

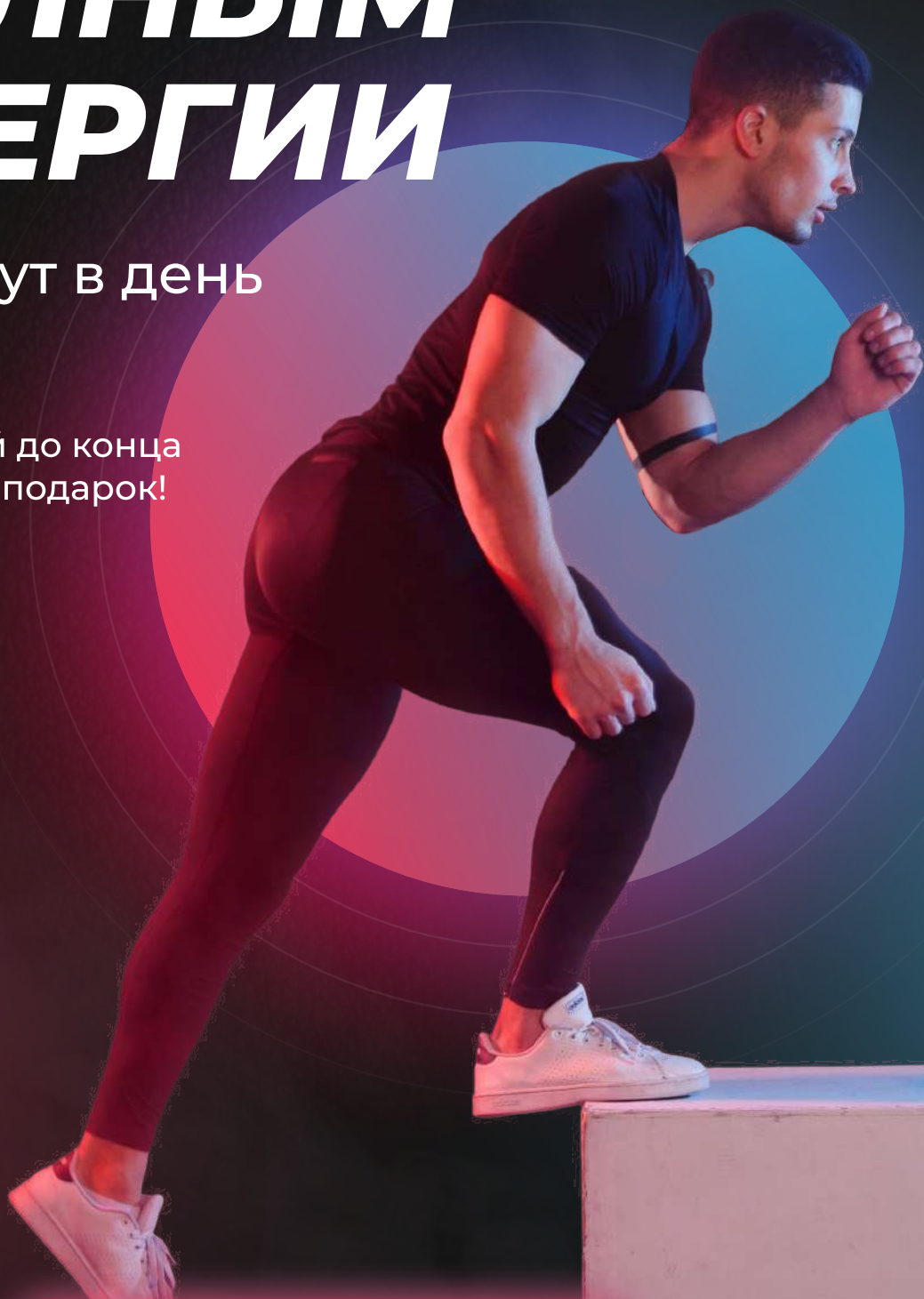
# КАК БЫТЬ ПОЛНЫМ ЭНЕРГИИ

За 7 минут в день

Прочитай до конца  
и получи подарок!



Время прочтения: 10 минут



## МОЯ ИСТОРИЯ

Мои отношения со спортом начались с **самого детства**. Еще будучи маленьким я постоянно занимался и не сидел без движения. Я перепробовал множество видов спорта, но больше всего времени занимался именно **плаванием** — **9 лет** моей жизни посвящено этому занятию.

Хоть я и был ребёнком, но уже в это время начал заморачиваться, как выглядит мое тело. **Мне всегда хотелось быть подкачанным, рельефным и выглядеть на 100/10.**

Переломный момент наступил перед отдыхом в Турции с родителями. Я хотел немного изменить своё тело, чтобы на отдыхе познакомиться с какой-нибудь классной девушкой. Я думаю, каждый меня поймёт, что **в такие моменты хочется выглядеть на все 100500%.**



Именно поэтому я начал заниматься дома. Я делал упражнения на турниках, отжимался, грузил книги в рюкзак и с ними подтягивался. В общем я всячески импровизировал и использовал любые подручные средства, потому что передо мной стояла цель — **стать лучше.**

Но несмотря на все старания, уровень моих знаний относительно питания и правильности тренировок **равнялся нулю.** Я знал только то, что нужно есть белок. И по своей наивности думал, что нужно есть **именно белок из яйца** (да-да, я понимал все буквально). Не помню уже, как именно я его готовил, но я ел яичный белок каждый день. В итоге я немного улучшил состояние своего тела, но **осознанности в таком подходе было мало.**



**2** Как сейчас помню, мое первое занятие в зале было как раз на том самом отдыхе в Турции. **Я занимался почти каждый день и понял, что мне это нравится.** По приезду домой я пошёл в зал и начал **снова тренироваться.**

Сразу скажу, мои первые тренировки были **странными**, так как у меня все ещё не было никаких знаний.



**3** Со временем я понял, что ситуацию нужно исправлять и начал **изучать различную литературу, смотреть видео на ютубе и перенимать опыт** спортивных моделей и фитнес-тренеров.

Через год-полтора моих стараний я познакомился с **Андреем**, который увидел во мне потенциал и **стал моим наставником.** Он решил передать мне все свои знания и обучить всему, что знает сам. Впоследствии Андрей подарил мне книгу **«The Ultimate Diet» Лайла Макдональда.**

Я помню, что прочитал ее на одном дыхании и узнал оттуда все **базовые основы диетологии**, которые помогли мне сдвинуться с мёртвой точки в моем подходе к питанию. Кстати, **я до сих пор использую некоторые лайфхаки** оттуда в повседневной жизни.

В плане тренировок меня обучал Андрей, а также я смотрел различные видео на ютубе и изучал интернет-ресурсы. После нескольких месяцев такой прокачки я заметил прогресс и подумал: **«Это то, чем я хочу заниматься всегда».**

Андрей тоже увидел мой прогресс и ему в голову пришла идея — **а почему бы не поучаствовать в соревнованиях?** На тот момент идея казалась сумасшедшей, но после того, как я занял 2 место на чемпионате республики Беларусь, **я перестал в себе сомневаться.**

На этом я не остановился и участвовал ещё во многих других конкурсах — **занимал первые места и однажды даже стал абсолютным чемпионом Беларуси.**



**5** После моих успехов и побед, у меня **начали появляться первые клиенты**. До сих пор помню, как боялся начать. Но ноги сами несли меня в зал, **чтобы помочь людям**.

Таким образом, я **проработал тренером около 4 лет**. За это время я успел **натренировать более 1000 людей**, помогал им становиться лучше.

Однако я не забывал и про себя — занимался, изучал новую информацию и применял ее на практике, чтобы закрепить. **Но даже тогда я знал, что хочу стать блогером**. Желание было настолько сильным, что я начал в этом развиваться и привлекать своих первых подписчиков.

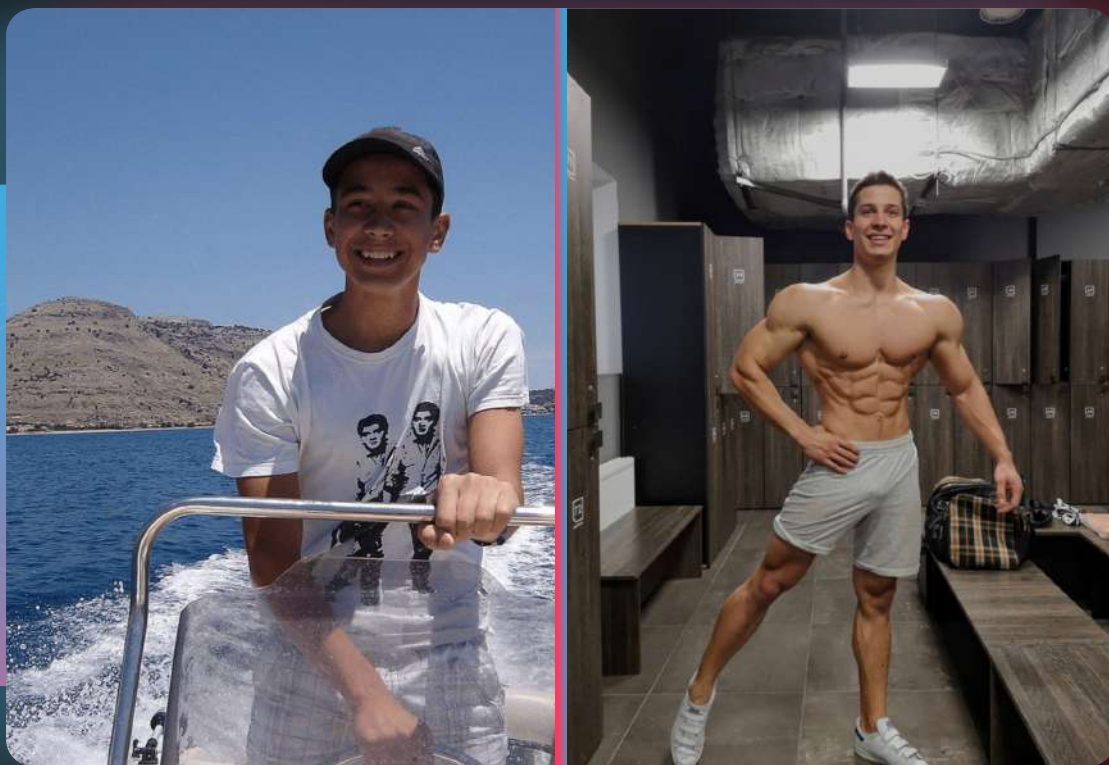


**6** И вот я уже около 2 лет являюсь блогером, который смог привлечь в свой блог 1,2 млн. подписчиков

**Надеюсь, вы узнали обо мне кое-что новое и наконец-то поняли, откуда у меня все эти знания касаются фитнеса.**

Кстати, благодаря им я смог привести к реальному результату многих людей, которые целиком изменили образ жизни, качество своего тела, подход к питанию и к активности.

Вот мой реальный пример шокирующего "до/после"



**Если вы думаете, что такой результат точно не про вас и к нему нужно идти, как минимум, 5-10 лет, то спешу вас разочаровать.**

Всего этого можно достичь в короткие сроки, благодаря упражнениям, которые вы найдёте в этом гайде.

**Больше не нужно бездумно прыгать возле тренажёра и путаться в советах из интернета, ведь все реально работающие упражнения собраны именно здесь!**

# ПРИСЕДАНИЯ ПЛИЕ

РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЦЫ

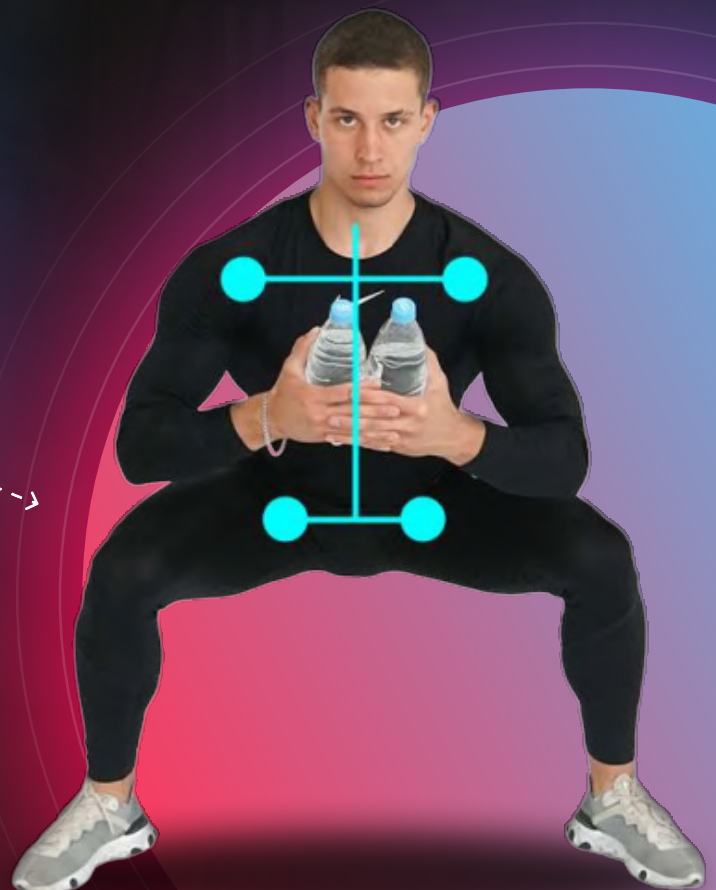
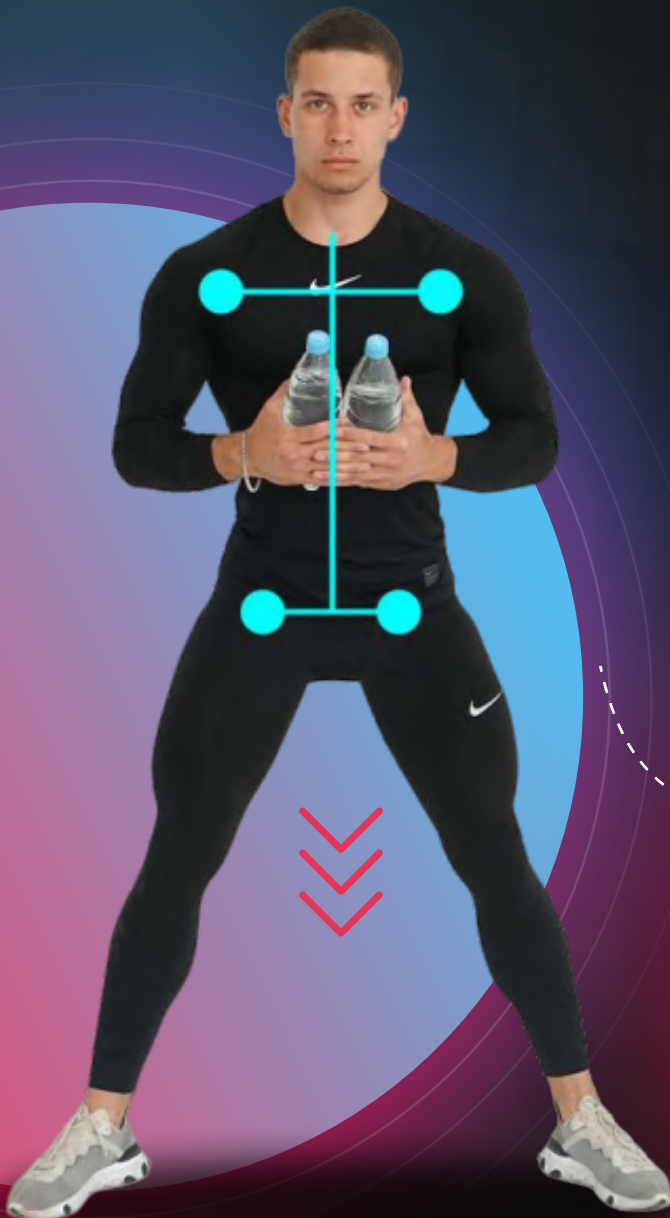
**1** Постановка ног шире плеч, еще шире, чем в обычных приседаниях. Для того, чтобы была возможность раскрытия тазобедренного сустава и исключалось скругление спины.

**2** Стопы развернуты под 45гр относительно сагиттальной оси тела.

**3** Коленные суставы должны направляться в сторону разворота стопы. В этом упражнении это особенно важно, т.к. стопы развернуты сильно в стороны.

**4** Конечно же нейтральное положение позвоночника. В начале обязательно попробуйте выполнить используя палку и контролируя положение позвоночника.

**5** В исходной позиции туловище наклонено на 10-15гр вперед, за счет изгиба в т/б суставе.





**6** Вектор движения – **прямая**. Либо вертикально вниз, либо отклонен немного назад.

**7** **Плавное поступательное движение вниз**. Опускаемся до той степени, пока поясничный лордоз не начнет уплощаться. По достижении нижней точки движения, **плавно перенаправляем вектор движения мощным сокращением мышц бедер**.

**8** Широко расставленные ноги позволяют опускаться глубже, чем в классическом приседе. Поэтому нужно пользоваться этой возможностью. Но еще раз напоминаю о контроле всех изгибов позвоночника.

**9** Векторы движения вниз и вверх **полностью совпадают**.

**10** **Полный вдох** во время опускания вниз и **полный выдох** на подъеме вверх, либо в исходной позиции.



# МЕРТВАЯ ТЯГА

РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ЯГОДИЦЫ

**1** Постановка ног на **ширине плеч**.

**2** Стопы смотрят **вперед**, поворот стопы **исключен**.

**3** Коленные суставы должны **направляться в сторону разворота стопы**, то есть **прямо**.

**4** Конечно же **нейтральное положение позвоночника**. В начале обязательно попробуйте выполнить используя палку и контролируя положение позвоночника.

**5** В исходной позиции **туловище вертикально**.



**6** Вектор движения – прямая, направленная либо вертикально вниз, либо немного отклоненная назад.

**7** Плавное поступательное движение вниз. **Опускаемся максимально низко**, растягивая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра до тех пор, пока вы можете сохранять нейтральное положение позвоночника.

**8** Таз всегда находится в одной плоскости, не допускаем его скручиваний или поворотов.

**9** Векторы движения вниз и вверх **полностью совпадают**.

**10** Полный вдох во время опускания вниз и полный выдох на подъеме вверх, либо в исходной позиции.

**11** Во время движения я всегда представляю, что мои ноги это одна палка, а мое туловище – другая, и они соединены шарниром. Именно так можно представить само движение мертвой тяги, если ваша цель – механическая нагрузка мышц ягодиц и задней поверхности бедра.



# ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

**РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ  
БЕДРА, ЯГОДИЦЫ**

- 1** **Постановка ног на ширине плеч.** Это обусловлено креплением большой ягодичной мышцы, а именно - сверху уже (крестец и копчик) - снизу шире (ягодичная бугристость бедренной кости).
- 2** **Стопы развернуты в стороны,** в направлении ориентации бедра.
- 3** **Коленные суставы должны направляться в сторону разворота стопы.**
- 4** **Конечно же нейтральное положение позвоночника.**
- 5** **Располагаемся на возвышенности (скамье) грудным отделом позвоночника так, чтобы низ лопаточной кости располагался на краю скамьи.**



# ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

**РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ  
БЕДРА, ЯГОДИЦЫ**

6 В исходной позиции туловище находится **горизонтально**.  
Коленный сустав, т/б сустав и плечевой **на одной линии**.

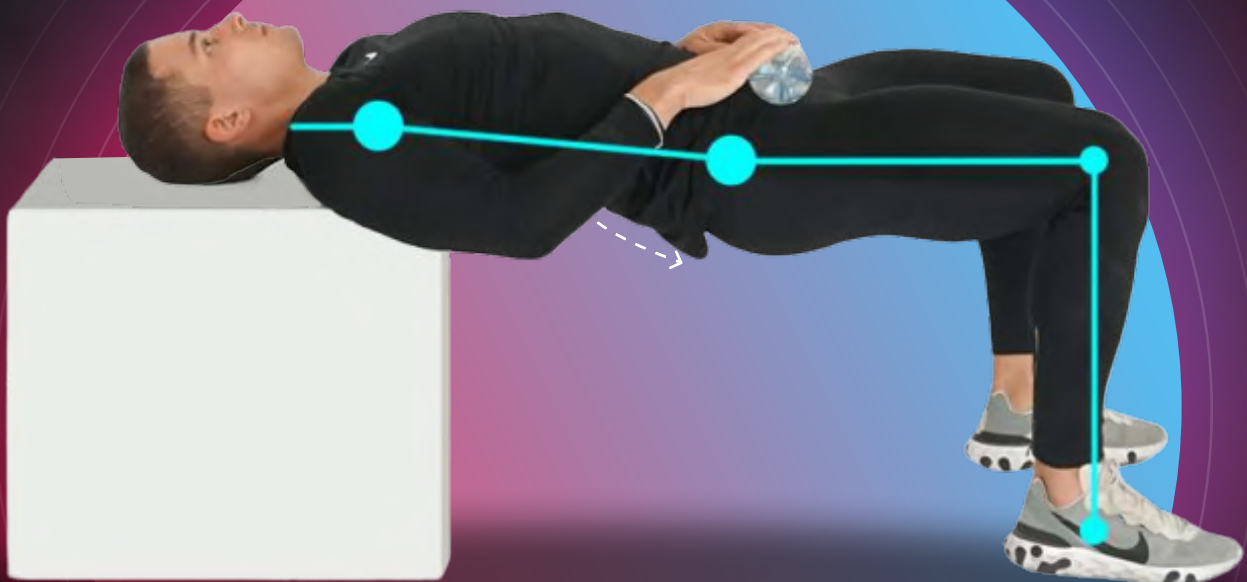
7 В динамике находятся коленный и т/б суставы, остальное туловище **статично**,  
хоть и **перемещается в пространстве**.

8 **Вектор движения – дуга**, т.к. лопатка является неподвижной точкой опоры.

9 Плавное поступательное движение вниз, опускаемся максимально, **сохраняя  
нейтраль в позвоночнике**.

10 Векторы движения вниз и вверх **полностью совпадают**.

10 Полный вдох во время опускания вниз и полный выдох на подъеме вверх,  
**либо в исходной позиции**.



# КЛАССИЧЕСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

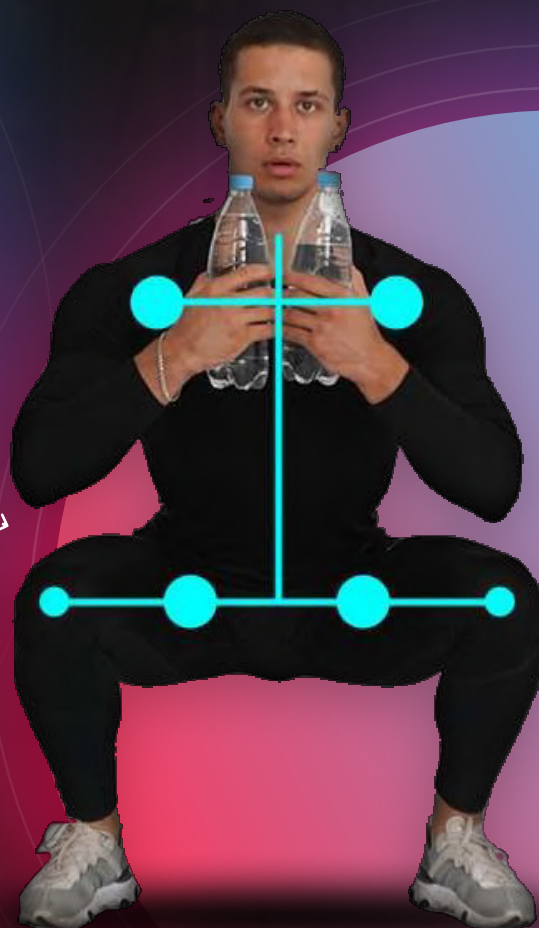
РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЦЫ

**1** Постановка ног шире плеч - для того, чтобы была возможность раскрытия тазобедренного сустава и исключалось скругление спины.

**2** Стопы развернуты под 30 градусов относительно сагиттальной оси тела.

**3** Коленные суставы должны направляться в сторону разворота стопы!

**4** Конечно же нейтральное положение позвоночника. В начале обязательно попробуйте выполнить, используя палку, контролируя положение позвоночника.



# КЛАССИЧЕСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЦЫ

**5** В исходной позиции туловище **наклонено на 10-15гр вперед**, за счет изгиба в т/б суставе.

**6** Вектор движения – **прямая**. Либо вертикально вниз, либо отклонен немного назад.

**7** **Плавное поступательное движение вниз**. Опускаемся до той степени, пока поясничный лордоз не начнет уплощаться. По достижении нижней точки движения, плавно перенаправляем вектор движения мощным сокращением мышц бедер.

**8** Векторы движения вниз и вверх **полностью совпадают**.

**9** **Полный вдох** во время опускания вниз и **полный выдох** на подъеме вверх, либо в исходной позиции.



# СКРУЧИВАНИЯ НА ПОЛУ

РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА

**1** Располагаемся на спине, лежа на полу.

**2** Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

**3** В исходной позиции в поясничном отделе должен сохраняться правильный лордоз.





4

Движение начинается с **“подтягивания” таза вверх** (подкручивания его) до тех пор, пока не пропадет лордоз поясничного отдела. И только после этого следует начинать скручивающее движение верхних отделов позвоночника.

5

В нижней точке **обязательно сделать вдох**, чтобы, в свою очередь, в верхней точке сделать выдох, который позволит **максимально сократить прямую мышцу живота**.

6

Старайтесь исключить резкие, инерционные движения, чтобы добиться **максимального механического воздействия на прямую мышцу живота**.



# ВЫПАДЫ НАЗАД НА МЕСТЕ

## РАБОЧИЕ МЫШЦЫ – МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЦЫ

Существует множество вариаций, сложных и простых. Эффективнее всего делать выпады на месте, попеременно чередуя отставляемую назад ногу.

**1** Постановка ног на ширине плеч.

**2** Стопы смотрят вперед, поворот стопы исключен.

**3** Коленные суставы должны направляться в сторону разворота стопы, то есть прямо.

**4** Конечно же нейтральное положение позвоночника. В начале обязательно попробуйте выполнить, используя палку и контролируя положение позвоночника.

**5** В исходной позиции, туловище наклонено на 10-15гр вперед, за счет изгиба в т/б суставе.



**6** Вектор движения – **прямая, направленная либо вертикально вниз, либо немного отклоненная назад.**

**7** **Плавное поступательное движение вниз.** Опускаемся до той степени, пока колено задней ноги максимально не приблизится к полу. По достижении нижней точки движения плавно перенаправляем вектор движения мощным сокращением мышц бедра передней ноги.

**8** **Таз всегда находится в одной плоскости,** не допускаем его скручиваний или поворотов.

**9** **Векторы движения вниз и вверх полностью совпадают.**

**10** **Полный вдох** во время опускания вниз и **полный выдох** на подъеме вверх, либо в исходной позиции.

**11** **Затем выполняем все со второй ногой.**



# СКАЧАЙ БЕСПЛАТНО ДВЕ ВИДЕО-ТРЕНИРОВКИ ОТ ФИТА



Получить видео

[temafit.ru/priz](https://temafit.ru/priz)