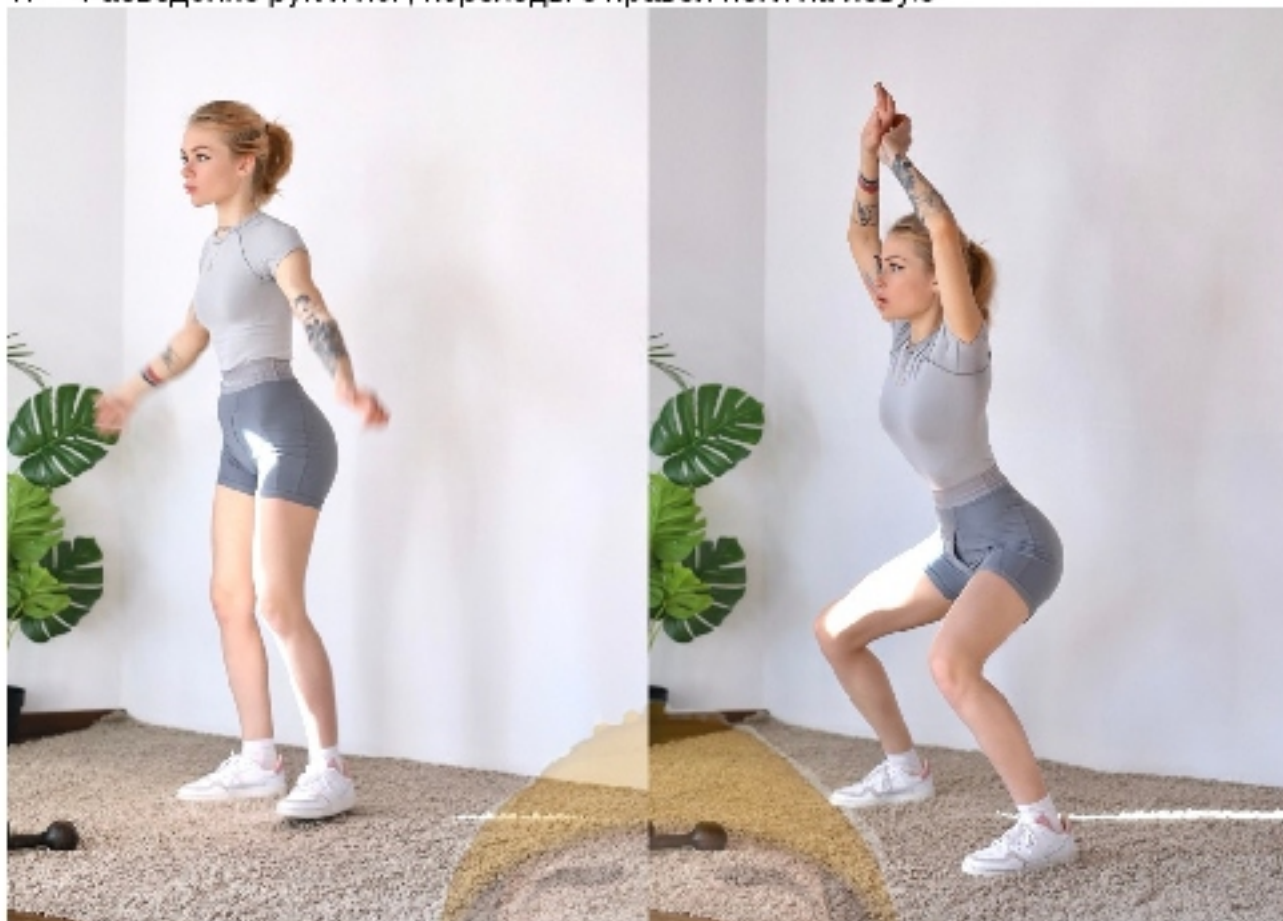


TG - @sliv_chek

НИЗКОУДАРНЫЕ КАРДИО-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БЕЗ ПРЫЖКОВ

Эта подборка кардио-упражнений в домашних условиях подходит начинающим, а также тем, кто избегает прыжков, например, из-за проблем с суставами или варикоза. Даже без прыжков эти кардио-упражнения помогут вам поднять пульс и провести эффективную кардио-тренировку.

1. Разведение рук и ног, переходы с правой ноги на левую



2. Ходьба с захлестом к голени, меняй ноги



3. Подъем колен к груди



4. Конькобежец



1. Подтягивание колен



1. Подъем колен + выпад назад



1. Спринтер



TG - @sliv_chek

1. Бокс (можно с бутылочками воды)



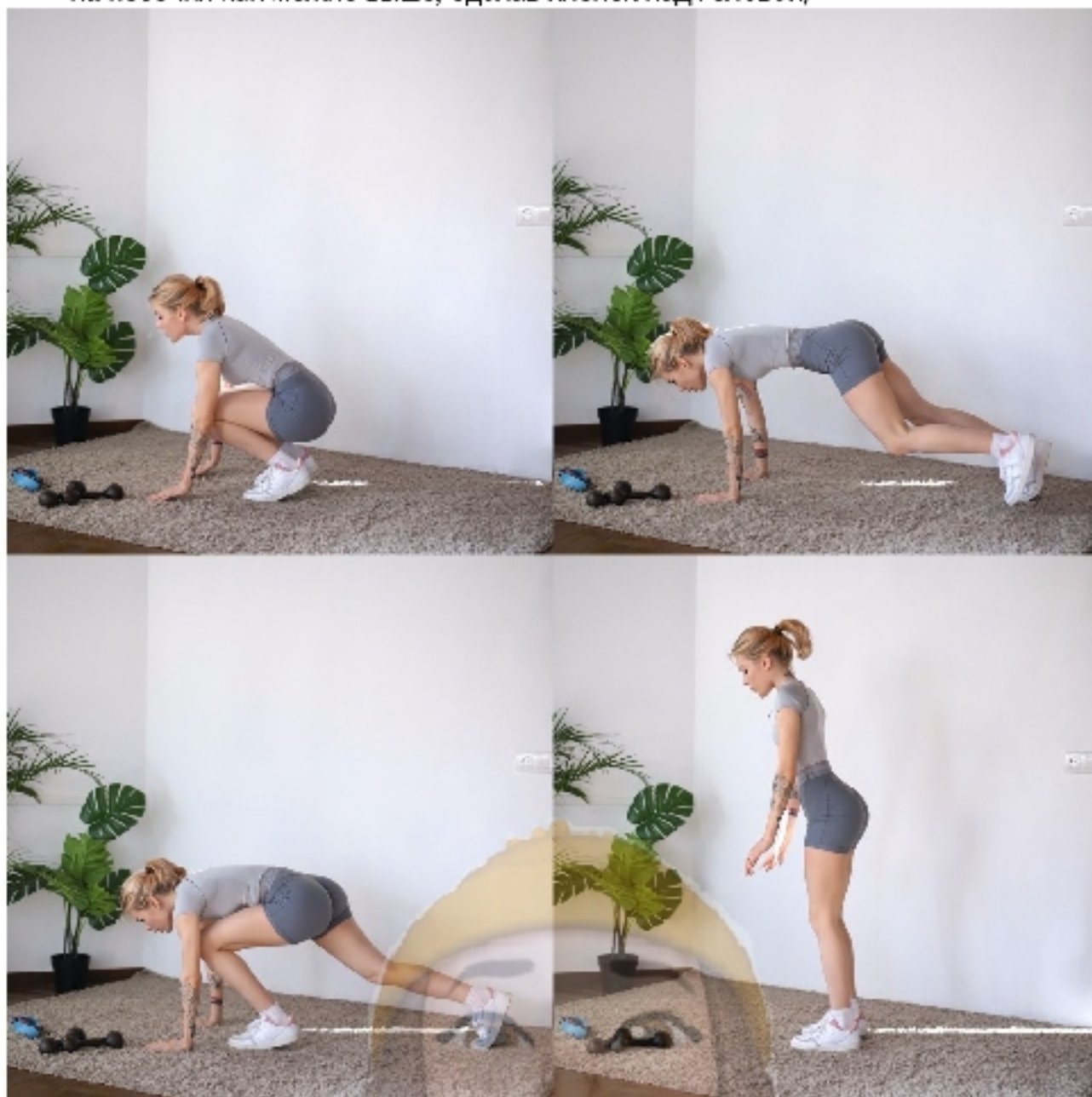
1. Удар ногой вбок с касанием пола



1. Удар ногой вперёд и назад разноименных ног



1. Низкоударные бёрпи (с положения стоя присядь, упершись руками в пол; перемести одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках; с положения планки подтяни по одной ноге к рукам; поднимись на ноги на носочки как можно выше, сделав хлопок над головой)



1. Ходьба в планку



2. Разведение ног в планке, по одной ноге прыжком



КАРДИО-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

Эти кардио-упражнения подойдут более опытным занимающимся или тем, кто легко переносит кардио-нагрузки и прыжки.

Бег с захлестом голени



Бег с высоким подъемом колен



Прыжки с разведением рук и ног



Прыжки из стороны в сторону



Плиометрический бсковой выгад



Приседания с подъемом рук



Прыжок из узкой постановки ног в широкий присед



Горизонтальный бег



Прыжки в планке с разведением ног



Касание ног в обратной планке





КАРДИО-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Если ты беспрепятственно выполняешь вариант кардио-тренировки для среднего уровня, то можешь еще больше усложнить свою программу.

Прыжки на 180 градусов





Прыжки в выпадах

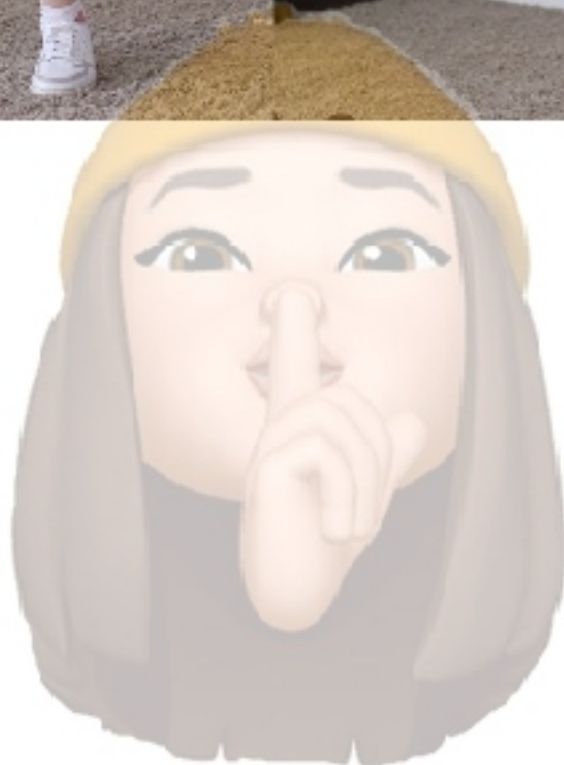


Прыжок звездой



Прыжок ракушкой

TG - @sliv_chek



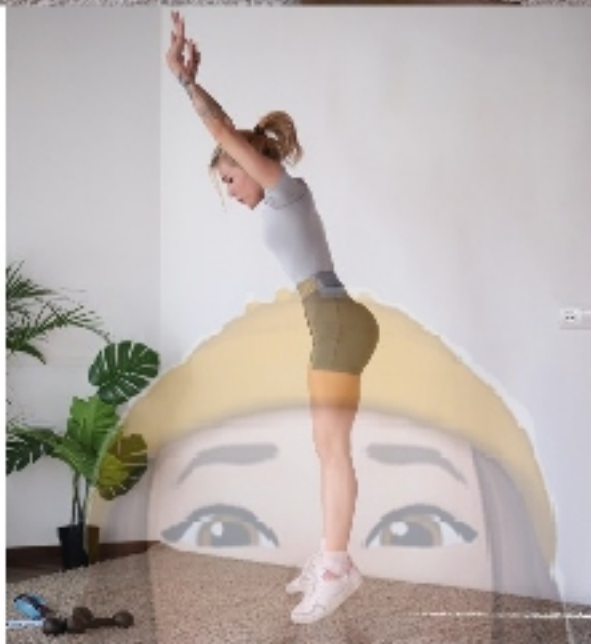
Сумо-приседание с выпрыгиванием

TG - @sliv_chek



TG - @sliv_chek

Берпи (с положения стоя присядь, упершись руками в пол; перемести одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках; с положения планки в прыжке быстро подтяни ноги к рукам; поднимись на ноги и быстро подпрыгни как можно выше, сделав хлопок над головой)



Анжуманя + удар стопами



Скалолаз

Сделай глубокий вдох, напрягите мышцы пресса и подтяните колено к груди. Потом другое колено. Колени прямо либо немного в сторону.



Прыжок в планке

(прими упор лёжа, спина должна быть прямой, живот втяни; шея ровная, руки хоть и прямые, но должны быть немного согнуты в локтях, также должны находится строго под плечами; ноги стоят вместе; вместе с выдохом расставь ноги шире плеч, затем верни их в исходное положение опять же вместе с выдохом; вот теперь сделай вдох; главное, выдыхать на усилии, вдох делай, когда получится. Более продвинутым нужно прыгать из классической планки с немного оттопыренным тазом)



Как еще можно заниматься кардио-тренировками дома?

1. **Тренажеры.** Можно приобрести домой беговую дорожку, эллипсоид, велосипед, и тогда вопрос выбора кардио-тренировок отпадет сам собой. Но мне вот на них скучно!
2. **Степ-аэробика.** С таким видом кардио как степ-аэробика никогда не будет скучно, да и нагрузка на колени при занятиях степ-аэробикой существенно ниже, чем во время прыжков. Для этого понадобится степпер.
3. **Ходьба по лестнице.** Если вы живете в многоквартирном доме, то ходьба или даже прыжки по лестнице могут здорово поднять гульс, сжечь калории и эффективно проработать проблемные зоны ног.
4. **Скакалка.** Еще один нескучный способ аэробных занятий – это прыжки со скакалкой.

ПЛАН ТРЕНИРОВОК НА ПОХУДЕНИЕ



TG - @sliv_chek

ПЛАН КАРДИО-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ НА 25 МИНУТ

Все упражнения указаны в таблице:

Раунд 1 (повторяем в 2 круга)	Раунд 2 (повторяем в 2 круга)	Раунд 3 (повторяем в 2 круга)
1. Ходьба с захлестом голени	1. Разведение рук и ног	1. Конькобежец
2. Подъем колен к груди	2. Подтягивание колен	2. Удар ногой вперед и назад
3. Бокс	3. Удар ногой вбок с касанием пола	3. Ходьба в планку
4. Разведение ног в планке	4. Низкоударные берпи	4. Спринтер
Отдых 1 минута	Отдых 1 минута	Отдых 1 минут

Повторяй каждое упражнение 30 секунд, затем 15 секунд отдыхай. Каждый раунд повторяй в 2 круга. Между кругами отдых 1 минута. Если ты хочешь изменить время тренировки, то можно скорректировать количество кругов и время выполнения упражнений.

Упражнения Спринтер, Подтягивание колен, Удар ногой вбок и Удар ногой вперед и назад в первом круге выполняются на одну ногу, во втором круге – на другую.

Ты можешь начать заниматься по 15 минут в день (выбрав только 2 раунда), постепенно увеличивая продолжительность кардио-тренировки. **ПЛАН КАРДИО-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ НА 25 МИНУТ**

Все упражнения указаны в таблице ниже. Некоторые упражнения взяты из начального уровня, чтобы была возможность перевести дух и выдержать занятие от начала и до конца.

Раунд 1 (повторяем в 2 круга)	Раунд 2 (повторяем в 2 круга)
1. Прыжки с разведением рук и ног	1. Прыжок в широкий присед
2. Бег из стороны в сторону	2. Конькобежец
3. Приседания с выпрыгиванием	3. Плиометрический боковой выпад
4. Бокс	4. Ножницы
5. Прыжки в планке с разведением ног	5. Ходьба в планку
6. Касание ног в обратной планке	6. Бег с высоким подъемом колен
7. Бег с захлестом голени	7. Удар ногой вперед и назад
Отдых 1 минута	Отдых 1 минута

Повторяй каждое упражнение 30 секунд, затем 15 секунд отдыхай. Каждый раунд повторяй в 2 круга. Между кругами отдых 1 минута. Если ты хочешь изменить время тренировки, то можно скорректировать количество кругов и время выполнения упражнений.

Упражнения Плиометрический боковой выпад и Удар ногой вперед и назад в первом круге выполняются на одну ногу, во втором круге – на другую.

ПЛАН КАРДИО-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ НА 30 МИНУТ

Все упражнения указаны в таблице ниже. Некоторые упражнения взяты из среднего уровня, чтобы была возможность перевести дух и выдержать занятие от начала и до конца.

Раунд 1 (повторяем в 2 круга)	Раунд 2 (повторяем в 2 круга)
1. Прыжки на 180 градуссв	1. Прыжки в выпадах
2. Горизонтальный бег	2. Бег с высоким подъемом колен
3. Сумс-приседание с выпрыгиванием	3. Отжимания + удар стопами
4. Прыжок я планке	4. Скалолаз
5. Прыжки в сторону	5. Прыжки с разведением рук и ног
6. Берпи	6. Прыжок звездой
Отдых 1 минута	Отдых 1 минута

Повторяй каждое упражнение 40 секунд, затем 20 секунд отдыхай. Каждый раунд повторяй в 2 круга. Между кругами отдых 1 минута. Если ты хочешь изменить время тренировки, то можешь скорректировать количество кругов и время выполнения упражнений.

КАРДИО-ТРЕНИРОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПО МЕТОДУ ТАБАТЫ

Табата-тренировка – это вариант кардио-тренировки, при котором взрывные интенсивные интервалы чередуются с короткими интервалами отдыха. Кардио-тренировка по методу Табата предполагает такую схему: 20 секунд тренируемся, 10 секунд отдыхаем, каждое упражнение выполняем 8 подходов, между упражнениями 1 минута отдыха, один табата-раунд длится 4 минуты.

Предлагаю тебе 2 варианта табата-тренировки в домашних условиях: для среднего и для продвинутого уровня подготовки. Обычно в одну табата-тренировку включается 8 упражнений, в этом случае занятие длится ~40 минут, но могут быть и другие варианты на твое усмотрение. Начинать лучше не практиковать табата-тренировки, а выбрать план занятий из предложенных выше.

ТАБАТА



} 8 подходов
(4 минуты)

Схема выполнения кардио-тренировки в домашних условиях по протоколу

Табата:

- В табата-тренировку входит 8 упражнений
- Каждое упражнение выполняется 8 подходов
- Каждый подход предполагает 20 секунд работы и 10 секунд отдыха
- Одно упражнение выполняется 4 минуты
- Между упражнениями отдых 1-1,5 минуты
- Общая длительность кардио-тренировки по протоколу табаты на 8 раундов составляет 40-45 минут
-

Готовых таймеров для табаты можно скачать для мобильного абсолютно бесплатно: например, Табата таймер.

ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Упражнения, которые входят в кардио-тренировку:

- Бег с захлестом голени
- Приседания с выпрыгиванием
- Подтягивание колен
- Прыжки в планке с разведением ног
- Плиометрический боковой выпад
- Прыжки с разведением рук и ног
- Касание ног в обратной планке
- Прыжки в сторону

TG - @sliv_chek

Упражнения «Подтягивание колен» и «Плиометрический боковой выпад» выполняем по 4 подхода сначала на одну сторону, потом на другую.

Схема выполнения:

- Каждое упражнение выполняй по схеме: 20 секунд работа и 10 секунд отдых (это один подход)
- Каждое упражнение выполняй в 8 подходов, затем переходи к следующему упражнению.
- Между упражнениями отдых 1-1,5 минута
- Общая длительность тренировки: 40-45 минут

Например, сначала выполняй «Бег с захлестом голени» в 8 подходов по схеме 20/10 сек, минуту отдохай и переходим к «Приседаниям с выпрыгиванием», которое также повторяй в 8 подходов и т.д.

ТАБАТА-ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Упражнения, которые входят в кардио-тренировку:

- Прыжки в выпадах
- Бег с высоким подъемом колен
- Бёрпи
- Прыжок в широкий присед
- Горизонтальный бег
- Сумо приседание с выпрыгиванием
- Ножницы
- Прыжки на 180 градусов
-

Схема выполнения:

- Каждое упражнение выполняй по схеме: 20 секунд работа и 10 секунд отдых (это один подход)
- Каждое упражнение выполняй в 8 подходов, затем переходи к следующему упражнению.
- Между упражнениями отдых 1-1,5 минута
- Общая длительность тренировки: 40-45 минут

Например, сначала выполняй «Прыжки в выпадах» в 8 подходов по схеме 20/10 сек, минуту отдыхай и переходи к «Бегу с высоким подъемом колен», которое так же повторяй 8 подходов и т.д. Запомни, все силовые упражнения, которые ты будешь выполнять ты должна выполнять с прямой спиной (не выгибаться, не быть с горбом), смотреть должна в основном прямо. Ты должна быть вся напряжена, но не перенапряжена, как упругий мячик.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДОМАШНИМ ИНВЕНТАРЕМ



TG - @sliv_chek

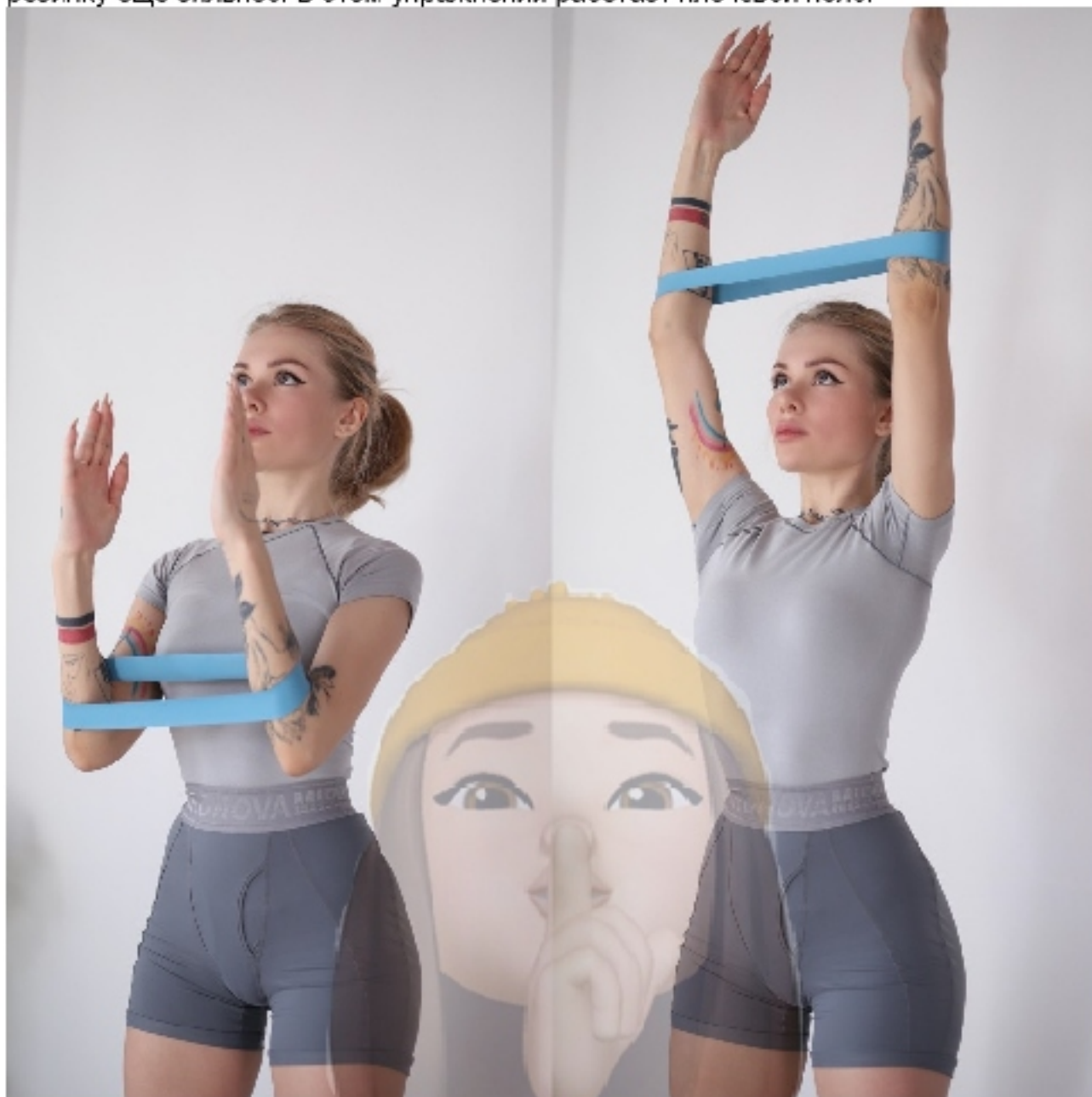
*УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
РУК*



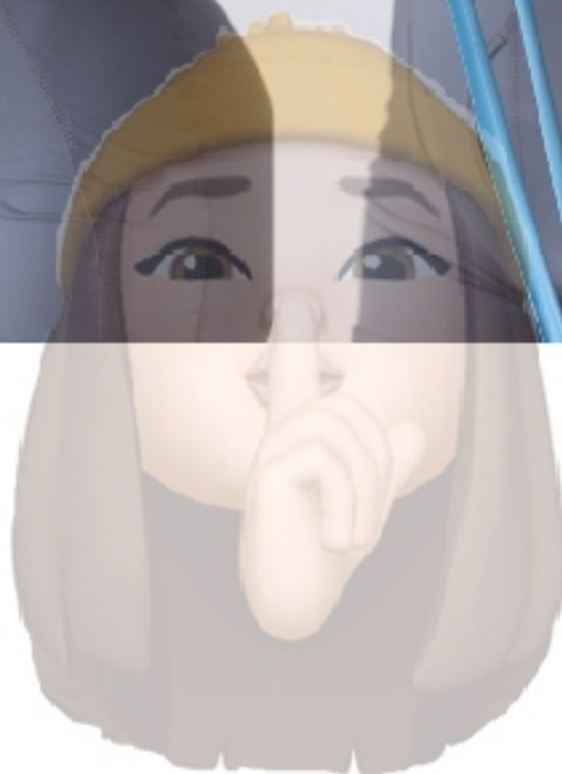
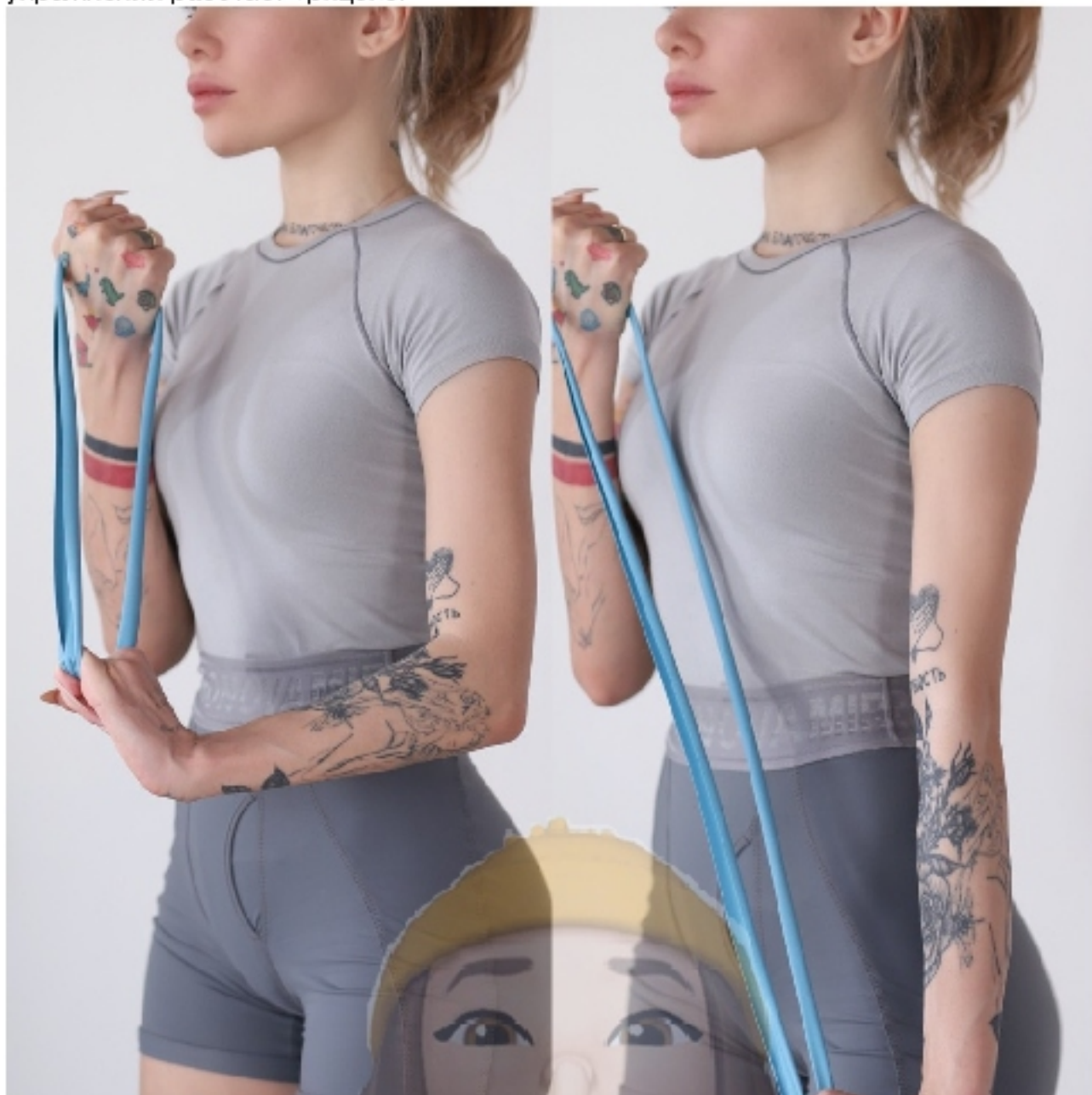
TG - @sliv_chek

Упражнения для рук:

Надень фитнес-резинку на руки так, чтобы она была чуть ниже локтей. Максимально разведи руки в стороны. Поднимай их, в верхней точке растягивай резинку ещё сильнее. В этом упражнении работает плечевой пояс.



Зацепи резинку чуть ниже запястья одной руки(или в кисти), прижми ладонь к плечу(у меня тут не к плечу, я привыкла делать так, но лучше к плечу, чтоб ваши суставы не гуляли). Второй рукой максимально растягивай резинку вниз. В этом упражнении работает трицепс.



Расположи резинку на предплечьях. Разводи руки максимально в стороны. В самой крайней точке попружинь. Работает плечевой пояс.



Возьми в руки гантели, если их нет, то можно взять бутылки с водой или песком. Расправь плечи, спину держи прямо, корпус немного подайте вперед. Сделай глубокий вдох через нос, напряги свои дельтовидные мышцы и плавно разведи руки с гантелями в стороны (руки при этом должны быть немного согнуты в локтях).



Жим гантелей стоя или сидя/армейский жим (это одно из моих любимых упражнений, в зале я выполняю его с достаточно тяжёлой штангой, но это травмоопасное упражнение, если с большими весами, будь аккуратно)

- сядь или встань прямо, поясница прогнута чуть вперед
- лопатки сведены, плечи расправлены
- возьми гантели с пола (в обе руки, разведи локти в стороны, твои ладони должны расположиться таким образом, будто ты держишь ими гриф от штанги)
- разведи руки с ними
- гантели должны оказаться на уровне плеч

Это начальная позиция

- подними на выдохе гантели вверх, можно коснуться ими друг друга
- опусти гантели до уровня ушей или чуть ниже

Здесь нюанс — когда ты опускаешь вес ниже затылка — начинает работать верхняя часть трапеции.

Если ты хочешь ее задействовать — опускайте гантели максимально вниз.

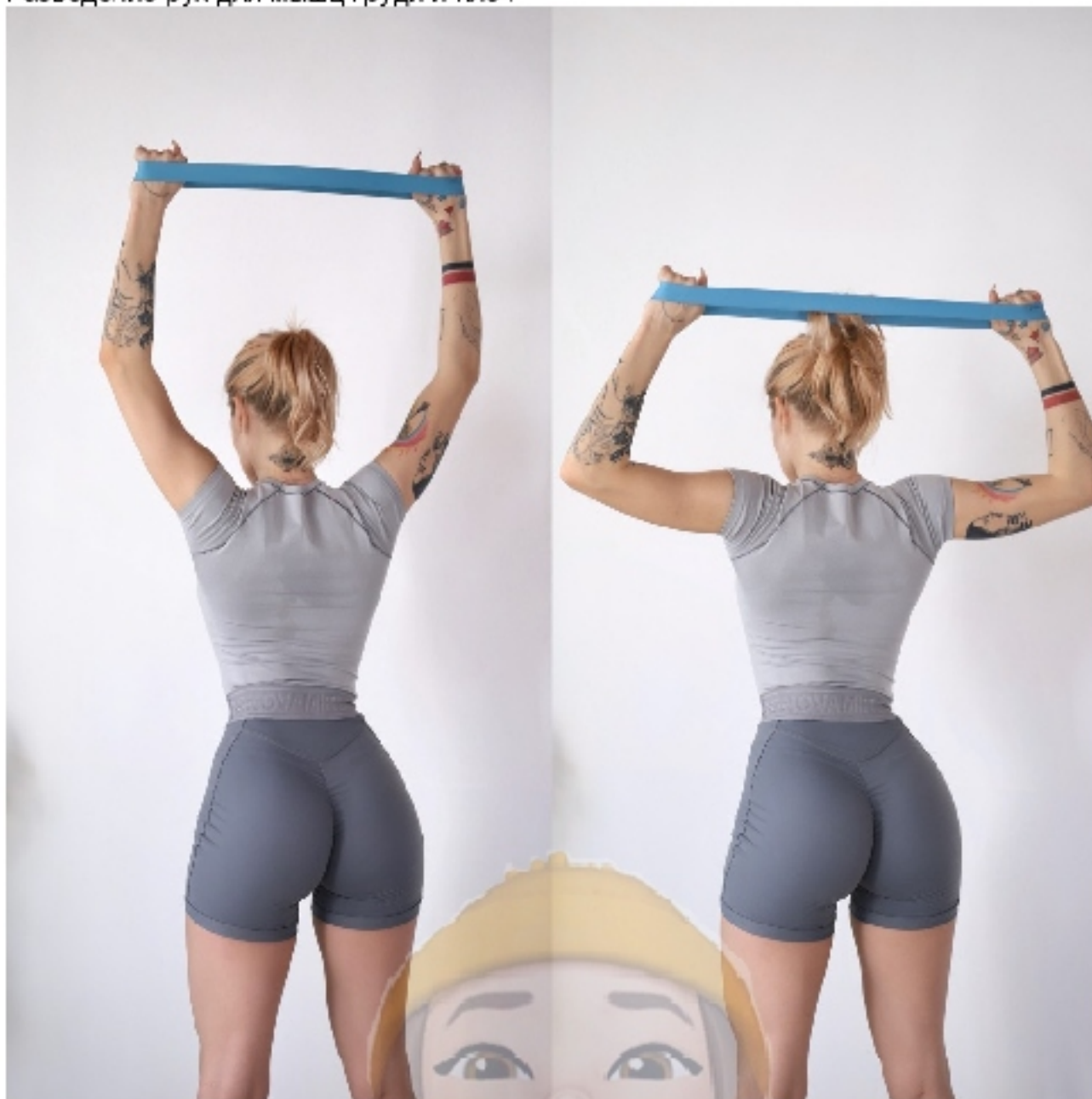
Если же ты прокачиваешь именно дельтсиды (отличный вариант для девушек) — ниже затылка опускать гантель не следует.

- сделай 15 повторений

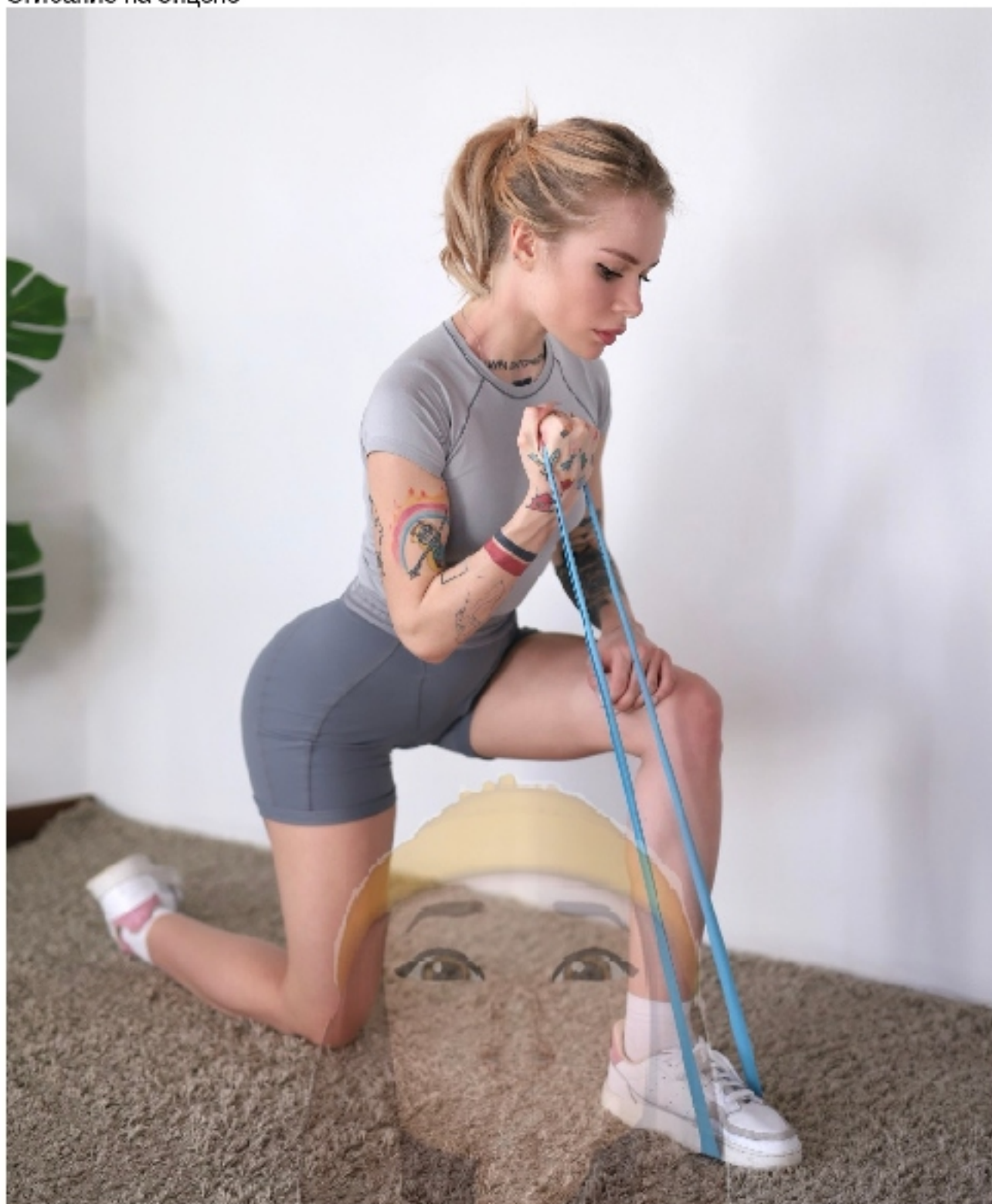


А вот, если делать жим гантелей лёжа, то работать будут грудные мышцы

Разведение рук для мышц груди и плеч



Сгибание на бицепс



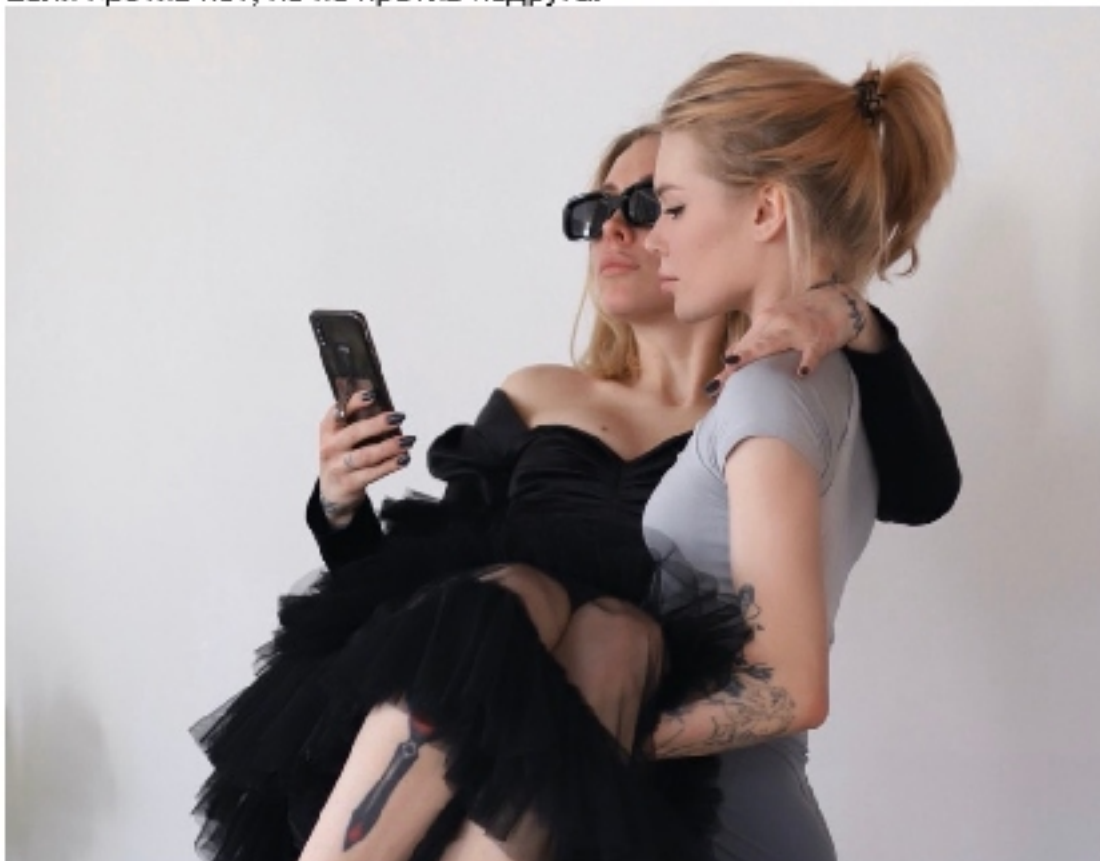
Можно использовать гантели или бутылки с водой/песком:



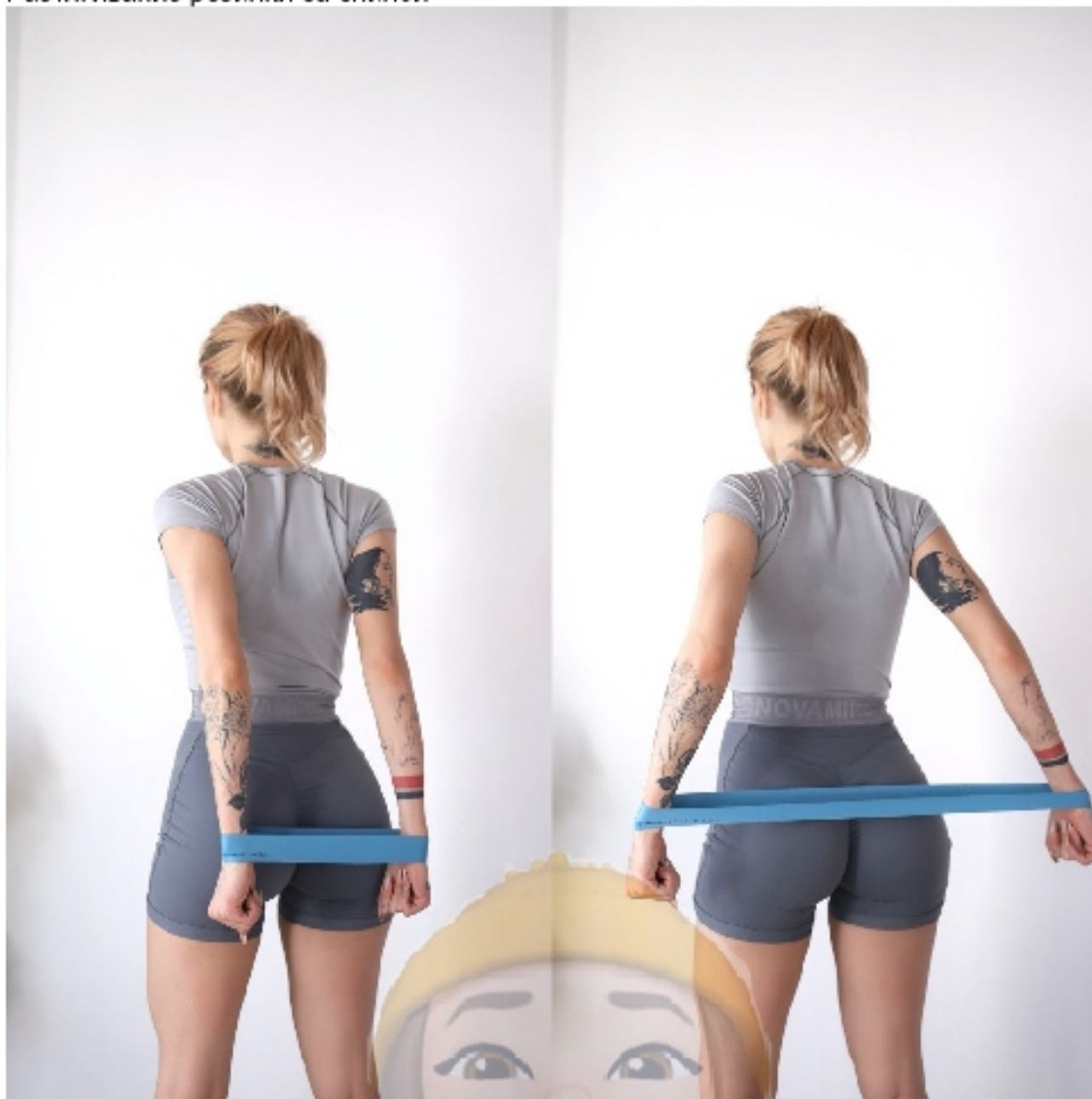
Можно попробовать кота, если он не против:



Если против кот, но не против подруга:



Растягивание резинки за спиной



Анжуманя (можно выполнять от пола, либо возвышенности)



- Прими упор лежа (ляг лицом вниз на пол, руки поставь чуть шире плеч). Придай телу правильную позу для атжуманий от пола - форму прямой линии. Плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в гол
- Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу. Правильная постановка рук при классических атжуманиях от пола — на ширине плеч или немного шире.
- Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед
- Положение стоп непринципиально: они могут быть сведены либо расставлены.
- Плавно сгибай локти, медленно спускайся вниз, после чего поднимись обратно
- Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь касается пола.
- В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не блокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться
- Чтобы повысить эффективность атжуманий и не допустить травматичной осевой нагрузки на позвоночник, напряги мышцы пресса

Атжуманя узким хватом прокачивают трицепс и грудь, а широким в основном грудь и передний пучок дельт(плечи), но самую малость. Если ты хочешь плечи, то отжимания не подойдут, лучше всего армейский жим сидя или стоя.



13. Обратные атжуманя



- Встань спиной к опоре, поставь на нее руки, пальцами вперед. Расположение кистей – на ширине плеч. Спину держи прямо на протяжении всех этапов атжуманий. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Ноги помести на противоположную скамью или на пол, их можно согнуть или выпрямить. Упирайся в поверхность пятками;
- На вдохе плавно опусти вниз, сгибая руки в локтях до прямого угла. Локти в стороны не разводи(лучше вечером разведи своего парня на атжуманя в постели);
- На выдохе вернись в исходное положение, без рывков, напрягая именно трицепсы.
- Можно задержаться в нижней точке на пару секунд;
- Сделай 2-3 подхода по 10 повторов.



*УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СПИЯНКИ*



TG - @sliv_chek

Тяга резинки к груди для спины. Тут главное сводить лопатки и чувствовать именно мышцы спины, не рук!

Рука не должна уходить за тебя. Туловище смотрит вперёд, никуда не виляя.



Можно взять гантели/бутылки с водой или песком или любое удобное утяжеление



Тяга резинки стоя для спины. Если всё-таки в упражнении на спинку с одной рукой ты не прочувствовала мышцу, то попробуй это упражнение. Нужно натянуть резинку так, чтоб ты оказалась в таком положении как я слева: спина прямая, ноги слегка согнуты, руки параллельны ступням. И потом старайся цвести резинку назад, сводя лопатки!



Можно использовать для утяжеления гантели/бутылки с водой или песком, или просто взять котика:



УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС



TG - @sliv_chek

Можно выполнять мои любимые обычные скручивания, лёжа на голу, а можно выполнять вот такие упражнения:

Скручивания с резинкой под ступнями:



Тут и ножки включаются в работу!

Скручивания на стуле:



И планка! Одно из крутейший упражнений!



В планке можно стоять вообще по разному, смотри, сколько вариантов:



Но они какие-то все колхозные, поэтому стой в оригинальной! Или на локтях! Я вот немного пружиню в планке, как бы перекачиваюсь слева направо, так мой пресс горит ещё сильнее.

Но 13ой определенно заебись, за это лайк. 24ая это чисто, когда обкуренный съебываешь от ментов. 20ый стол, когда жена-кормилица пришла с работы. 26ая срущая собака. 29ая ссущая на дерево собака. 5ый, когда отжимался, но пришло время вкинуться насваем. 28ая собралась на Евровидение. 21й смотрит на салют Это мая. 9ый это тот же 20й стол, только после ужина любимой кормилицы-жены.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ



TG - @sliv_chek

1. Приседания с фитнес резинкой



С фитнес резинкой твои обычные приседания переходят на новый уровень. Ягодичные мышцы будут работать на пределе, борясь с резинкой, которая бережет твои колени, удерживая их в правильном положении. Попробуй также гоблет-приседания (держа гантелю или блин вертикально перед собой на уровне груди) или выполняй приседания, используя только собственный вес.

Исходная позиция - ноги на ширине плеч или шире, разведя носочки к внешней стороне, в таком положении больше работают ягодичы, резинка на бедрах чуть выше колен. Таз отведи назад и опускайтесь вниз, до тех пор, пока бедра не станут параллельно полу. Можно делать с выпрыгиваниями. Можно задерживаться в присяде на несколько секунд, так мышцы будут напрягаться ещё больше.

Можно выполнять приседания вот так (резинки под стопами):



Или шаг-приседание:



TG - @sliv_chek

Если у тебя есть штанга или боди-бар, то выполнять приседания можно с ним. У меня не было, но мимо пршла моя подруга
В бальном платье и я не устояла:

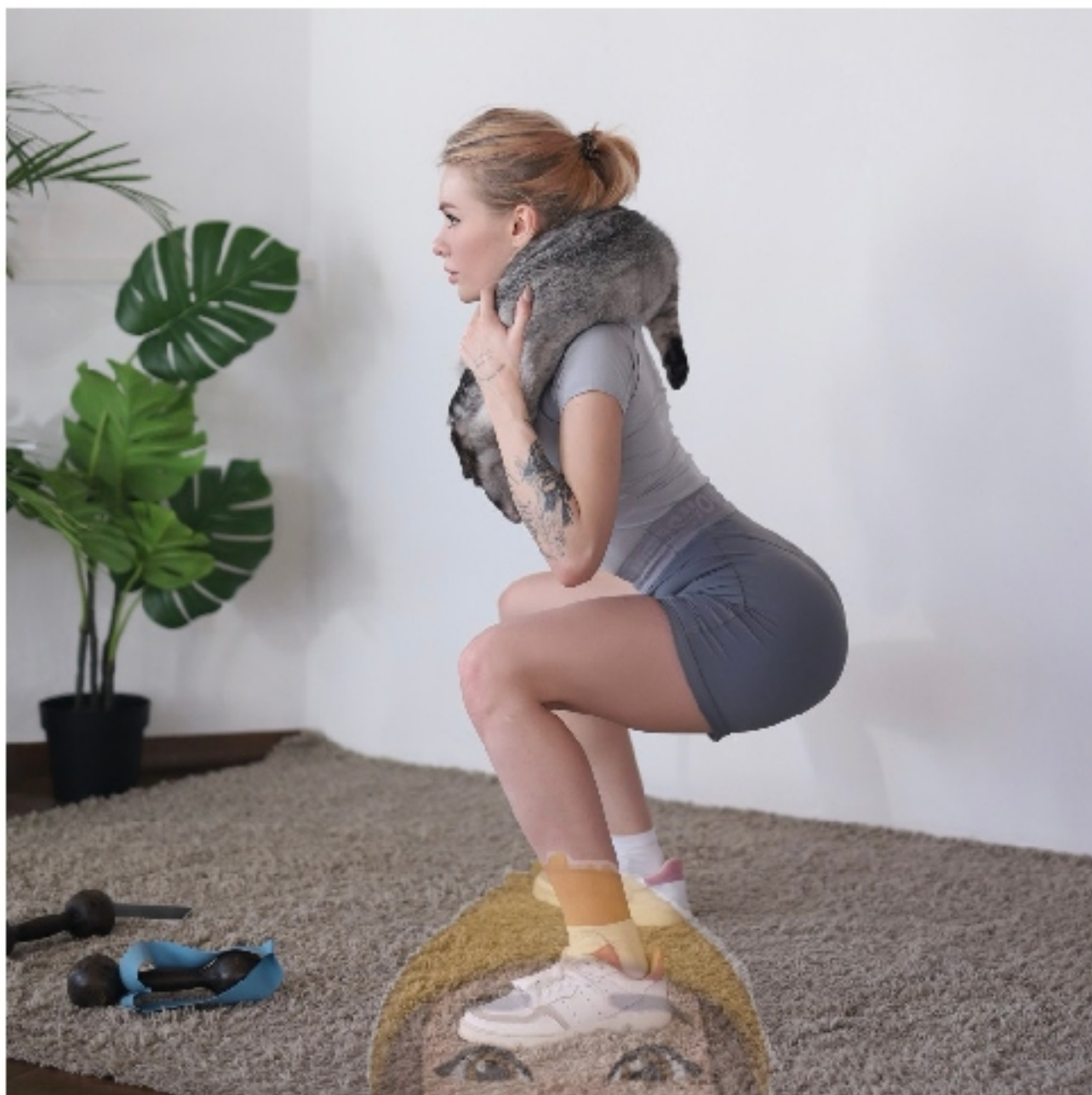


Потом не устояла ещё раз:



TG - @sliv_chek

Но подруга спешила на бал, и я взяла кота:



TG - @sliv_chek

Выпады с резинкой:



Я предпочитаю выпады назад, пружиня в самом выпаде 4-5 раз

Махи назад стоя:



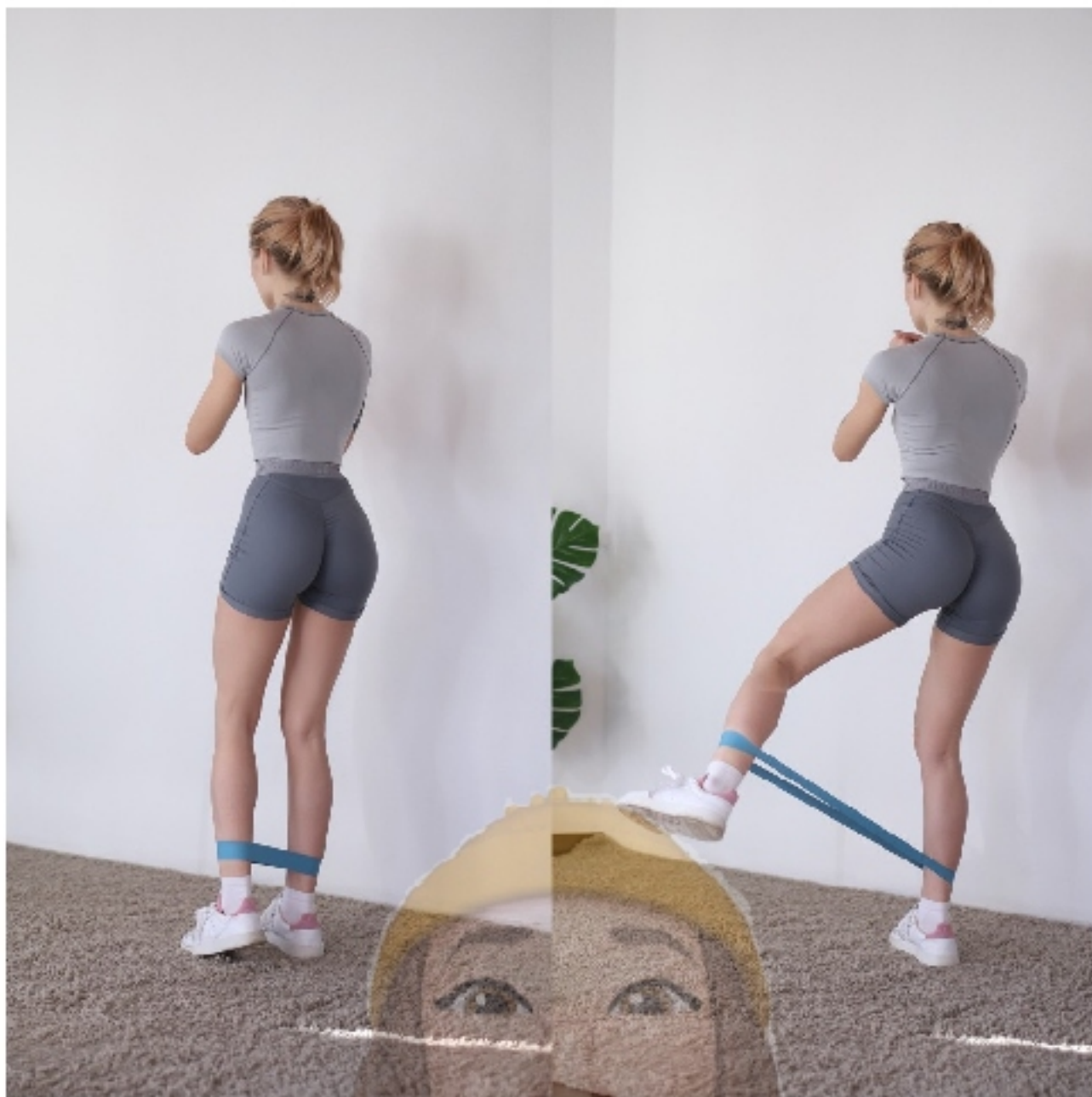
Махи назад с колен:



Люблю оба этих варианта! Главное прочувствовать жёлтку.

TG - @sliv_chek

Махи в сторону отлично округляют попку (я делаю в сторону и немного назад):



TG - @sliv_chek

Ягодичный мостик

Размести фитнес-резинку чуть выше колен. Ляг на спину, руки по бокам, колени согнуты, ступни опусти на пол, слегка разведя их врозь. Напряги ягодицы и пресс, подними бедра от пола. В конце разведи колени, как я на фото:



Можно делать с опорой (от дивана или стула):



Ягодичный мостик С ТРЯПКАМИ!

Это вообще одно из моих любимых упражнений, тут отлично работает бицепс бедра:



Выполняется, как и обычный ягодичный мостик, но ножки должны стоять на тряпочках, чтоб они скользили! И чисто, и попка классная.

Главное в ягодичном мостике: спина должна быть ровной без прогиба, все тело напряжено. Так в каждом упражнении, вы должны быть не перенапряжены, а как струнка, как упругий мячик.

Ещё несколько моих любимых упражнений для попки и бицепса бедра!

Становая тяга-сумо (тяга как бы из приседа, при широкой постановке «сумо» больше работает голка:



Главное выполнять присяд «сумо» с выкриками «ХА ЙЯЯЯ» и что то на жирном японском.

Мертвая тяга (тяга на прямых ногах):



Румынская тяга или как надолбить булки:

1. Помести резинку между кроссовками и полом. Ноги слегка согни в коленях. Следи за тем, чтобы спина была ровной.
2. Потяни резинку вверх, выпрями корпус.



Румынская тяга нравится мне больше всего, вообще тягу ты можешь делать с любым утяжелением, можно опять же взять подругу:



Тягу можно выполнять и на одной ноге, но я обожаю делать ее в зале с существенным весом, но о более серьезных тренировках я расскажу и покажу в следующем гайде.

Обратная гиперэкстензия со стула или любой другой возвышенности:



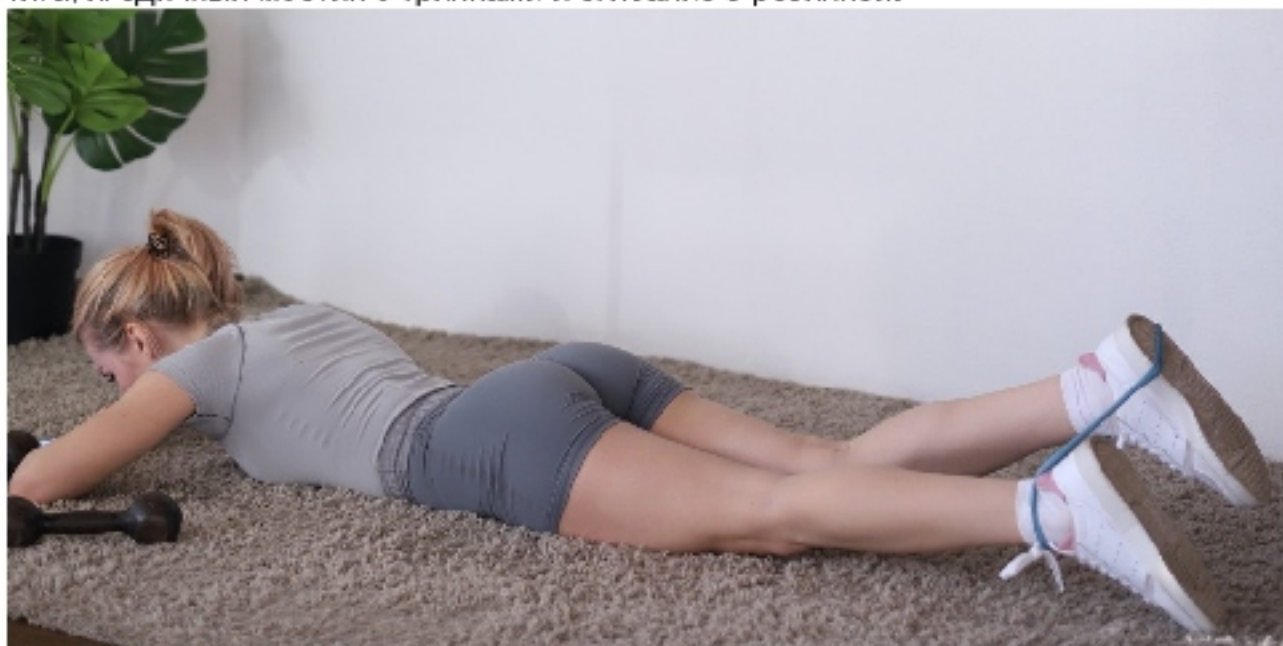
Обратная гиперэкстензия представляет собой разновидность традиционного упражнения для мышц спины (гиперэкстензии) с небольшим отличием. В классическом варианте я фиксирую ноги и поднимаю корпус, а в обратном, наоборот, мой корпус зафиксирован, а работа мышц происходит за счет поднятия ног. Благодаря такому отличию в технике, упражнение становится более безопасным для позвоночника, а акцент нагрузки смещается с поясницы на мышцы бедер и ягодиц. В зале я выполняю это упражнение с утяжелителями на ногах или с мячом между ног внизу, как бы стараясь удержать его.

Разведение ног ракушкой на спине(можно делать на боку одной ногой, сменяя на другую):



Отличное упражнение для округления попки.

Самая красивая часть тела по моему мнению, это бицепс бедра. Долгое время он у меня и на горизонте видео не был, но потом я поняла, чего так сил но не хватает моим ножкам и понеслась. Лучшие упражнения для бицепса бедра это румынская тяга, ягодичный мостик с тряпками и сгибание с резинкой:



Можно выполнять стоя или лёжа.

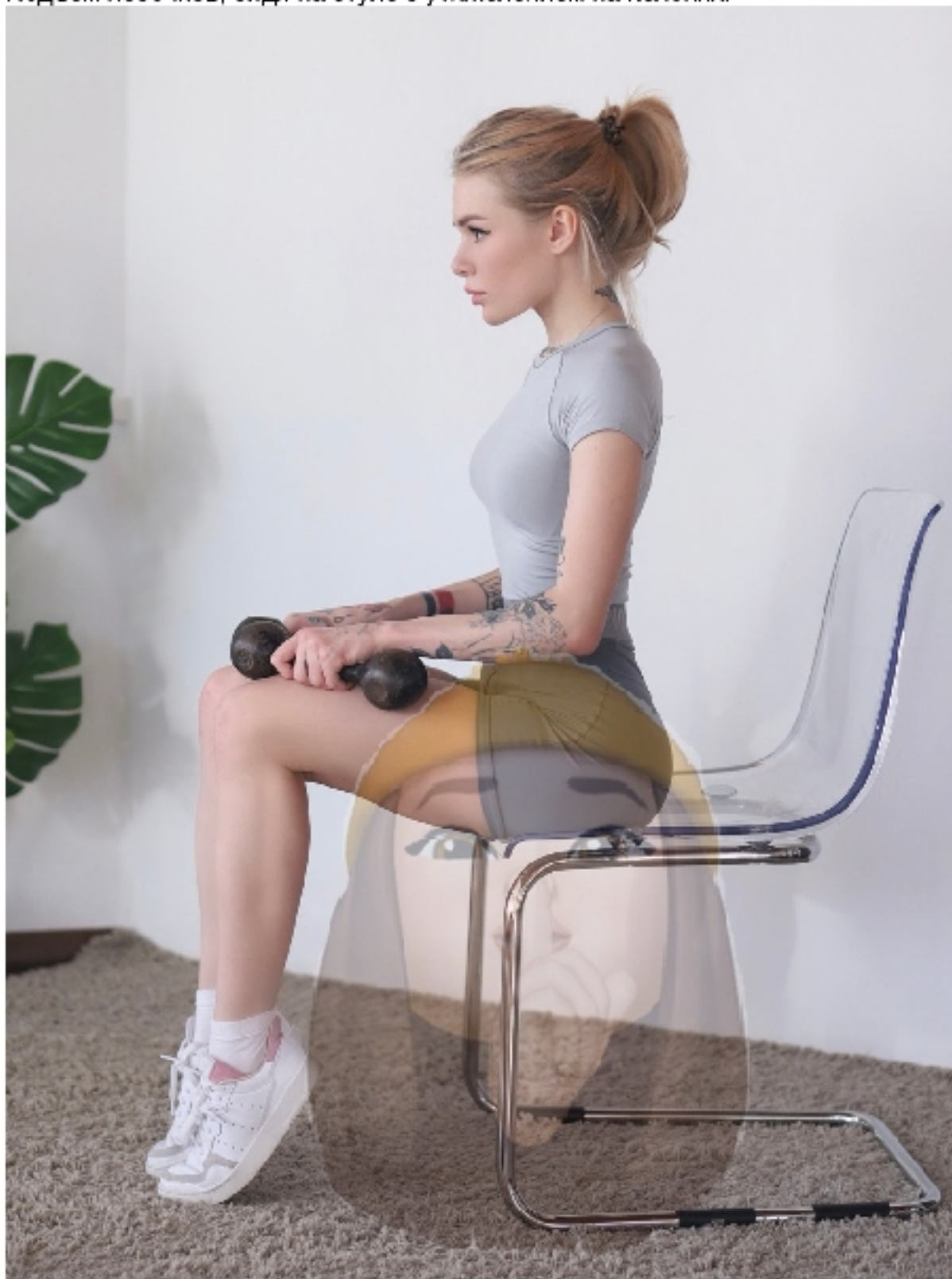
Не стоит забывать и об икрах, очень изящные изгибь ноги с ними сразу рисуются, вот пара упражнений дома для икроножных.

Подъем на носочках с собственным весом или можно взять какое то утяжеление:



TG - @sliv_chek

Подъём носочков, сидя на стуле с утяжелением на коленях:



TG - @sliv_chek

Чем больше утяжеление, тем больше сопротивление и больше сама мышца:



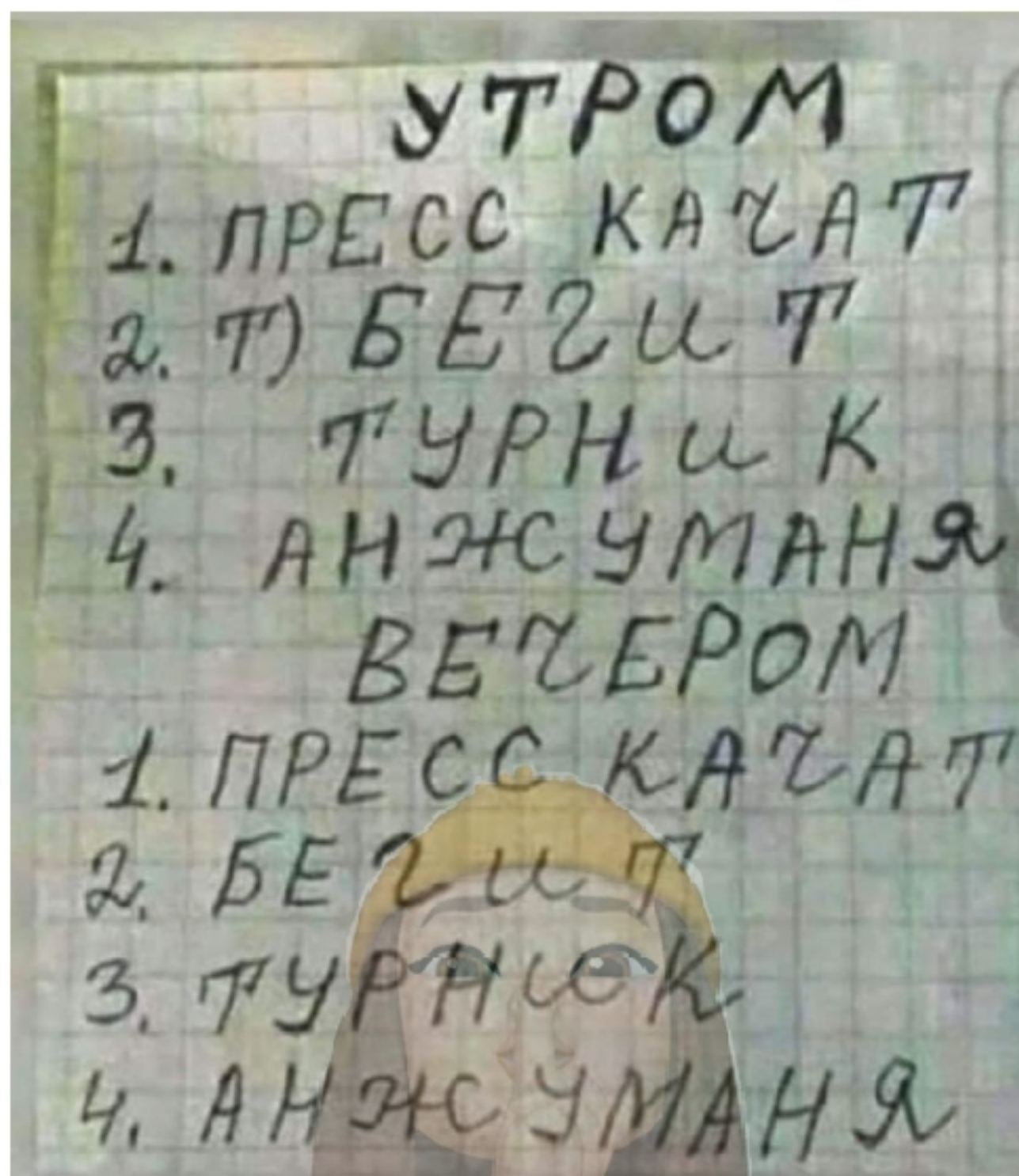
TG - @sliv_chek

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК



TG - @sliv_chek

Примеры тренировок для девочек, которые хотят поддержать свой текущий вес, для рельефа и тонуса



Ладно-ладно, лови

1-я тренировка «Спина/Руки»:

Разминка:

Разомни суставы

Кардио упражнение «Скалолаз» 2 подхода по 15 повторений



Касание ног в обратной планке 2 подхода по 15 повторов



Тяга резинки на спину двумя



Или одной рукой



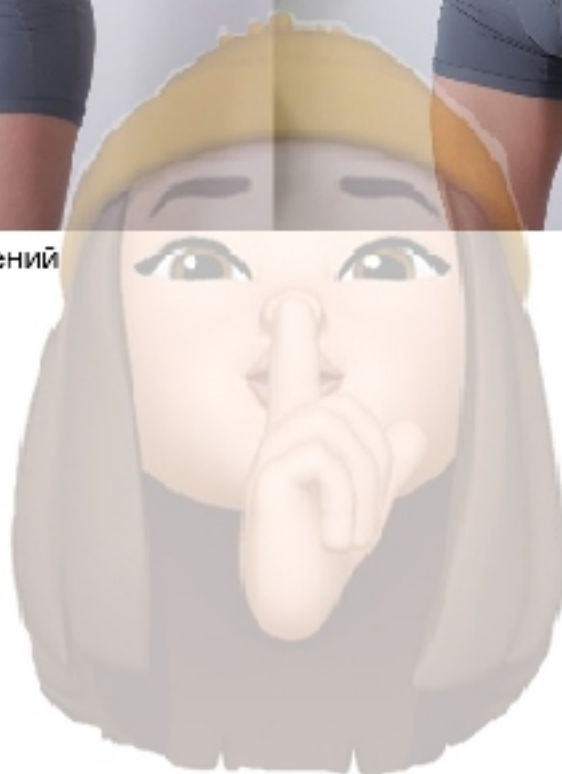
4 подхода по 15 повторений

TG - @sliv_chek

3. Плечи жим армейский бутылками или гантелями



4 подхода по 15 повторений



TG - @sliv_chek

4. Анжуманя узким хватом 3 подхода до отказа



5. Обратные анжуманя 3 подхода до отказа



6. Бицепс тягой



либо гантелями/бутылками



4 подхода по 10 повторений



TG - @sliv_chek

7. Пресс скручивания на полу, можно на стуле



3 подхода до отказа + 2 повторения

Кардио упражнения:

Выпрыгивания сумо

Бёрпи

Скалолаз

Заминка:

Растяжка

2-я тренировка «Ноги/Ягодицы»:

Кардио упражнения

Выпрыгивания сумо 2 подхода по 15 повторений



TG - @sliv_chek

Выпрыгивания звёздочкой 2 подхода по 15 повтсрений

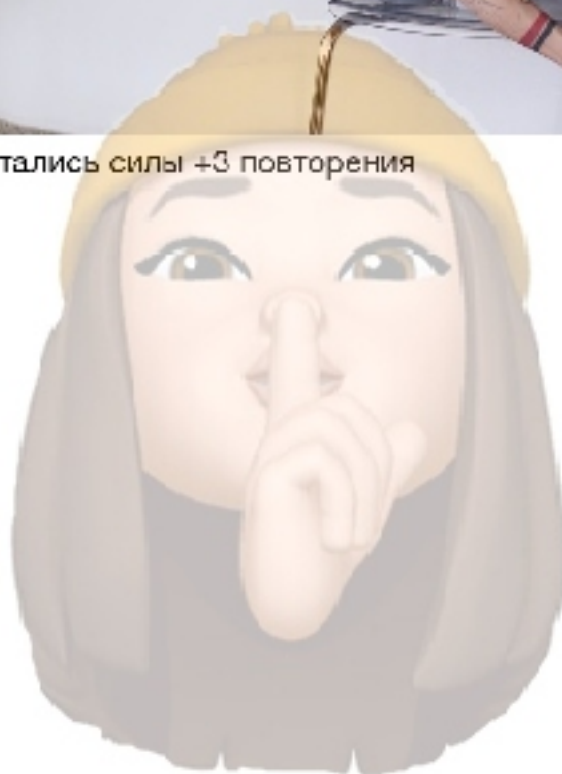


TG - @sliv_chek

1. Обратная гиперэкстензия



4 подхода по 10 если остались силы +3 повторения



TG - @sliv_chek

2. Шаг приседание с задержкой в присяде на 5-6 секунд , а не в развитии.
Мышцам должно быть прям тяжело! 4 подхода по 10 повторений



TG - @sliv_chek

3. Махи в сторону 4 подхода по 12 повторений



4. Махи с колен 4 подхода 12 повторений



5. Выпады назад с резинкой/гантелями или бутылкой



3 подхода на каждую ногу по 8 повторений, в последнем повторении пружинить 5 раз



6. Бицепс бедра с резинкой



4 подхода по 10 повторений

7. Скручивания на пресс на полу или на стуле



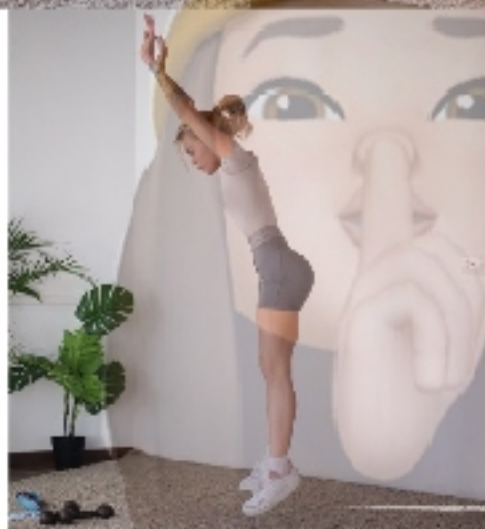
3 подхода до отказа



8. Планка 1 подход до отказа



Кардио «Бёрпи» 2 подхода по 8 повторений



Заминка:
растяжка

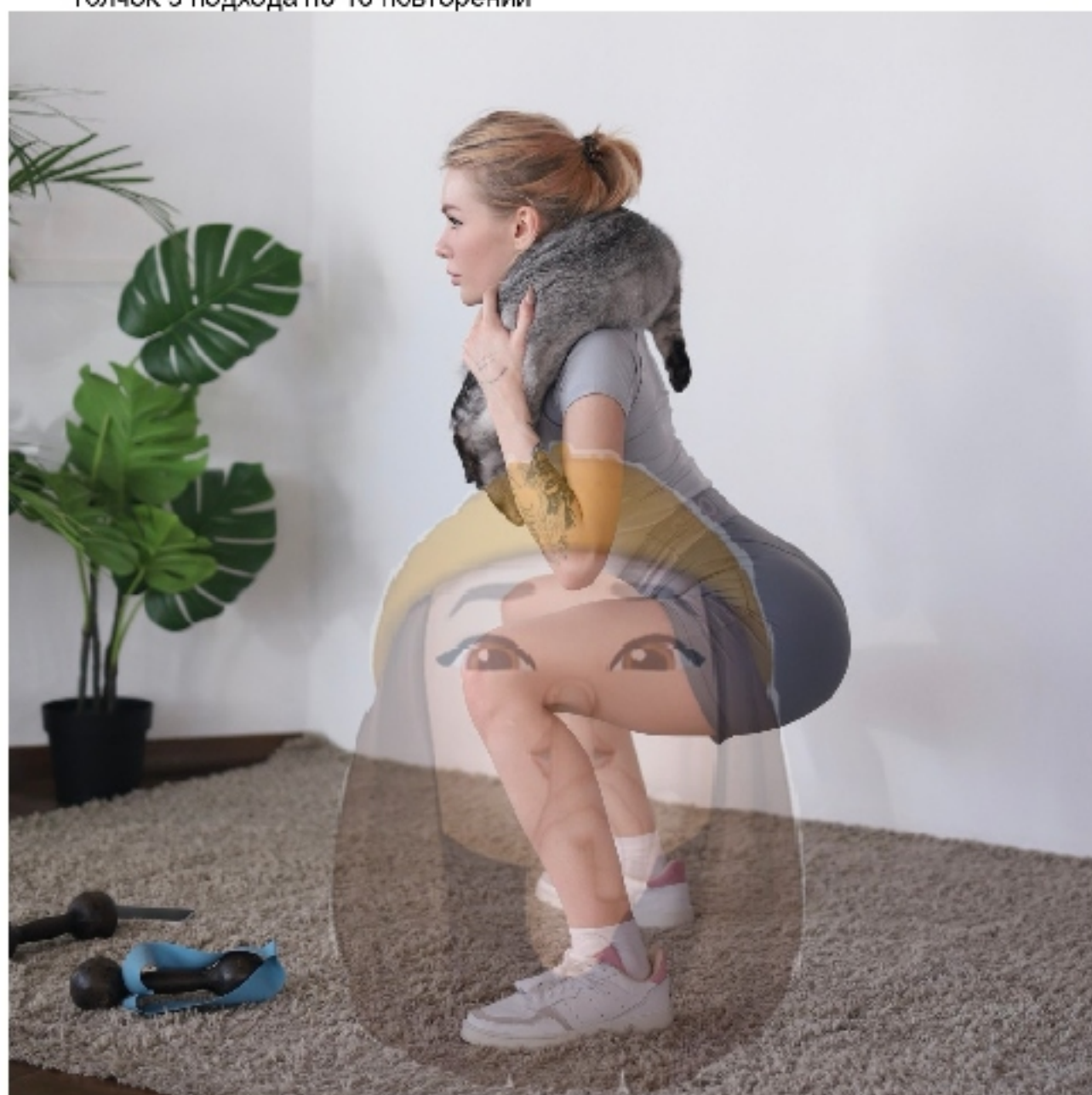
Пример тренировки для худеньких девочек, которые хотят немного увеличить мышцы (напомню, что эти тренировки подойдут перед тренировками в зале, тк только там уже существенно можно нарастить мышцы):

Так же важно исключить кардио! И в самих упражнениях должно быть сложно, но ты не должна уставать, никакой отдышки и т.д. Потому выбирай резинку или веса потяжелее, чтобы тебя хватало на 6-8 повторений.

1я тренировка «Ноги/Ягодицы»

Разминка суставов

1. Приседания обязательно с правильной техникой, как будто садишься на толчок 3 подхода по 10 повторений



1. Гиперэкстензия обратная с утяжелителями или резинкой 4 подхода по 10 повторений



TG - @sliv_chek

1. Приседания с резинкой 3 подхода по 8 повторений, в последнем повторении задержаться и попружинить



TG - @sliv_chek

4. Махи в сторону 4 подхода по 8 повторений



5. Ягодичный мостик с тряпками 4 подхода по 8 повторений



6. Румынская тяга 4 подхода по 8 повторений



7. Икры подъем ног стоя 3 подхода до отказа



Заминка:
растяжка

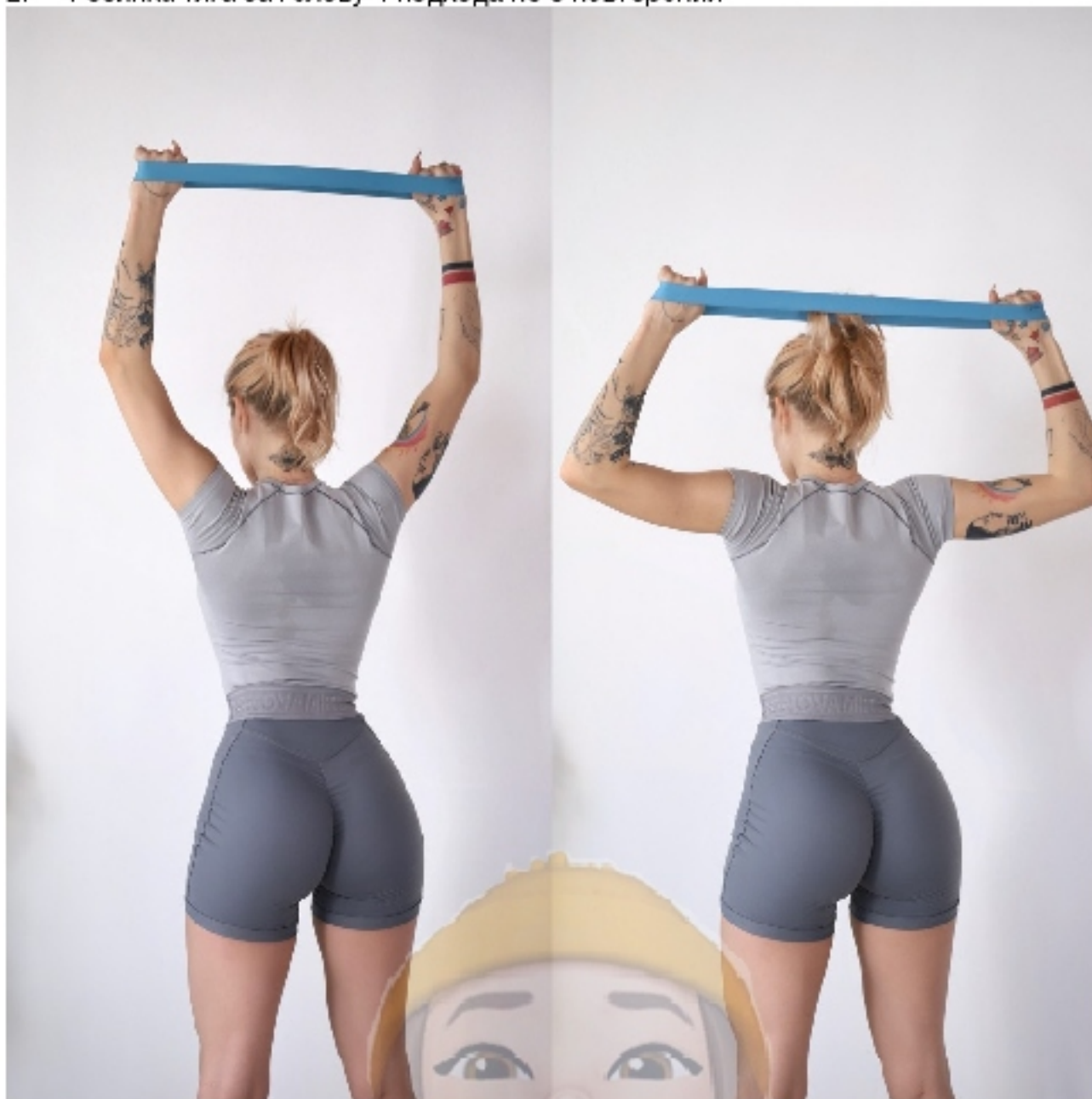
2я тренировка «Спина/Руки»:

Разминка суставов

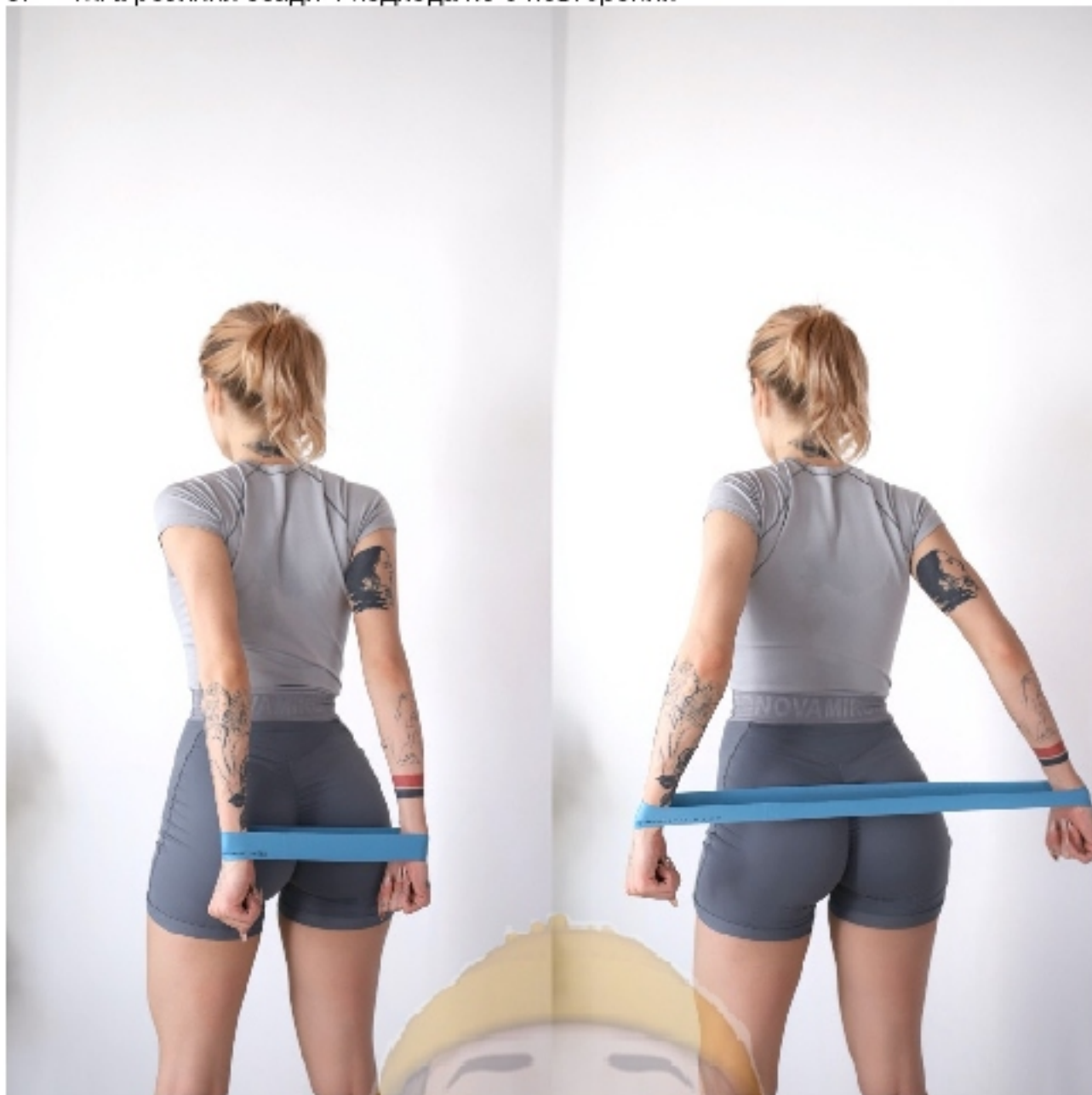
1. Анжуманя ширским хватом 3 подхода по 8 повторений (тут узким, но надо широким, значит широко расставить руки)



2. Резинка тяга за голову 4 подхода по 8 повторений



3. Тяга резинки сзади 4 подхода по 8 повторений



4. Тяга на спину 3 подхода по 8 повторений



5. Обратные анжуманя 3 подхода по 8 повторений



6. Бицепс тягой на каждую руку по 3 подхода по 8 повторений



36

УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ

РАСТЯЖКИ

ВСЕГО

ТЕЛА

TG - @sliv_chek

О растяжке не стоит забывать, после тренировки обязательно нужно делать **растяжку**, чтобы расслабить мышцы, работавшие на протяжении **тренировки**. К примеру, «пассивная» **растяжка после тренировки** способствует более эффективному возврату мышц в состояние покоя, благодаря чему они полностью расслабляются и быстрее восстанавливаются.

Разминка перед растяжкой

Когда ты растягиваешься после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Если же ты решила устроить отдельное занятие по стретчингу, для начала сделай несколько упражнений:

1. Суставная разминка: покрути суставами, сделай наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег или упражнения Из моего раздела «Кардио для дома», прыжки через скакалку.

После того как ты немного разогрелась, можно приступать к растяжке.

Как и сколько растягиваться?

С помощью этих упражнений ты сможешь устроить самостоятельное занятие по стретчингу и хорошо растянуть все мышцы тела. Однако это займёт около 60–90 минут. Для быстрой растяжки возьми одно-два упражнения на каждую группу мышц, задействованных в тренировке.

Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайся в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можешь сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой.

Я напишу упражнения для растяжки сверху вниз: шея, плечи и руки, грудь и спина, пресс, ягодицы, бёдра, голени.



Упражнения для растяжки шеи

1. Наклон головы назад и вбок

Откинь голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклони голову влево. Для большего эффекта положи левую ладонь на правую часть головы, но не дави сильно.

Повтори упражнение в другую сторону.



2. Наклон головы вперёд и вбок

Правую руку положи на левую часть головы. Наклните голову вперёд и в сторону, усиливай давление с помощью руки.
Повтори в другую сторону.



3. Растяжка задней поверхности шеи

Положи одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустити голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Ты должны чувствовать напряжение в задней части шеи, особенно у основания черепа.



Упражнения для растяжки плеч

4. Растяжка передней части плеч

Заведи руки за спину, обхвати одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуй растяжение передней части плеч.



5. Растяжка средней части плеч

Возьмись рукой за противоположный локоть, прижми плечо к себе и потяни его вниз. Повтори с другой рукой.



6. Растяжка трицепсов

Подойди к стене, подними левый локоть вверх, предплечье заведи за спину. Опустить левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положи правую руку ниже левой подмышки. Повтори на другую сторону.



7. Растяжка бицепсов

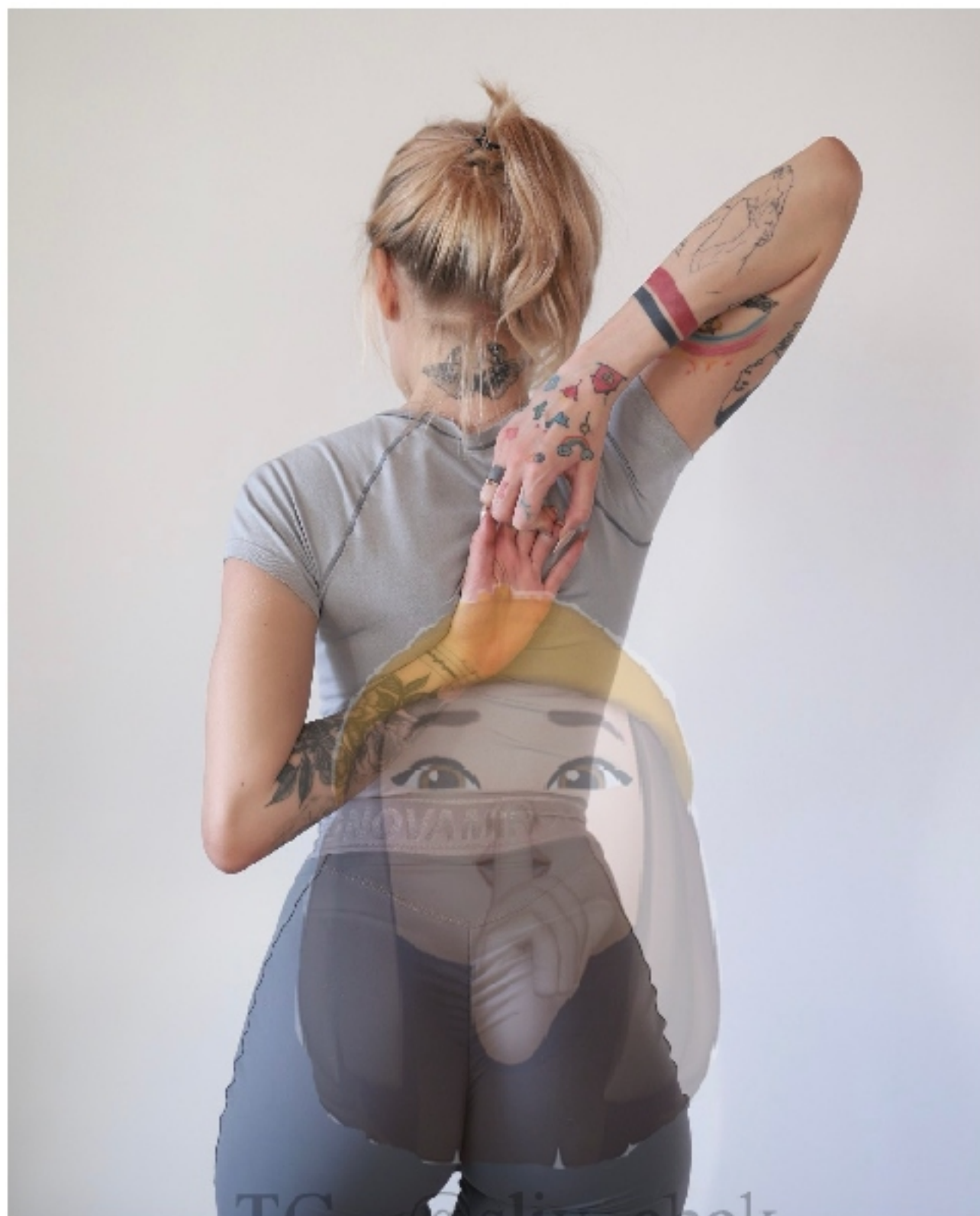
Возьмись за ручку двери, саму дверь или скрепи кисти в замок. Разверни руку локтем вверх и подай корпус чуть вперёд. Повторите с другой рукой.



8. Растяжка трицепсов и плеч

Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведи за спину сверху, чтобы локоть смотрел вверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайся соединить запястья за спиной на уровне лопаток.

Поменяй руки и повтори.



9. Растяжка разгибателей запястья

Сядь на колени, поставь перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенеси вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуй сжать кулаки.



Упражнения для растяжки груди

10. Растяжка груди в дверном проёме

Подойди к дверному проёму, обопрись о косяки локтями и подай грудь вперёд, растягивая грудные мышцы.



11. Растяжка мышц поясницы

Сядь на пол, правую ногу переведи вперёд, левую — назад. Согни ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положи на пол, левую подними над головой. Левую ногу тяни вниз и назад, корпус наклоняй вперёд и скручивай в сторону правой ноги.

Поменяй ноги.



12. Растяжка мышц-разгибателей спины

Сядь на пол, ноги согни в коленях и поставь стопы на пол. Обхвати голени руками с внутренней стороны, загнув пальцы положи на стопы. Наклонись вперёд с круглой спиной как можно ниже.



13. Поза ребёнка

Сядь на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонись вперёд, ляг животом на колени и вытяни руки.



TG - @sliv_chek

14. Поза собаки мордой вниз

Встань на четвереньки, затем подай таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.



15. Перевернутая растяжка спины

Ляг на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Подними ноги, а затем закинь их за голову. Руки упрутся локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайся на шею, точка опоры — плечи.



TG - @sliv_chek

Упражнения для растяжки пресса

16. Поза верблюда

Встань на колени, подай грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем склонись назад, положив руки на пятки. Старайся прогибаться в грудном отделе. Голову не запрокидывай, смотри вверх.



17. Поза собаки мордой вверх

Ляг на пол на живот, поставь руки под плечи. Выжми себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнись в грудном отделе.



18. Прогиб назад стоя

Встань прямо, ноги вместе. Подними руки и соедини ладони над головой. Прогнись в грудном отделе и откинь корпус назад. Напрягите , чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.



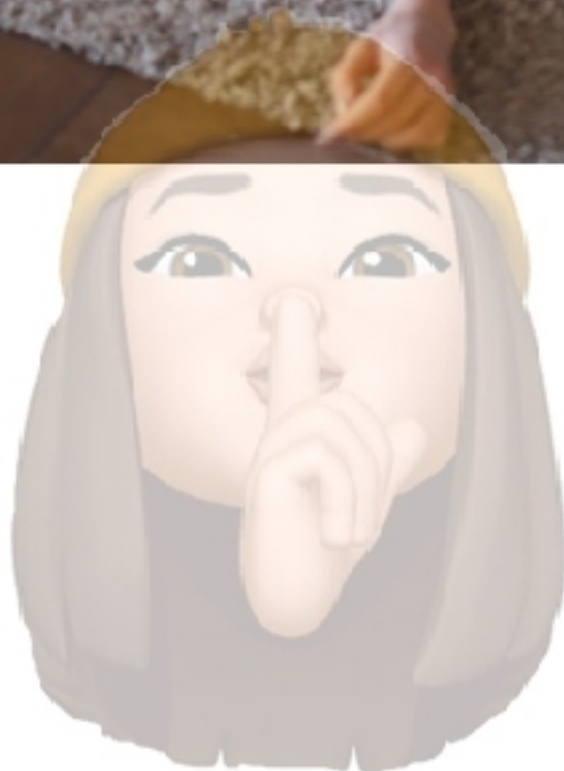
19. Наклон вбок

Встань прямо, подними руки над головой, сцепи пальцы в замок и выверни ладонями вверх. Потянись вверх и наклонись сначала в одну, а потом в другую сторону.



20. Скручивание позвоночника лёжа

Ляг на пол на спину, руки раскинь в стороны ладонями вниз. Подвинь таз влево, подними левую ногу, согнув её в колене, заведи её за правую ногу и постарайся положить колено на пол. Поверни голову влево и расслабься. Повтори упражнение в другую сторону.



Упражнения для растяжки ягодиц

21. Растяжка лёжа

Ляг на пол на спину, подними согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положи на колено правой. Надави коленом правой ноги на левую, чтобы углубить растяжку. Повтори с другой ногой.

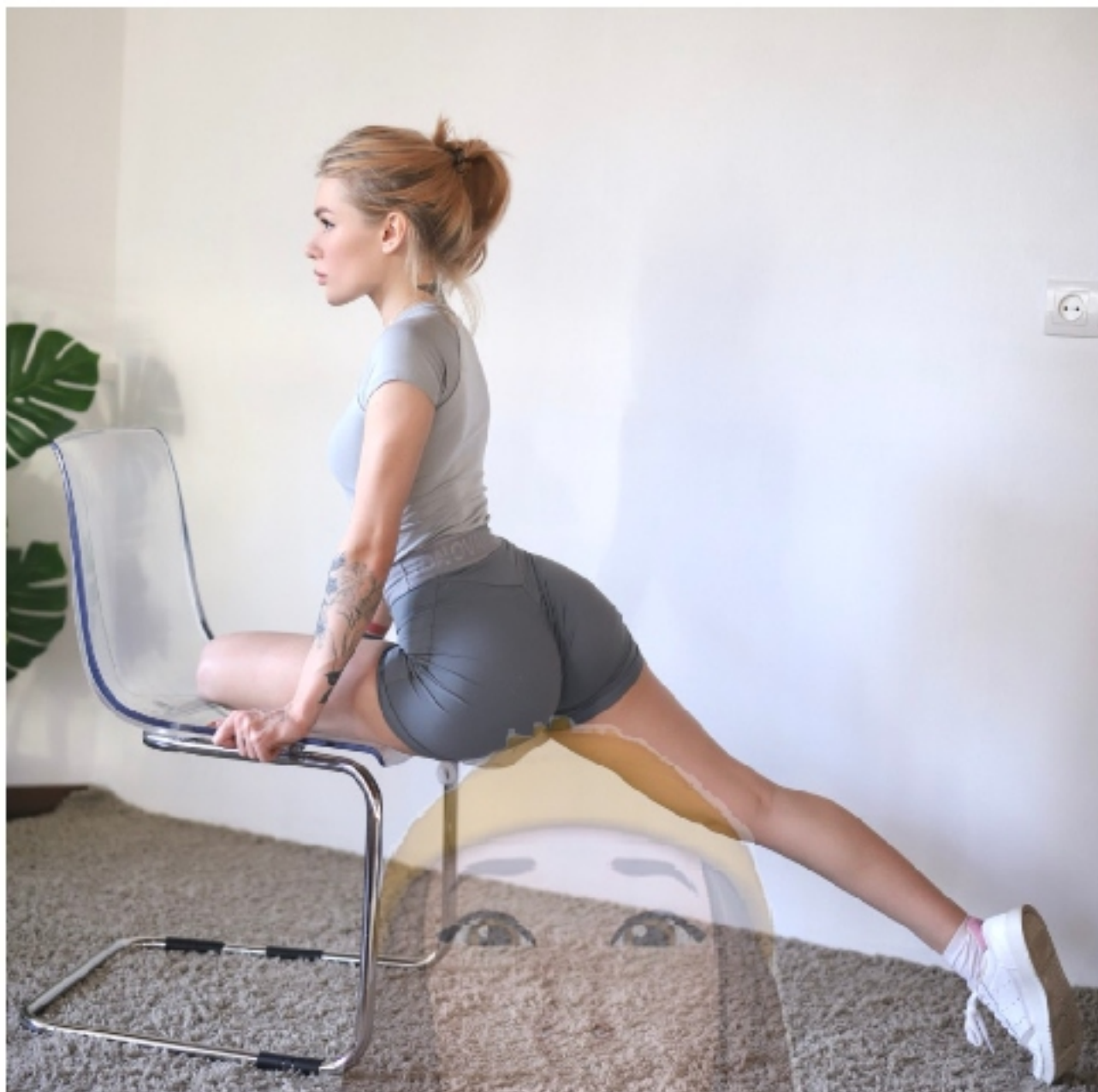


TG - @sliv_chek

22. Поза голубя

Сядь на пол, одну ногу согни в колене под прямым углом и перенеси вперёд, вторую отведи назад и выпрями. Можешь наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Если тебе трудно выполнять эту позу на полу, попробуй положить ногу на возвышение. Вот так:



Упражнения для растяжки передней части бедра

23. Растяжка квадрицепса лёжа

Лягте на пол на живот, подними одну ногу и возьми рукой за лодыжку. Притяни ногу к ягодице, стараясь не отрывать бедро от пола. Повтори с другой ногой.



TG - @sliv_chek

24. Растяжка квадрицепса на одном колене

Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит растяжку. Повторите с другой ногой.



25. Глубокий выпад

Сделай глубокий выпад вперёд. Колено выпрямленной ноги опусти на пол. Старайся опуститься ниже и не разворачивай таз в сторону. Поменяй ноги.



Упражнения для растяжки задней части бедра

26. Растяжка задней поверхности бедра с фитнес-резинкой

Ляг на пол, одну прямую ногу оставь на полу, другую подними. Накинь фитнес-резинку, скакалку или верёвку на стопу и тяни ногу к себе. Поменяй ноги.



27. Растяжка стоя

Встань прямо, сделай шаг вперёд. Наклони корпус почти до параллели с полом. Если оставить ногу прямой, больше растягивается верхняя часть задней стороны бедра, если чуть согнуть ногу в колене — нижняя. Повтори с другой ногой.



28. Наклон к ногам

Сядь на пол, вытяни прямые ноги вперёд. Наклонись к ногам и положи руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можешь выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.



TG - @sliv_chek

29. Наклон к одной ноге

Сядь на пол, одну ногу вытяни вперёд, вторую согни в колене и положи стопу рядом с тазом. Наклонись к прямой ноге, возьми руками за стопу и натяни носочек на себя. Старайся не округлять спину. Повтори с другой ногой.



30. Наклон стоя

Расставь ноги пошире, носки направлены вперёд. Опускай корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставишь ладони на пол.



31. Продольный шпагат

Разъезжайся в продольный шпагат так, чтобы таз смотрел прямо, а не вбок. Поставь ладони на пол и удерживай вес тела на руках. Старайся не разворачивать бёдра и плечи в сторону.



TG - @sliv_chek

Упражнения для растяжки внутренней части бедра

32. Бабочка у стены

Сядь на пол с прямой спиной, сложи ноги перед собой стопами друг к другу. Старайся опустить колени на пол, но не дави на них руками очень сильно. Удерживай спину прямой.



33. Складка вперёд

Сядь на пол, раздвинь прямые ноги пошире, а затем наклонись вперёд. Старайся лечь животом на пол, не сгибай колени.



TG - @sliv_chek

34. Растяжка рядом со стеной

Ляг на пол вплотную к стене. Тело должно быть перпендикулярно ей. Раздвинь ноги и позволь им медленно опускаться под своим весом. Задержись в таком положении на несколько минут.



TG - @sliv_chek

Упражнения для растяжки внешней стороны бедра

35. Отведение бедра

Встань рядом со стеной, повернувшись к ней боком. Заведи правую ногу за левую сзади и присядь. Левая нога сгибается, правая остаётся прямой и отъезжает всё дальше влево. Прямой корпус нависает над левой ногой. Повтори в другую сторону.



Упражнения для растяжки голени

36. Растяжка передней части голени

Сядь на пол, вытяни прямые ноги и перед собой. Стопу одной ноги положи на бедро другой. Возьмись за стопу противоположной рукой и натяни носок.

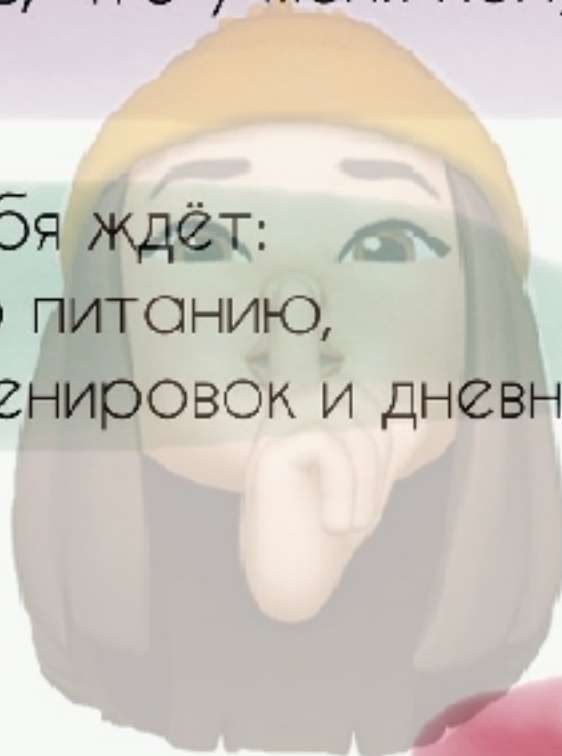


Спасибо, что прочла мой гайд'

Я очень хотела сделать
домашние тренировки
понятными и эффективными!

Надеюсь, что у меня получилось

В конце тебя ждёт:
памятка по питанию,
дневник тренировок и дневник питания



Обнимаю,
твоя Софа

TG - @sliv_chek



TG - @sliv_chek