

A woman with long, wavy brown hair is posing in a black, long-sleeved leotard. She is standing on her right leg, with her left leg raised and bent at the knee. Her right arm is raised, with her hand near her head. The background is a white wall with a faint geometric pattern of overlapping lines. The overall aesthetic is clean and modern.

Пошаговое пособие по созданию
идеального тела
дома и в зале

от Анастасии Шардаковой

📷 @NASTYASHARDAKOVA

содержание

1. Что делать, если ты новичок, но хочешь идеальное, рельефное тело? С чего начать? Все о питании, расчёт КБЖУ.....	4
2. В каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы?.....	9
3. Я хочу рельефный пресс, что делать? Лучшие упражнения для плоского живота.....	11
4. Массонабор и жиросжигание – что это и в чем их отличия? И что выбрать?.....	16
5. Чем отличаются тренировки в зале и дома?.....	18
6. Как переходить от набора массы к жиросжиганию и наоборот: чередование циклов.....	18
7. Базовые упражнения и изолирующие – преимущества, техника выполнения.....	20
8. Как построить тренировочный план?.....	34
9. Как избавиться от проблемных зон, целлюлита и растяжек?.....	36
10. Какие упражнения уменьшают талию и увеличивают бедра?.....	38
11. Крепкая, красивая спинка – лучшие упражнения.....	39
12. Худые, подтянутые ручки – лучшие упражнения.....	40
13. Упругая, женственная попа – лучшие упражнения.....	40
14. Плоский животик, рельефный пресс – общие рекомендации.....	41
15. Можно ли накачать ягодицы дома или сделать рельефный пресс?.....	42
16. Что делать, если ты худая, но кожа дряблая?.....	43
17. Как определить свой тип фигуры? Тренировки под разный тип.....	44
18. Кардио – сколько, когда и зачем?.....	46
19. Меню для набора мышечной массы.....	48
20. Меню для похудения.....	51
21. Какое спортивное питание выбрать? Обзор.....	55
22. Мои самые любимые и вкусные рецепты за 5 минут	56
23. Трекеры привычек на каждый день	60

Привет, моя дорогая!

Я создала это пошаговое пособие для того, чтобы ты знала, что **идеальное тело - это легко.**

Не нужно изнурять свое тело тренировками, гречкой и куриной грудкой, чтобы быть всегда в красивом, спортивном теле.

Каждый пункт - это шаг к твоим дальнейшим успехам и достижениям.

Те знания, которые ты получила - бесценны, потому что я изложила в них всю информацию, которой пользуюсь по сей день сама и, благодаря которой у меня подтянутое, спортивное тело абсолютно всегда.

Я хочу, чтобы ты все прочитала, изучила и пользовалась ей, ведь здоровое, красивое и подтянутое тело хочет каждая девушка!

Все в твоих руках!

С любовью, твоя Настя ♡

1

С чего начать, если ты новичок и тебе очень хочется красивое тело?

1) Для того, чтобы начать работу над своим телом, тебе необходимо заполнить следующие данные о себе:

ФИО: _____

Возраст: _____

Вес: _____

Рост: _____

Замеры натошак: ОГ(обхват груди) _____

ОТ(обхват талии) _____

ОБ(обхват бедер) _____



Обхват груди измеряется горизонтально по самым выступающим точкам груди;



Обхват талии измеряется по естественной линии талии в самом узком месте;

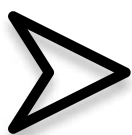


Обхват бедер измеряется горизонтально по самым выступающим точкам бедер;

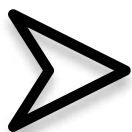
Если у тебя в руках мой чек лист, значит ты твердо решила



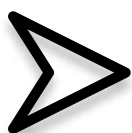
кардинально поменять фигуру.



В первую очередь тебе нужно определиться с целью – чего бы ты хотела добиться? Набрать вес/Похудеть?/Улучшить качество тела/Стать более рельефной/Поддерживать результат



Далее выбери для себя место, где будут проходить твои тренировки.
Зал/Дом



После того, как ты определилась со своей целью изменений. Тебе нужно рассчитать для себя суточную калорийность и потребление белков, жиров и углеводов в день (КБЖУ)

2) Как рассчитать КБЖУ? (Калории, белки, жиры, углеводы)

Для начала рассчитаем ваше общее количество калорий по формуле **Миффлина Сан Жеора:**



Для мужчин: $(10 \times \text{вес(кг)} + 6,25 \times \text{рост(см)} - 5 \times \text{возраст(лет)} + 5) \times A$

Для женщин: $(10 \times \text{вес(кг)} + 6,25 \times \text{рост(см)} - 5 \times \text{возраст(лет)} - 161) \times A$

Что такое «А»?

А – это уровень вашей активности.

Умножаете в конце на тот уровень активности, какой у вас есть.

Как определить активность?



Минимальная активность $A=1,2$

(практически не тренируетесь/тренируетесь 1 раз в неделю, сидячий образ жизни)



Слабая активность $A=1,375$

(Тренируетесь 1-3 раза в неделю легкие тренировки)



Средняя активность $A=1,55$

(Тренируетесь 3-5 раз в неделю)



Высокая активность $A=1,75$

(Тренируетесь более 5-ти раз в неделю/ тренировки 2 раза в день) Например: Танцы+силовая в зале



Сразу ответу на один из самых распространенных вопросов:



Нужно ли считать потраченные калории и должны ли эти калории быть выше, чем то, сколько я ем?

Нет, потраченные калории считать не нужно, так как вы уже считаете свою калорийность с учетом вашей активности. Не просто так мы высчитываем ваш коэффициент активности выше.



После того, как вы рассчитали вашу норму калорий вам нужно определиться с целью работы:

Похудение/Поддержание/Набор

(нужное подчеркнуть)



Если ваша цель – **Похудение**, вам нужно вычесть из полученной нормы калорий 10-15%, чтобы создать дефицит калорий, с которым вы будете худеть.



Если ваша цель – **Поддержание**, вам не нужно ничего вычитать и прибавлять, просто питайтесь на ту цифру, что у вас получилась.



Если ваша цель – **Набор**, вам нужно прибавить к полученной цифре 10-15%, чтобы создать профицит калорий, с которым вы будете набирать.

Здесь вы можете рассчитать вашу калорийность с учетом вашей цели: _____



Как рассчитать, сколько нужно кушать Белков, Жиров и углеводов?

БЕЛКИ

- Если вы тренируетесь продолжительное время, у вас постоянно есть физические нагрузки, то ваша норма это 1.5-2.5гр белка на 1кг веса. Например, мой вес 60кг, значит мне нужно кушать 90-150 грамм белка.
- В 1грамме белка = 4 ккал, значит из белка я буду потреблять 120 (возьмем среднее число) $\times 4 = 480$ калорий.

Рассчитайте свою норму белка в день: _____

ЖИРЫ

- Жиры не стоит опускать ниже 1-1.5 грамм на кг веса. То есть мне необходимо потреблять 60-90 грамм жиров для здорового функционирования организма.
- В 1 грамме жиров = 9ккал, значит из жиров я буду потреблять 70 (возьмем среднее число из промежутка) $\times 9 = 630$ калорий

Рассчитайте свою норму жиров в день: _____

УГЛЕВОДЫ

- Моя норма калорий, которая получилась из формулы выше = 1800 калорий, количество потребляемых калорий из белков и жиров мы рассчитали, а значит мы можем легко высчитать количество калорий из потребления углеводов:
 $1800 - 480 (\text{калорийность белков}) - 630 (\text{калорийность жиров}) = 690$ калорий приходится на углеводы.
- В 1 грамме углеводов 4 ккал, соответственно полученную цифру делим на 4. $690 : 4 = 172$ грамма углеводов.

Рассчитайте свою норму углеводов в день: _____

Что можно кушать, а что нельзя?

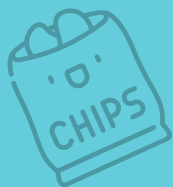
Можно кушать **абсолютно все**, в пределах вашей получившейся калорийности, ограничений по продуктам нет, **но**, возможно вам придется сократить потребление ваших любимых вредностей.

Напишите, что из вредностей вы больше всего любите

(шоколад, выпечку, чипсы, сладкую газированную воду, чипсы)



Отказываться от того, что вы написали не стоит, но, если вы хотите хорошего результата потребление вредных продуктов стоит сократить. **Отдавайте 10-20% вашего калоража 200-300 калорий на ваши любимые вкусняшки.**



2

В каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы?

Для начала скажу: такие нутриенты, как белки, жиры и углеводы жизненно необходимы человеческому организму для нормального, здорового функционирования и именно поэтому мы сейчас разберем продукты, богатые какими-то конкретными нутриентами.

БЕЛКИ

- ✓ **Любое мясо:**
курица, говядина, свинина, ягненок, утка, говяжий язык
- ✓ **Молочные продукты:**
творог, молоко, сыры (твердых сортов), кефир, ряженка
- ✓ **Яйца куриные**
- ✓ **Если вы вегетарианец – соевое мясо**
- ✓ **Морепродукты:**
осьминоги, креветки, кальмары, мидии, крабы
- ✓ **Рыба:**
треска, окунь, лосось, скумбрия, тилапия, тунец (любая рыба – белок) консервированная рыба относится сюда же
- ✓ **Бобовые**
- ✓ **Печень куриная, говяжья**

ЖИРЫ

Жиры бывают **растительного и животного происхождения**. Жиры животного происхождения (жиры птиц и животных) называют насыщенными жирами, ненасыщенные жиры содержатся в большинстве растительных масел.

- ✓ **Любые виды орехов:**
миндаль, грецкие, пекан, макадамия, кедровый, арахис и др
- ✓ **Масла:** оливковое, подсолнечное (лучше брать нерафинированное), сливочное, кунжутное, льняное
- ✓ **Жирная рыба:**
лосось семга, форель, скумбрия, сельдь (в них содержатся полезные омега-3 жирные кислоты жизненно необходимые нашему организму)
- ✓ **Молочные продукты:** сметана, сыры (твердых сортов, творожные, плавленые), жирный творог
- ✓ **Желток яйца**
- ✓ **Авокадо**
- ✓ **Семена мака, чиа, горчицы, льна**
- ✓ **Соевые бобы**
- ✓ **Рыбий жир**
- ✓ **Арахисовая паста**



Есть еще одна категория жиров – **трансжиры**. Это жиры, которые пагубно влияют на наш организм. Они могут увеличить риск болезней сердца, сосудов, ухудшения метаболизма. Если кушать их в меру, не часто (1,2 раза в месяц) – организму это никак не навредит.

Фаст-фуд, картофель фри, полуфабрикаты (колбаса, сосиски, пицца), маргарин, покупные пироженки, чипсы, майонез

УГЛЕВОДЫ

Углеводы делятся на 2 типа: Простые и сложные.



Простые углеводы – это легкоусвояемые организмом углеводы, имеющие высокий гликемический индекс. Проще говоря – бесполезные углеводы, которые практически не приносят никакой пользы нашему организму, кроме эндорфинов (гормонов счастья) и резкого скачка сахара в крови.



Такие быстрые углеводы, **как фрукты, мед не приносят никакого вреда нашему организму**, так как там содержится природный сахар фруктоза и огромное количество витаминов в них.



Такие простые углеводы, как: **шоколад, рафинированный сахар, конфеты, булочки сладкие, варенье, газированные напитки, напитки, содержащие сахар и другие изделия, мороженое** – их лучше всего по максимуму исключить из своего рациона, так как в большом количестве они пагубно влияют на наш организм.

Сложные углеводы:



Крупы: гречневая крупа, овсяная, перловая, ячневая, рисовая, пшенная



Картофель



Фасоль и прочие бобовые



Цельнозерновой хлеб (в составе которого на первом месте стоит цельное зерно)



Бурый рис

КЛЕТЧАТКА

Еще один необходимый в нашем питании нутриент – клетчатка.



Овощи



Зелень



Ягоды



Бобовые



Некоторые фрукты



Грибы



Капуста



Отруби (пшеничные, ржаные, овсяные)



Какао



Инжир



3

Я хочу рельефный пресс, что делать? Лучшие упражнения для плоского живота

Для начала я скажу тебе очень важную вещь – пресс есть абсолютно у всех! Просто у некоторых мышцы пресса прячутся под подкожным жиром.



Конечно же, всем хочется иметь красивый, рельефный животик без жирка, ненавистного, висящего низа живота, да, девочки?

Ниже я напишу тебе несколько самых работающих правил для идеально-плоского живота и красивого пресса, тебе нужно это все запомнить и четко следовать данным правилам!



1

Если тебе какой-то тренер в зале сказал «Если ты хочешь пресс – значит нужно качать его 24/7 и делать 100500 разных упражнений» - **гони в шею такого тренера! Это в корне неверное утверждение.**

Для того, чтобы лицезреть у себя красивый, рельефный пресс не нужно делать кучу разных упражнений и тем более каждый день. Достаточно выполнять после тренировки 1-2 упражнения, в которых вы максимально хорошо чувствуете мышцы пресса.

Например, я делаю скручивания 3 подхода на максимальное количество повторений (обычно это 50 раз). Вторым упражнением я делаю подъем ног в висе – также на максимум. 15-20 повторений.

Ты можешь делать для себя ЛЮБЫЕ упражнения, которые тебе нравятся. После всех правил я распишу всевозможные упражнения на пресс.



Самое важное правило – **соблюдение дефицита калорий в питании.**
Чем ниже процент жира в организме, тем рельефней твой животик.

При наборе мышечной массы пресса не видать, как планеты Марс.



При поддержании, если питаться максимально здоровыми продуктами и включать по-минимуму в свой рацион вредные вкусняшки – пресс также будет очень хорошо заметен.

Только два основных правила для плоского живота, которые необходимо соблюдать, если ты хочешь видеть пресс, рельефность.

Кстати, во время месячных, очень сильно «заливает» (задерживается вода в организме) и пресс разглядеть в эти дни очень сложно – и это нормально.

Только два основных правила для плоского живота, которые необходимо соблюдать, если ты хочешь видеть пресс, рельефность.

Список топовых упражнений для идеального животика:



Скручивания.

Самое стандартное упражнение на пресс

Как выполнять

- Лягте на спину, согните ноги в коленях и поднимайте лопатки над полом, концентрируясь на работе пресса.
- Выполните 20-40 повторов.

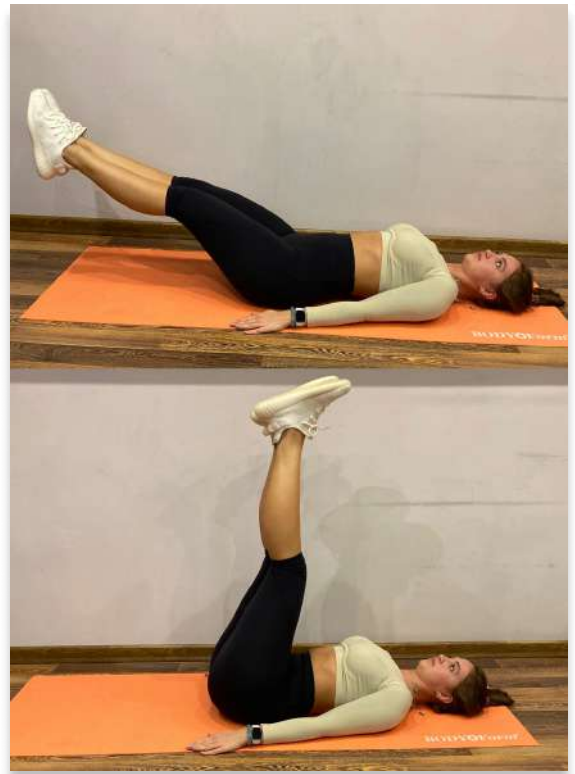




Подъем ног лежа

Как выполнять

- Лягте на спину, выпрямите ноги в коленях и поднимайте их над полом до уровня 90 градусов, концентрируясь на работе пресса.
- Выполните 15-20 повторений.



Подъем таза

Как выполнять

- Лежа на спине, поднимите ноги вверх и согните под прямым углом. Вытяните руки вдоль корпуса. Поднимайте таз, подтягивая колени к груди, затем опускайте обратно, не отрывая плечи от пола.
- Выполните 20-30 повторов.





Подъем ног в висе

Как выполнять

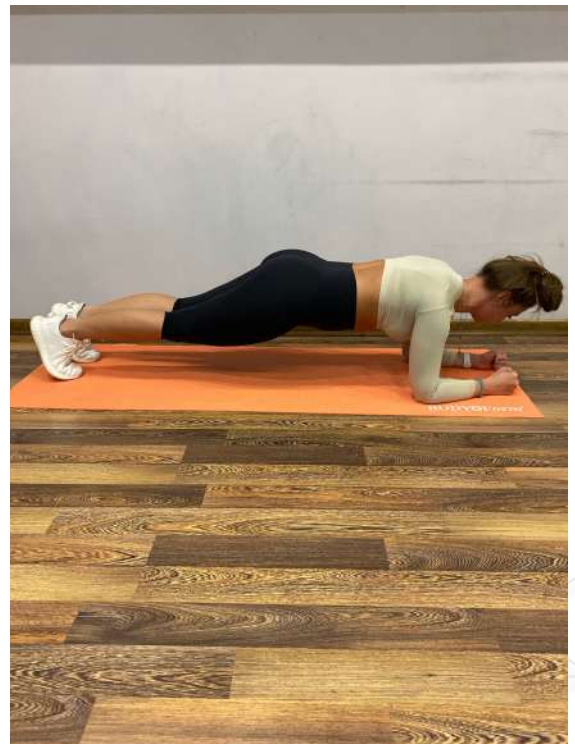
- Расположитесь на брусьях в положении свободного виса, опираясь на согнутые в локтях руки. Спина и пресс расслаблены. Напрягая пресс, поднимите согнутые в коленях ноги до горизонтального уровня.
- Задержавшись на 2-3 с, вернитесь в исходное положение.



Планка

Как выполнять

- Локти расположены строго под плечами, корпус, шея и ноги составляют одну линию.
- Следите за тем, чтобы в пояснице не было прогиба, ягодицы не поднимались вверх, а живот не провисал.





Упражнение «книжка»

Как выполнять

- Вытяните прямые ноги вперед под углом 45 градусов, а руками держитесь за скамью.
- Вдохните и на выдохе подтяните обе ноги максимально близко к корпусу.



Подъем таза на фитболе

Как выполнять

- Зафиксируйте ногами на фитболе так, чтобы вы смогли держать равновесие, после чего поднимайте таз вверх и сгибайте ноги в коленях одновременно.



4

Массонабор и жиросжигание – что это и в чем их отличия? И что выбрать?

Из моих уст вы, наверное, неоднократно слышали, что набор массы и жиросжигание – это два разных процесса и совместить их никак нельзя.

Набор массы – это сложный процесс совмещения питания и тренировок, при котором растут мышцы.

НАБОР МАССЫ = РОСТ МАШЦ

Только за счет этого процесса можно увеличить ягодицы, плечи, бицепс и другие мышцы тела.

Для того, чтобы НАБРАТЬ МАССУ, необходимо соблюдать следующие правила:

- **Соблюдение питания** (а именно профицит калорий – это важно, так как без профицита калорий мышцы расти не будут. Профицит калорий – это когда мы потребляем энергии в виде пищи больше, чем мы ее затрачиваем)
Рассчитать свой профицит вы можете в п1.
- **Соблюдение тренировочного плана.** Тренировки должны содержать **80% базовых упражнений и 20% изолирующих.** О базовых и изолирующих упражнениях и их технике мы поговорим в п6.
- Тренировки должны состоять не более, чем из **5-6 упражнений**, количество повторений в упражнениях не больше **10**, количество подходов **3-4**. Постепенно, с каждой неделей прогрессируем в **рабочих весах** (а именно – увеличиваем на 1-2кг, но без фанатизма, так, чтобы вам последние 1-2 повторения было тяжело, но терпимо сделать).
- **Соблюдение питьевого режима, режима сна.**



Жиросжигание – это тот же процесс похудения.

Основные правила:

- **Соблюдение питания** (а именно – дефицита калорий – это когда мы потребляем энергии в виде пищи меньше, чем мы ее затрачиваем) **Дефицит калорий вы можете рассчитать для себя в п1. Без соблюдения дефицита калорий % жира уменьшаться не будет, а значит похудение встанет.**
- **Соблюдение тренировочного плана.** Тренировки должны состоять не более, чем из 5-7 упражнений, рабочие веса = 40-50% от ваших максимальных весов, либо подберите для себя такой вес, с которым вы сможете сделать 15-20 повторений, при этом соблюдая технику выполнения упражнения. Подходов в упражнениях также, как и на наборе массы 3-4.



Что же выбрать сначала? Спросите меня вы.

А я вам отвечу: решать ТОЛЬКО вам, поскольку я не вижу вашу фигуру и не могу оценить, как тренер, с чего вам лучше начать. Если у вас есть проблемные места, животик, % жира в организме больше, чем 25, то, я думаю – лучше всего выбрать жиросжигание (похудение).

Если же вы достаточно стройная и вы НЕ боитесь поправиться, набрать пару лишних килограмм, то я советую сразу начинать с набора мышечной массы.

Оптимальное количество времени для набора мышечной массы = 5-6 мес, после чего нужно переходить на процесс жиросжигание, чтобы убрать лишний жирок и при этом максимально оставить набранные вами мышцы. Об этом мы с вами поговорим в следующем пункте.

5

Чем отличаются тренировки в зале и дома?

Тренировки в зале практически ничем не отличаются от домашних тренировок.

- ✓ Единственное отличие – в зале есть множество разных тренажеров и, соответственно, ваша программа тренировок будет более разнообразной, чем дома.
- ✓ Домой я советую приобрести пару гантель, утяжелители и коврик. Если вы планируете набирать мышечную массу в домашних условиях, то конечно лучше еще приобрести домой штангу с блинами.
- ✓ Как правило, тренажеры ориентированы на конкретную проработку какой-то отдельной мышцы (то есть изолирующие упражнения), на наборе мышечной массы же достаточно штанги, блинов и пару гантель, то есть работать необходимо преимущественно со свободными весами. Если у вас цель – похудение, то гантелей и утяжелителей с ковриком будет достаточно.

6

Как переходить от набора массы к жиросжиганию и наоборот: чередование циклов.

В предыдущем пункте мы выяснили, что такое набор массы и жиросжигание. Теперь перейдем к вопросу о том, как же чередовать между собой эти сложные, длительные по времени процессы?

Лично у меня было 3 набора мышечной массы по 6 месяцев и соответственно 3 процесса жиросжигания.

Схема такая:

Сентябрь – февраль (включительно) – **набор массы.**

Март – май – **жиросжигание (чтобы к лету быть в форме)**

Июнь-август – **поддержание (питание на норму калорий)**

➤ **Если вы новичок и совсем недавно начали заниматься** – первое время я советую питаться на поддержание, чтобы организм привык и ваш метаболизм был в норме.

➤ **Далее, например, если хотите начать с набора массы** – я рекомендую очень плавно переходить на профицит калорий, то есть с каждой неделей, постепенно перестраивая организм на «новое» питание прибавлять к своей калорийности 50-100 калорий за счет увеличения числа углеводов в вашем рационе. Больше, чем 10-15% от вашей калорийности на поддержание прибавлять НЕ нужно.

То есть, если моя дневная калорийность на поддержании = 1800, значит, мой профицит = (+15%) 2100 калорий. Значит на протяжении набора мышечной массы мне нужно питаться на эту калорийность. Если результаты «встанут» (ориентируйтесь в большей степени на замеры) – тогда следует еще немного повысить калорийность.

➤ **Если же вы хотите начать с жиросжигания** – вам нужно наоборот, плавно уменьшать вашу дневную калорийность. Постепенно, с каждой неделей уменьшая калораж на 50-100 калорий за счет уменьшения числа углеводов в вашем рационе.

То есть, если моя дневная калорийность на поддержании = 1800, значит, мой дефицит калорий = (-15%) 1500 калорий. Значит на протяжении жиросжигания мне нужно питаться на эту цифру, ориентируясь опять же на замеры. Если результат встал – значит нужно либо немного увеличить калорийность, либо немного уменьшить.

➤ **НО! Я не рекомендую опускать калораж на жиросжигании (похудении) меньше, чем 1200 калорий, иначе может произойти обезвоживание организма, и вы будете только набирать вес.**

➤ **Точно также делаем с переходом от набора массы с жиросжиганию** – плавно опускаем калорийность на 50-100 калорий в неделю, чтобы достигнуть вашего дефицита калорий и наоборот.



7

Базовые упражнения и изолирующие – преимущества, техника выполнения.

В этом пункте я распишу топ-самых «действенных» упражнений на все группы мышц. Как базовых, так и изолирующих

- ✓ **Базовые упражнения** – это многосуставные упражнения, которые прорабатывают сразу несколько мышечных групп.
- ✓ **Изолирующие упражнения** – это односуставные упражнения, которые прорабатывают какую-то конкретную мышцу.

Базовые упражнения на ноги/ягодицы

ПРИСЕДАНИЯ



Техника выполнения:



Встаешь ровно, ноги на ширине плеч, допускается немного развести носки в стороны.



Далее ты выполняешь сед, начальная фаза движения должна быть похожа на движение, когда ты садишься на стул (то есть ты отводишь попу назад) при этом очень важно стараться держать спину вертикальном положении, не наклоняется вперед в след за движением попу назад, то есть ягодицы движутся назад и вниз, туловище стараешься держать вертикально.



Опускаешься удерживаешь себя, не падаешь вниз, не создаешь пружинное движение, в наших тренировках при наших задачах не стоит цель как можно больше веса тягать, а задача тренировать мышцы, работать над их формой, а значит нам важно не то сколько мы поднимаем, а как мы поднимаем.

ВЫПАДЫ

Техника выполнения:



В самом начале нужно выпрямить тело и поставить ноги немного шире линии бедер, параллельно друг другу.



Перед стартом следует “подтянуть” живот и ягодицы, а колени слегка согнуть. Шаг вперед должен быть как можно шире, а корпус при выпаде необходимо держать прямо. Вес тела следует полностью перенести на выставленную вперед ногу.



В нижней точке упражнения важно держать мышцы задней ноги в напряжении. На несколько секунд необходимо задержать дыхание, после чего вернуться в исходное положение.

ЖИМ ЛЕЖА В ПЛАТФОРМЕ



Техника выполнения:




“Снарядите” тренажер путем установки на него по обе стороны требуемого веса из блинов. Подлягте под него и расположите ноги на ширине плеч в середине платформы. Упершись в платформу, чуть подайте ее ногами вперед, снимая нагрузку со стопоров.





Удерживайте платформу сверху. Медленно опустите “тележку” вниз до угла 90 градусов в коленном суставе. Разогните колени, толкая вес пятками, затем верните платформу в исходное положение. Повторите движение требуемое количество раз.




Техника выполнения:


 Установите на штангу необходимый вес и подойдите вплотную к грифу (он должен нависать над голенью). Ноги на ширине плеч, стопы – параллельны между собой.

 Возьмитесь за гриф хватом чуть шире плеч, обычным хватом (развернув ладони к торсу).

 Руки чуть согнуты в локтях, спина прямая, лопатки сведены (их положение в верхней и нижней точке траектории должно быть неизменным). Ноги слегка согнуты в коленях. В верхней точке необходимо подать таз вперед (интересно звучит, правда? :)) и добиться вертикали позвоночника.

 Это исходное положение и отправная точка при выполнении становой тяги.

 Оставляя лопатки сведенными, подаем таз назад, прогибаем спину и наклоняясь, отводим ягодицы назад. На протяжении всей траектории движения, спина прогнута. В нижней части траектории необходимо прочувствовать предельную растяжку бицепсов бедер и не "горбатить" спину. Вес поднимается бицепсами бедер, а не спиной. Высота подъема штанги – чуть выше середины бедра. Подбородок слегка приподнят.

 Движение штанги – строго вертикальное (как можно ближе к ногам), корпус смещается назад. Подъем штанги происходит за счет толчка пола ногами назад. Вы как бы врастаете стопой в пол и плавно (без рывков) толкаете его назад. В первую очередь должны устать бицепсы бедер, а не низ спины – это показатель "правильности" выполнения упражнения.

 Снаряд опускается на пол: руки слегка подсогнуты, голень остается вертикальной на протяжении всего движения, гриф слегка касается ног.

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

Техника выполнения:



Положите коврик на пол, лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни уприте жестко в пол, руки расположите вдоль корпуса или положите на живот. Это Ваше исходное положение.



Вдохните и, сжимая ягодицы, поднимите бедра, пока Ваше тело не будет находиться в прямой линии от плеч до колен. В верхней точке траектории задержитесь на 1-2 счета, еще сильнее сожмите ягодицы, сделайте выдох и вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз. Также ягодичный мост можно делать в тренажере Смита, либо с лавки (на лавке лежат только лопатки).

Базовые упражнения для спины

ПОДТЯГИВАНИЕ В ГРАВИТРОНЕ

Техника выполнения:



Взберитесь на тренажер, встав коленями на нижнюю платформу, а руками ухватившись за верхние держатели-ручки. Спину держите ровно, взгляд направьте вверх. Это Ваша исходная позиция.



Вдохните и на выдохе за счет мышц спины начните подтягивать себя вверх до позиции, пока подбородок не займет уровень ручек. В верхней точке произведите пиковое сокращение и сожмите широчайшие.

ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКА

Техника выполнения:



Сядьте на скамью и заведите колени под валики, предварительно отрегулировав их высоту. Возьмитесь за рукоятку широким (шире плеч) прямым хватом. Вытяните руки вверх, держа гриф на выбранной ширине. Слегка отклоните корпус назад. Это Ваша стартовая позиция.



Вдохните, на выдохе начните тянуть гриф вниз, пока он не коснется верхней части груди. Следите за тем, чтобы верхняя часть туловища оставалась неподвижной, двигаться должны только руки. В нижней точке (сжатом положении) дополнительно сожмите лопатки. Не тяните гриф за счет рук, они нужны просто для удержания снаряда

ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА

Техника выполнения:



Подойдите к тренажеру и установите в качестве рукояти V-бар. Сядьте на скамью, поставьте ноги на переднюю платформу и возьмитесь нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга) за рукоятку. Спину держите прямо, руки на вытянутом положении. Это Ваше исходное положение.



Сохраняя туловище в неподвижном положении, притяните ручки рукояти (до момента касания мышц пресса) к низу живота. Сделайте выдох, как выполните эту часть движения. Удерживая пиковое сокращение 1-2 секунды.

ТЯГА ШТАНГИ К ПОЯСУ

Техника выполнения:



Снарядите штангу весом и поставьте ее на пол. Согните ноги в коленях и подайте торс вперед, сохраняя спину прямой и почти параллельной полу. Взгляд направьте вперед. Руки должны нависать над снарядом и быть перпендикулярны полу и туловищу. Хват – чуть шире плеч. Это стартовая позиция.



Сохраняя туловище неподвижным, выдохните и подтяните штангу к себе (к середине живота). Локти держите близко к корпусу и используйте только силу предплечий, чтобы удержать вес. В верхней позиции сожмите мышцы спины, удерживая пиковое сокращение на 1-2 секунды.



Базовые упражнения на грудь

ОТЖИМАНИЯ

Техника выполнения:



Упираясь одновременно на носки и на ладони, примите горизонтальный упор. Выровняйте тело в прямую линию, оно должно быть строго параллельно полу. Руки расположите на ширине плеч под плечевыми суставами, пальцы смотрят вперед.



На вдохе (медленно и подконтрольно) согните руки в локтях и опустите тело до касания груди пола, мощно оттолкнитесь и возвратитесь в исходное положение, выдохните, повторите заново. Следите за тем, чтобы в “нисходящий” момент движения локти находились у корпуса, не разводите их в стороны, старайтесь сформировать плечами угол в 45 градусов к корпусу.



ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА ОТ ГРУДИ/ГАНТЕЛИ

Техника выполнения:



Ложимся на скамью, ноги расставляем чуть в стороны, примерно на ширине плеч. Основной упор делаем на пятки, как бы пытаемся продавить ими пол, однако стопа при этом полностью прилегает к полу. Плотнo прижимаем к скамейке голову, плечи и ягодицы.



Немного прогибаемся в пояснице (действительно немного, на мост не становимся) и проверяем, чтобы гриф штанги находился над нашими глазами. Берем штангу хватом на уровне плеч. Удерживаем штангу над грудью на вытянутых руках. Делаем вдох и опускаем штангу вниз таким образом, чтобы она слегка коснулась груди, ориентировочно в районе сосков, затем на выдохе снова поднимаем штангу вверх.

Базовые упражнения для рук

НА ПЛЕЧИ

ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ

Техника выполнения:



Возьмите гриф чуть уже ширины плеч хватом сверху и выпрямитесь, удерживая его у верхней части бедер. Слегка подсогните руки в локтях. Ноги поставьте на ширину плеч, спину держите ровно. Это Ваша исходная позиция.



Вдохните, на выдохе, используя свои плечи и поднимая локти вверх и в сторону, подтяните штангу вверх до уровня подбородка. Держите гриф как можно ближе к телу. При подъеме следите за локтями, они должны быть выше предплечий. Как только практически дойдете до подбородка, задержитесь на 1-2 счета в верхней точке траектории.

ЖИМ ГАНТЕЛИ СИДЯ НА СКАМЬЕ

Техника выполнения:



Возьмите гантели в руки и сядьте на скамью со спинкой. Поставьте гантели на бедра и закиньте их вверх до уровня плеч с каждой стороны. Поверните запястья так, чтобы ладони смотрели вперед. Жестко уприте ноги в пол. Это Ваша исходная позиция.



Глубоко вдохните, на выдохе поднимите гантели вверх. Задержитесь на 1-2 счета в верхней точке и медленно верните руки в ИП.



НА БИЦЕПС

ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

Техника выполнения:



Снарядите штангу и возьмите ее хватом на ширине плеч, ноги поставьте также. Встаньте ровно и слегка подсогните колени. Ладони должны быть обращены вперед, а локти находятся вблизи туловища. статически напрягите мышцы брюшного пресса. Это Ваше исходное положение.



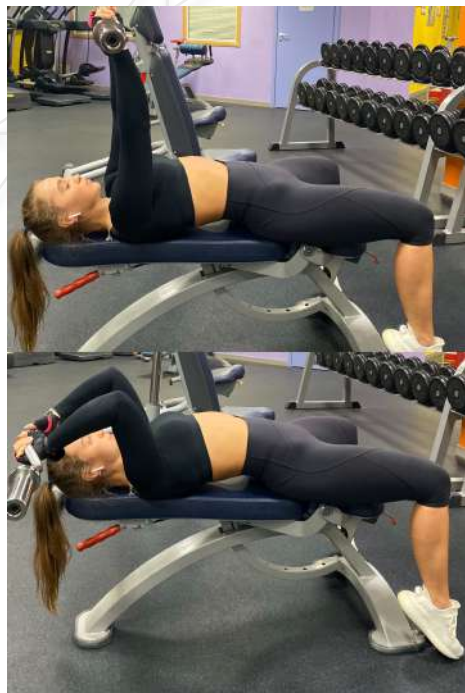
Удерживая плечи в неподвижной позиции, начните поднимать вес вверх (скручивать его вперед) только за счет движения предплечий и тягового усилия бицепсов. Продолжайте движение до тех пор, пока бицепсы полностью не сократятся, и штанга не окажется на уровне плеч. Задержитесь на 1-2 счета в конечной точке амплитуды.



Техника дыхания - при опускании снаряда вдох, при подъеме – выдох.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

Техника выполнения:



Найдите в зале в меру узкую скамью, лягте на нее спиной, возьмите изогнутый гриф. Выпрямите руки над грудью, взяв штангу средним хватом на месте излома грифа. Руки должны быть перпендикулярны к туловищу и полу. Локти не растопыривайте, а “заправьте” вовнутрь. Это Ваша исходная позиция.



На вдохе начните медленно опускать вес, сгибая локти, пока гриф не коснется лба. Во время движения сохраняйте плечи/локти в неподвижном положении, осуществляя движение только за счет сгибания рук. Как только гриф коснется лба, на выдохе усилием трицепсов начните выжимать вес вверх, возвращая снаряд в исходное положение.

ОБРАТНЫЙ ЖИМ

Техника выполнения:



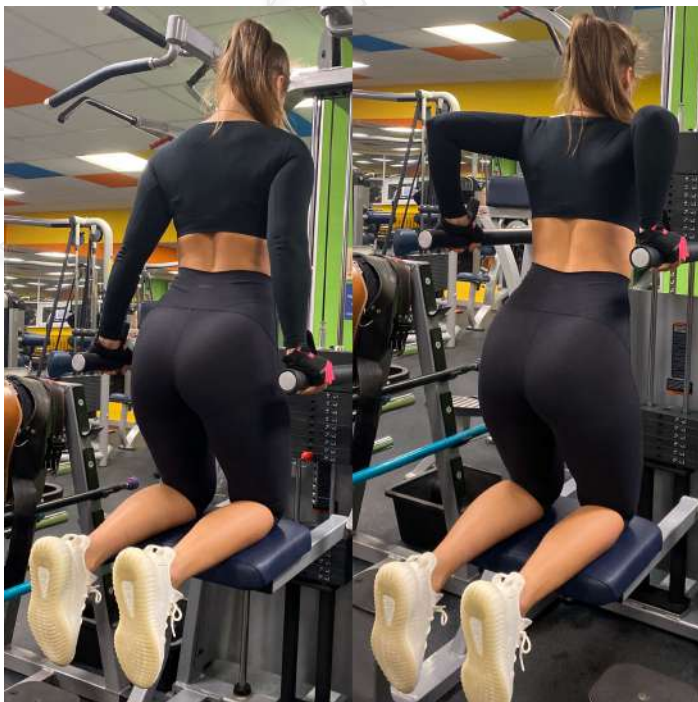
Встаньте спиной к опоре, поставьте на нее руки, пальцами вперед. Расположение кистей – на ширине плеч. Спину держите прямо на протяжении всех этапов упражнения. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Ноги поместите на противоположную скамью или на пол, их можно согнуть или выпрямить. Упирайтесь в поверхность пятками.



На вдохе плавно опуститесь вниз, сгибая руки в локтях до прямого угла. Локти в стороны не разводите. На выдохе вернитесь в исходное положение, без рывков, напрягая именно трицепсы. Можно задержаться в нижней точке на пару секунд.

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Техника выполнения:



В исходном положении (верхней точке) ваш корпус расположен вертикально, вы держитесь на прямых руках, локти развернуты назад.



Сделав вдох, опускайтесь вниз настолько, насколько позволяет гибкость ваших плечевых суставов. Ориентируйтесь на угол 90 градусов в локтях. Во время движения локти развернуты назад и прижаты к корпусу. На выдохе, за счет разгибания рук поднимитесь вверх. Если упражнение дается вам с большим трудом, в верхней точке разогните локти.



Изолированные упражнения

ПРИСЕД-ПЛИЕ

Техника выполнения:



Встаньте прямо, статически напрягите пресс и возьмите в руки гантель хватом сверху за блин (у основания). Поставьте ноги шире плеч, колени слегка согните и разведите стопы наружу (примерно до угла 45 градусов). Гантель поместите между ног. Это Ваше исходное положение.



На вдохе начните спускаться вниз, медленно сгибая ноги в коленях. Опускайтесь до положения, пока Ваши бедра не станут параллельны полу. Как только почувствуете хорошее растяжение приводящих мышц, на выдохе приведите тело в исходное положение, толкаясь пяткой от пола.



МАХИ НАЗАД

Техника выполнения:



Упор на четвереньках. Поставьте колени вместе и опустите верхнюю часть туловища, согнув ваши локти и поставив прямые предплечья на коврик для фитнеса.



Выпрямите левую ногу и отведите ее назад как можно выше. Старайтесь не сгибать колени. На протяжении всего движения верхняя часть тела не смещается. Опустите левую ногу вниз и повторите те же действия с правой ногой. Сделайте как минимум 12 повторений каждой ногой. Также махи можно делать в кроссовере стоя.

ЗАШИГИВАНИЯ НА СКАМЬЮ

Техника выполнения:




Расположите тумбу, скамейку или платформу прямо перед собой. Высота подъема для начинающих должна быть минимальной.





Сделайте шаг и поставьте стопу на снаряд, корпус держите прямо. Уделите внимание постановке бедер: при выполнении шага нельзя отводить поднятую ногу вбок, она всегда должна располагаться прямо перед собой. Напрягите мышцы брюшного пресса, ягодичную и спинную мускулатуру. Не допускайте пружинистых движений и подскоков в момент отталкивания ног от пола.

Техника выполнения:



 Необходимо лечь на ровную горизонтальную скамью животом вниз. Таз при этом должен находиться непосредственно на скамье. Ноги и бедра должны свисать вниз и не касаться пола. Взгляд должен быть направлен прямо перед собой. Это исходное положение перед началом тренировки.

 Крепко и уверенно держась руками за скамью, на выдохе, следует начать поднимать ровные ноги, не согнутые в коленях вверх. Корпус при этом также должен приподниматься. Ягодицы нужно сжать настолько, насколько позволяют мышцы. Крайняя точка, куда необходимо дотянуть ноги и корпус – горизонтальное положение всего тела или немного выше.

 По достижению ногами горизонтального положения, мысленно можно сосчитать до пяти и, на вдохе, медленно и плавно опустить ноги в исходное положение. Ни в коем случае не надо сгибать ноги в коленях или резко опускать вниз. Также не рекомендуется при выполнении упражнения касаться ногами пола.

Кроме классической обратной гиперэкстензии существует несколько вариантов ее выполнения. Для этого может быть использован специальный тренажер с одноименным названием. Также обратную гиперэкстензию возможно выполнять на фитболе либо на скамье под углом в 45 градусов. Приемлемым является и сгибание – разгибание ног при выполнении.

ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ В НАКЛОНЕ

Техника выполнения:



Берем гантель так, чтобы гриф был параллелен вашему телу. За счет силы широчайшей мышцы тянем гантель к поясу. Локоть стараемся вести вверх. В верхней точке позвоночник остается в прямом положении. Задержавшись в верхней точке на 1 секунду, опускаем гантель вниз.



Желательно, чтобы вы отводили гантель чуть назад, а не давали ей свободно висеть перпендикулярно полу. В последнем случае вы произвольно потянете ее к груди. Отводить руку нужно в то положение, из которого вы потянете гантель именно к поясу.



ПУЛОВЕР

Техника выполнения:



Чтобы как можно сильнее сокращались широчайшие мышцы спины, необходимо сохранять в пояснице прогиб. Руки нужно держать прямыми и не сгибать в локтях, в противном случае нагрузка будет уходить на трицепсы.



В исходном положении рукоятка тренажера находится на уровне глаз. Выше поднимать не следует, иначе в работу включатся грудные мышцы. В конечной точке движения рукоятка притягивается как можно ближе к себе и касается ног, лопатки при этом нужно сводить вместе. Руки на рукоятке нужно держать расслабленными, просто положить их, а не цепляться, чтобы нагружать только спину и не подключать руки

Преимущества базовых и изолированных упражнений:



И базовые, и изолированные упражнения эффективны, если вы чувствуете в них мышцы, над которыми работаете, но если делать одни изолированные упражнения и не совмещать их с базовыми – результата не будет. Совмещайте и базовые, и изолированные упражнения (70% базовых упражнений и 30% изолированных).

В этом пункте я расскажу, как построить тренировочный план и новичку, и уже тренирующемуся спортсмену.

Как построить тренировочный план новичку?

- ✓ Если вы ни разу не были в зале, не практиковали упражнения с весом и не знакомы с тренажерами или даже не тренировались дома – я рекомендую начать заниматься с тренировок на все тело.
- ✓ За одну тренировку вам нужно прорабатывать все мышцы тела. То есть, руки, спину, ноги, пресс.
- ✓ На каждую мышечную группу выделяйте по 2 упражнения (то есть 2 упражнения на ноги, 2 на спину, 2 на руки и 2 на пресс).
- ✓ Таким образом, у вас получится 6-8 упражнений за одну тренировку.

Сколько подходов и повторений делать новичку?

- ✓ Я рекомендую на начальном этапе новичкам делать упражнения без веса/с минимальным весом 1-2кг по 15-20 повторений, чтобы укрепить мышечный корсет, подготовить мышцы к более сложным, усиленным тренировкам.

Как построить тренировочный план опытному спортсмену?

- ✓ Как правило, у опытных спортсменов мышцы к более сложным нагрузкам уже подготовлены, поэтому, я рекомендую тренироваться по «сплит» системе. Сплит система – это когда вы за одну тренировку прорабатываете одну-две мышечные группы (одна большая мышечная группа и одна маленькая) Например: спина/плечи, грудь/трицепс, ноги/икры, ягодицы/бицепс.
- ✓ Вам нужно разделить мышечные группы по дням и тренировать их в определенные дни, загружать только те мышечные группы, которые даны вам в конкретный день.
- ✓ Например, в понедельник я всегда тренирую ноги и ягодицы, в среду – спину и плечи, в пятницу – грудь и трицепс. Остальные дни – выходные.

1

Определитесь с тем, сколько раз в неделю вы будете тренироваться (оптимально 3-4 раза в неделю)

2

Разделите мышечные группы по дням

3

Составьте на листке список упражнений на каждую мышечную группу (по 2-3 упражнения на одну группу будет достаточно)

4

Не забывайте отслеживать прогресс. Не стесняйтесь брать с собой в зал свой блокнот, где вы будете записывать, что выполняли, с каким весом и сколько повторений, чтобы не «сбиваться» с пути истинного.

Можете составить следующую таблицу по отслеживанию прогресса в каком-либо упражнении:

Упражнение	Вес	Повторения
Пример: Приседания	20кг	10

И так нужно отслеживать прогресс каждую неделю, чтобы вам не путаться. Что касается пресса – его можно делать по окончании каждой тренировки по 1-2 упражнения будет достаточно.

Как избавиться от проблемных зон, целлюлита и растяжек?

На самом деле здесь все также просто, как и с обычным похудением. Тебе не нужно натирать каждый день щеткой ушки на бедрах или делать наклоны в стороны от этих ненавистных боков.

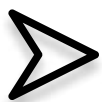
Все, что тебе поможет – это общее похудение, регулярные физические нагрузки и соблюдение дефицита калорий. Упражнений от проблемных зон нет. **Если кто-то говорит вам, что есть какие-то чудодейственные упражнения, либо же что-то другое, знайте – вас обманывают.**

У меня тоже, к сожалению, есть этот недуг, я вас очень понимаю – это не очень эстетично, но его можно уменьшить



В первую очередь, обратите внимание на свое питание.

Сколько вредностей вы кушаете и как часто? Попробуйте сократить все самое вредное, что вы кушаете хотя бы на 20%. Питание в фигуре это 70% результата и эстетики вашего тела, поэтому не стоит забывать про здоровые продукты: овощи, фрукты, сложные углеводы (крупы), белок, жиры.



После чего – обратите внимание на то, сколько в день вы двигаетесь.

Очень часто целлюлит провоцирует сидячий образ жизни. Старайтесь в течение дня больше ходить, делайте зарядку с утра.



Контрастный душ.

Попробуйте с утра натощак сделать контрастный душ. Сперва теплая вода, а потом 1 минута прохладная и так 5 раз. Очень хорошо улучшает кровообращение.



Щетки, скрабы, масла.

Лично я пользуюсь щеткой для сухого массажа и после этого скрабирую все тело, в особенности – проблемные места. Покупать можно любые скрабы, я люблю сахарные, чтобы сами частички были жесткими.



Растяжка.

Регулярно растягивайте все тело – это помогает сделать кожу более эластичной.



Пейте больше воды.

Кто там говорит, что не нужно пить много воды, если не хочется? Полный бред, скажу я вам. Воду пить необходимо и необходимо ее пить не менее 30мл на кг веса. Если не можете выпивать стакан воды разом – берите бутылку с водой везде с собой, чтобы пить постепенно маленькими глоточками.



Клетчатка.

Кушайте больше овощей, овощных салатов – клетчатка помогает насытить организм и ускоряет обмен веществ.

Кстати, у меня есть бесплатный чек-лист не тему
«Как избавиться от целлюлита»,
поэтому вы смело можете им пользоваться!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАСТЯЖЕК



От растяжек, к сожалению, полностью не избавиться.

Существует только один метод практически полного избавления от них - лазерная коррекция – достаточно недешевая процедура.



Самое важное – понять, что вы прекрасны и с растяжками.

Они есть абсолютно у всех и это нормально – такова физиология человека.



У меня тоже есть растяжки, и я никогда не хотела избавиться от них, потому что они мне нравятся.



Какие упражнения уменьшают талию и увеличивают бедра?

Я тебя сейчас огорчу или обрадую, но упражнений, которые уменьшают талию и увеличивают бедра – **НЕТ**.

Есть два процесса – **похудение и набор мышечной массы**.



В первом случае – вы можете избавиться от ненавистных сантиметров в талии, боков и всего прочего, а во втором случае – увеличить ягодицы за счет увеличения объема мышц. Как бы я сама того не хотела, но эти два процесса никак между собой не совместимы.

Если вы соблюдаете питание (дефицит калорий) – значит вы будете худеть и не важно, какие упражнения при этом вы будете делать. Вы можете их вообще не делать и худеть лежа на диване, соблюдая при этом дефицит калорий.



С набором мышечной массы, конечно, сложнее, так как тренироваться априори придется, если вы не хотите набрать жировую массу, но можно тренироваться как дома, так и в зале. Лучших упражнений для увеличения мышц нет, есть правильно-поставленная техника, прогрессия в весах и чувство целевых мышц + питание на профицит калорий.



Что такое дефицит и профицит калорий вы можете прочитать **в пункте 1**
Все о наборе мышечной массы и жиросжигании – **в пункте 4**





В предыдущем пункте я говорила, что лучших упражнений для определенной цели нет, однако лучшие упражнения для формирования красивой осанки, укрепления мышц – есть. Эти упражнения обязательно должны быть в вашей программе!



Тяга вертикального блока



Тяга горизонтального блока



Подтягивания в гравитроне



Пуловер



Гиперэкстензия

*Технику упражнений вы можете посмотреть в картинках, в разделе «Техника упражнений»

Также, для общего укрепления спины в домашних условиях вы можете делать следующие упражнения:



«Молитва»

Упражнение для снятия напряжения со спины и поясницы. Колени немного разведены, спина расслаблена. Выполняйте в течение 30-60сек.



«Кошечка»

Исходное положение — стоя на четвереньках. На вдохе напрягите пресс, затем прогните спину, вытягивая голову вверх и отводя копчик назад. На выдохе округлите позвоночник как можно сильнее, направляя голову вниз. Выполните 5-10 повторений.



«Баланс»

Упражнение здорово развивает баланс, устойчивость, также укрепляет мышцы спины. Задерживаетесь в верхней точке 10-20 секунд. 10 повторений.



«Поза вытяжения»

Упражнение для растяжки позвоночника. Опустите корпус вниз, тянитесь головой к полу. Колени должны быть прямыми, шея расслаблена. 5-7 медленных, глубоких вдохов, затем вернитесь в исходное положение.



«Подъем корпуса вверх»

Исходное положение лёжа на животе, поднимаем корпус вверх, руки в стороны, ладони смотрят вверх, в верхней точке сводим лопатки и задерживаемся на 3-5сек. 5-10 повторений



«Упражнения для поясницы»

Исходное положение лёжа на животе, старайтесь поднять корпус как можно выше за счёт поясницы, сводя при этом лопатки и задерживаясь в верхней точке на 3-5сек. 5-10 повторений.



«Перекаты с валиком»

Купила себе валик за 900₽ в спортмастере, это чудо для меня 3в1: массаж, расслабление мышц после тренировок, снятие усталости и напряжения! Просто кладу его под поясницу и катаюсь на нем всей спиной минут 5.

12

Худые, подтянутые ручки – лучшие упражнения.



Подтянутые, красивые и спортивные ручки подчеркивают женственность и изящность девушки, поэтому я подобрала самые лучшие упражнения именно для вас!



- ✓ Подъем штанги/гантелей на бицепс
- ✓ Обратные отжимания
- ✓ Махи гантелями в стороны

- ✓ Жим сидя с гантелями
- ✓ Отведение руки назад с гантелей

*Технику упражнений вы можете посмотреть в картинках, в разделе «Техника упражнений»

Включайте эти упражнения в вашу программу (когда тренируете верх тела) и ваши ручки будут всегда в тонусе!

13

Худые, подтянутые ручки – лучшие упражнения. Упругая, женственная попа – лучшие упражнения.



Самых эффективных, опять же – нет, но есть те упражнения, в которых ягодичные мышцы задействуются больше, чем на 100%, в которых вы точно почувствуете их работу, ведь чувство ягодиц – один из важнейших факторов их роста.



Благодаря этим упражнениям вы также сможете решить такие частые проблемы, как:

- Подтянуть обвисшую попу
- Убрать «галифе» на бедрах.
- Придать объем плоским ягодицам

- ✓ Ягодичный мост, ягодичный мост с вытянутой ногой вперед
- ✓ Махи назад на четвереньках
- ✓ Махи в стороны

- ✓ Обратная гиперэкстензия
- ✓ Отведение бедра

*Технику упражнений вы можете посмотреть в картинках, в разделе «Техника упражнений»

Включайте эти упражнения в вашу программу тренировок (хотя бы 1-2 упражнения и ваши ягодицы будут всегда в тонусе).

Каждая из нас хочет иметь красивый, рельефный животик, но не все знают, какими методами или упражнениями его легко можно сделать.

- **Вакуум.**
Данное упражнение выполняется натощак - значит на голодный желудок. Очень важно держать внутренние мышцы живота (абдоминальные) всегда в тонусе. Я делаю 15-20 подходов по 10-15 сек.
- **Втягивайте живот в течение дня.**
Еще со времен, когда я занималась художественной гимнастикой, мне всегда говорили втягивать живот, не расслаблять его. Это вошло в привычку, поэтому я его втягиваю сама того не замечая.
- **Питание.**
Как ни странно, но питание в первую очередь играет определяющую роль. Если вы потребляете больше, чем тратите - плоского живота не ждите. Кушайте либо на дефицит калорий, либо на свою норму, но при этом 70-80% вашего рациона должна составлять здоровая еда.
- **Больше ходьбы в течение дня.**
Старайтесь проходить в день не менее 8000-10000 шагов. Дополнительная активность — это всегда плюс.
- **Раньше ложитесь спать.**
И вообще, старайтесь держать режим. По себе знаю - когда поздно ложусь и не высыпаюсь - появляется отечность, живот становится менее упругим. Недостаток сна приводит к увеличению концентрации кортизола (гормона стресса) и брюшных жировых отложений.
- **Ухаживайте за кожей.**
2-3 раза в неделю я скрабирую кожу и делаю массаж сухой щеткой. Жирок эти средства не убирают, но придает шелковистость и упругость коже.
- **Растяжка.**
Часто выполняю растяжку прямых мышц живота. Наклоны назад на четвереньках. Вытяжение позвоночника, виса на шведской стенке.

Если будете следовать этим простым правилам - **результат уже будет заметен через 1-2 недели.**

Самых эффективных упражнений для пресса – **НЕТ**.
70% вашего результата, в данном случае – плоского живота зависит от питания. Упражнения можно делать абсолютно любые.

В пункте 3 я написала все те упражнения, которые делаю я, чтобы сохранить красивый, рельефный животик. (Там есть техника в картинках)

Можно ли накачать ягодицы дома или сделать рельефный пресс?

Для того, чтобы нарастить мышцы, необходимо приобрести инвентарь, хотя бы пару гантель и штангу с блинами. Без веса ягодицы не нарастить, иначе каждый второй сейчас бы выглядел, как Ким Кардашьян.

- ✓ Прежде всего, вам нужно питаться на профицит калорий, который ты сможешь рассчитать себе под пунктом 1.
- ✓ Выполняй все упражнения, что написаны ниже, можешь исключить упражнения в тренажерах.
- ✓ Профицит калорий + тренировки + сон (минимум 8 часов) + достаточное количество воды = результат, который можно будет заметить уже через месяц-два регулярных тренировок.
- ✓ Я создала трекер отслеживания твоих замеров для тебя. Каждую неделю отслеживай свой прогресс!

Программа для дома на прокачку ягодиц

ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВОК

1

Глубокие приседания со штангой
4 подхода по 8 повторений

2

Выпады с гантелями
3 подхода по 12 повторений

3

Приседания со штангой на одной ноге
3 подхода по 15 повторений

4

Ягодичный мост
2 подхода по 20 повторений

5

Глубокие приседания со штангой
3 подхода по 12 повторений

6

Становая тяга с гирей стоя на одной ноге
4 подхода по 8 повторений

7

Выпады с гантелями
2 подхода по 15 повторений

8

Ягодичный мост
3 подхода по 12 повторений

Худая, но есть небольшой животик(низ живота)

Худая, но нет "дырки" между ног

Худая, но тело не упругое, кожа рыхлая.

Что делать?

В этом случае слово **"ХУДАЯ"** - является ключевым моментом, поэтому худеть и питаться на дефицит калорий точно не нужно, иначе будет ещё хуже.

Таких людей обычно называют **"skinny fat"** - худые толстяки.

План действий такой



Начнём с дряблой кожи:

Силовые тренировки (тренировки могут быть не только в зале, но и дома). Заниматься **МОЖНО** с резинками на все тело, с небольшими весами или бутылками с водой. Чтобы не было "дряблой" кожи вам всего лишь нужно укрепить мышечный корсет, а значит тренировать **ВСЕ** мышцы тела. Достаточно выполнять 2-3 силовых в неделю.

Питаться с данным случае нужно на свою норму калорий, либо небольшой профицит. будет очень хорошо, если Питание будет максимально "чистым", то есть 80-90% здоровых продуктов, 10-20% вкусняшек.



Худая, но есть животик (низ живота)

Здесь нужно обратить особое внимание на ваше питание, так как именно от него зависит 70% результата. Мы уже знаем, что "животик делается на кухне", никакими упражнениями жирок с живота не убрать, поэтому кушайте на норму калорий, питаясь на 80-90% здоровыми продуктами.

Можете включить по утрам вакуум натошак + планку.



Худая, но нет «дырки» между ног

Ох уж эта «дырка»

Здесь на самом деле очень многое зависит от типа фигуры и генетики человека.

У меня тип фигуры «груша», той самой дырки у меня нет, после сушки ноги похудеют(внутренняя часть бедра), поэтому возможно появится.

Если у вас была дырка между ног изначально, но вы поправились, тогда нужно сделать дефицит калорий и опять же обратить внимание на своё питание.

Упражнений для создания дырки нет.

Надо понимать, что каждый тип фигуры индивидуален и прекрасен, но каждая из нас, девочек, конечно же хотела бы иметь фигуру «песочные часы».

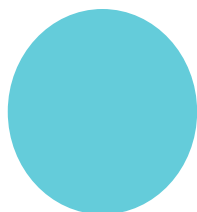
5 ТИПОВ ФИГУР



ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ



ЯБЛОКО



ГРУША



ТРЕУГОЛЬНИК



ПРЯМОУГОЛЬНИК



Яблоко

Характерные черты: широкие плечи, бедра, грудь среднего размера, при наборе – грудь увеличивается, широкая талия



Груша

Характерные черты: Широкий таз, ярко-выраженная талия, небольшая грудь, узкие плечи, худые руки



Песочные часы

Характерные черты: Широкие плечи, узкая талия, плоский живот, достаточно широкие бедра, худые руки, среднего размера грудь



Прямоугольник

Характерные черты: Широкие плечи, отсутствие ярко-выраженной талии, бедра и плечи одинаковы по ширине, линии фигуры прямые.

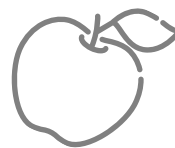


Треугольник

Характерные черты: Широкие, массивные плечи, узкая талия, узкие, худые бедра, грудь большая, либо среднего размера.

Как подобрать тренировочный план, чтобы изменить тип фигуры?

ЯБЛОКО



Основная цель такого типа - сжигание жира, поэтому подойдут круговые тренировки/силовые на многоповторку/кардио тренировки. По 20-25 повторений в каждом упражнении будет оптимально, тренироваться можно дома без веса.



ГРУША

Основная цель такого типа - сжигание жира, поэтому подойдут круговые тренировки/силовые на многоповторку/кардио тренировки. По 20-25 повторений в каждом упражнении будет оптимально, тренироваться можно дома без веса.

ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Силовые тренировки, направленные на проработку всех мышц одинаково как на верх тела, так и на низ. То есть одинаково выделяем дни для верха тела, как и для низа.



ПРЯМОУГОЛЬНИК

Чтобы создать эффект песочных часов - такому типу необходимо работать над мышцами спины и бёдер. То есть, прокачав спину и увеличив бедра – талия будет смотреться уже. Прокачиваем одинаково как верх тела, так и низ. Прессу уделяем небольшое внимание, боковые скручивания лучше не делать. Хорошие упражнения для талии в данном случае – вакуум, планка.

ТРЕУГОЛЬНИК

Силовые тренировки должны быть с упором на бёдра, ноги. Можно сделать одну тренировку верха и две тренировки на низ. За одну тренировку можете прорабатывать полностью ноги и ягодицы, за вторую только ягодицы.

Лично мое мнение, кардио имеет место быть в следующих случаях:

- Если вы его ЛЮБИТЕ делать
- Если вы хотите сжечь больше калорий за тренировку
- Чтобы улучшить функцию работы сердца и воспрепятствовать сердечно-сосудистым проблемам в будущем.



Я не люблю кардио от слова совсем, поэтому я делаю его только в качестве разминки в начале тренировки.

Кардио способствует похудению, но только в том случае, если вы соблюдаете дефицит калорий. То есть тратите калорий больше, чем потребляете.

Виды кардио бывают разные, нельзя стереотипно считать, что только бег – это кардио. Есть много разных вариантов аэробных нагрузок:

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Бег | <input checked="" type="checkbox"/> Обычная ходьба |
| <input checked="" type="checkbox"/> Велосипед | <input checked="" type="checkbox"/> Прыжки на скакалке |
| <input checked="" type="checkbox"/> Эллипсоид | <input checked="" type="checkbox"/> Бег на месте |
| <input checked="" type="checkbox"/> Скандинавская ходьба (с палками) | <input checked="" type="checkbox"/> Плавание |

План действий такой

- | | |
|---|---|
|  Перед силовой тренировкой |  В отдельный день |
|  Во время силовой тренировки |  В тот же день, но в отдельное время |
|  После силовой тренировки | |

Давайте рассмотрим каждый из вариантов подробнее:

Кардио перед силовой тренировкой

Этот вариант отлично подойдёт для разминки. Время выполнения 7-15 минут, не более. Таким образом вы подготовите своё тело и вентральную нервную систему к нагрузкам

Кардио во время силовой тренировки

Такой вариант часто используют во время круговой тренировки, по завершению круга (3-5 минут). Назовём это активным отдыхом между кругами, который затрачивает дополнительные калории

Кардио после силовой тренировки

Два варианта:

- заминка (5-7 минут), но я рекомендую в качестве заминки выполнять растяжку (стретчинг)
- 20-40 минут с целью сжечь ещё больше калорий. Я считаю кардио после тренировки новичкам делать не нужно, т.к это может привести к перетренированности

Кардио в отдельный день

20-60 минут в зависимости от уровня готовности. Единственный минус этого кардио в том, что нужно выделить отдельное время для него, а так это очень эффективный вариант.

В тот же день, но в отдельное время

Я советую делать так: в первой половине дня - силовая тренировка, во второй - кардио. Время 20-60 минут. Не для новичков и опять же - для тех, у кого времени навалом.

Примерная калорийность для набора мышечной массы у девушек 1800-2000 калорий. На эту калорийность я распишу для вас подробное меню.

Меню на 1800 калорий

ЗАВТРАК

- Рис 60г (в сухом виде)
- Какао порошок 1 ч.л
- Молоко 200 мл
- Апельсин

В сваренную кашу добавить какао и смешать. Порезать апельсин.

К/Б/Ж/У: 384/12/6/69

ПЕРЕКУС (после тренировки)

- Яблоко 1 
- Протеиновый батончик Bombbar

К/Б/Ж/У: 220/20/7/22


ПЕРЕКУС

Овсяно-банановое смузи:

- Геркулес "Традиционный" 40г (в сухом виде)
- 1 банан
- Молоко 200 мл
- Ягоды любые 100г


К/Б/Ж/У: 402/13/8/73

УЖИН

- 150г рыбы (лосось, сибас, треска, дорада, гребешки, краб, осьминожки, креветки)
- Брокколи, капуста, стручковая фасоль 200г
- 1 ч.л. масла 
- Макароны цельнозерновые «Макфа» 50г (в сухом виде)
- Творожный сыр 30г

К/Б/Ж/У: 382/29/13/35

ОБЕД

- 100г куриного филе
- Крупа гречневая 60г (в сухом виде)
- 200г любой овощной замороженной смеси 
- Хлеб марки "Рижский хлеб" бездрожжевой 1 ломтик
- Сыр 20г

Сварить гречку и отварить куриную грудку. Порезать курицу и добавить к гречке. Овощную смесь разогреть на сковороде.

К/Б/Ж/У: 402/13/8/73

ИТОГ

К/Б/Ж/У: 1800/109/43/250

Меню на 1900 калорий

ЗАВТРАК

- Геркулес "Традиционный" 70гр (в сухом виде)
 - Банан средний
 - Арахис 20гр
 - Мандарин
- К/Б/Ж/У: 487/16/14/79

ПЕРЕКУС

(после тренировки)

- Банан средний
 - Протеиновое печенье "Sporty" 35гр
- К/Б/Ж/У: 211/9/4/48



ПЕРЕКУС

- Банан средний
- К/Б/Ж/У: 105/1/0/1



УЖИН

- Гречка 70гр (в сухом виде)
- Куриное филе 80гр (в готовом виде)
- 1 ч.л. масла
- Салат: огурцы+помидоры+авокадо (30гр)+фасоль красная(50гр)+ сметана(40гр)+соевый соус

К/Б/Ж/У: 427/34/10/60

ОБЕД

- Спагетти "Макфа" томатные 75гр(в сухом виде)
- Куриное филе 100гр в готовом (обжарила на сковороде на кокосовом масле с соевым соусом)

К/Б/Ж/У: 427/36/5/57

ПЕРЕКУС

- Творожный сыр "Хохланд" с зеленью(30гр)
- Хлебец "Dr Corner" гречневый
- Хлебцы "Щедрые" бородинские 1шт

К/Б/Ж/У: 143/4/7/13

ИТОГ

К/Б/Ж/У: 1900/100/40/258



Меню на 2000 калорий

ЗАВТРАК

Горячий бутерброд:

- Куриное филе 80г
- 2 ломтика хлеба марки "Рижский хлеб"
- 30г сыра
- Огурец 1
- Помидор 1
- Авокадо 100г



К/Б/Ж/У: 555/34/31/36

ПЕРЕКУС

Овсяно-банановое смузи:

- Геркулес "Традиционный" 25г (в сухом виде)
- 1/2 банан
- Молоко 100 мл
- Ягоды любые 100г

К/Б/Ж/У: 245/7/5/46

ОБЕД

- 150г рыбы (лосось, сибас, треска, дорада, гребешки, краб, осьминожки, креветки)
- Кус-кус 50г (в сухом виде)
- Салат из свежих овощей
- 1 ломтик хлеба марки "Рижский хлеб"
- Сыр творожный "Хохланд" 30г

К/Б/Ж/У: 541/43/17/54

ПЕРЕКУС

ПП-шаурма:

- 1 лист лаваша
- Салатный листья
- Огурец
- Помидор
- Куриная грудка 100г
- Сыр 30г
- Для соуса:
 - Йогурт натуральный 50г
 - Чеснок
 - Соль, перец по вкусу
 - Свежая зелень



Отварить курицу. Лаваш смазываем соусом и выкладываем салатные листья, помидоры и огурцы и тертый сыр. Режем мелко куриное филе и выкладываем сверху. Обжариваем на сковороде с двух сторон по 2 минуты.

К/Б/Ж/У: 211/9/4/48

УЖИН

- Стейк из семги 150г
- Салат из свежих овощей

К/Б/Ж/У: 230/30/12/0

ИТОГ

К/Б/Ж/У: 2000/150/79/169

Примерная калорийность у девушек на похудении варьируется от 1400-1700 калорий. Ниже я также распишу вам несколько меню для того, чтобы вы понимали, что и когда кушать.

Меню на 1400 калорий

ЗАВТРАК

- Яйцо 2
- Помидоры 100г
- Грибы 50г
- Сыр 30г
- 2 ломтика хлеба марки "Рижский хлеб"

Яйцо разбить на сковородку, добавить ломтики помидоров и грибов. Жарить до готовности.

К/Б/Ж/У: 384/24/18/31

ПЕРЕКУС (после тренировки)

- Протеиновый батончик Bombbar

К/Б/Ж/У: 148/20/5/4



ПЕРЕКУС

Овсяно-банановое смузи:

- Геркулес "Традиционный" 40г (в сухом виде)
- 1 банан
- Молоко 150 мл
- Ягоды любые 100г



К/Б/Ж/У: 358/12/7/66

УЖИН

- Туец в собственном соку 110г
- 100г красной фасоли консервированной
- 150г перца болгарского
- 100г шпината

К/Б/Ж/У: 206/34/1/15

ОБЕД

- 100г куриного филе
- Крупа гречневая 45г (в сухом виде)
- Горошек зеленый 100г

К/Б/Ж/У: 304/32/3/38

ИТОГ

К/Б/Ж/У: 1400/122/34/154

Меню на 1500 калорий

ЗАВТРАК

- Хлеб марки "Рижский хлеб" бездрожжевой 1-2 ломтика
- 1/2 авокадо (100г)
- Яичница глазунья из 2-х яиц
- Мандарин

К/Б/Ж/У: 434/16/29/22

ПЕРЕКУС

- Геркулес «Традиционный» 40г (в сухом виде)
- 1/2 банана
- 1 яйцо

Банан размять вилкой, смешать с яйцом. В полученную массу добавить геркулес. Всё хорошо перемешать. По желанию можно добавить немного орехов и/или сухофруктов. Жарит с двух сторон на сковороде до готовности.

К/Б/Ж/У: 240/11/7/34

ПЕРЕКУС

- 250г любых фруктов или ягод
- Орехи 20г (миндаль/фундук/кешью)

К/Б/Ж/У: 277/4/14/33



ОБЕД

- Рис 60г (в сухом виде)
- Куриная грудка 90г
- Салат из свежих овощей 250г

К/Б/Ж/У: 374/30/7/44

УЖИН

- Рыба 120г (лосось, сибас, треска, дорада, гребешки, краб, осьминожки, креветки)
- Овощное ассорти 250г

К/Б/Ж/У: 175/26/7/0

ИТОГ

К/Б/Ж/У: 1500/87/64/133



Меню на 1600 калорий

ЗАВТРАК

- Геркулес "Традиционный". 50г
- Банан 1
- Орехи 20г
- Молоко 150мл

К/Б/Ж/У: 460/16/18/64

ПЕРЕКУС

- Творог 5% 150г
- Ягоды 100г
- Мёд 1 ч.л

К/Б/Ж/У: 265/25/8/25

ПЕРЕКУС

- 250г любых фруктов или ягод
- Орехи 25г (миндаль/фундук/кешью)

К/Б/Ж/У: 284/5/14/40



ОБЕД

- Лосось 90г (любая другая рыба)
- 50г макарон "Макфа" из цельных сортов пшеницы (в сухом виде)
- Замороженный горошек 50г

К/Б/Ж/У: 361/30/7/41

УЖИН

- 130г рыбы (лосось, сибас, треска, дорада, гребешки, краб, осьминожки, креветки)
- 1 ч.л. масла

К/Б/Ж/У: 230/28/12/0

ИТОГ

К/Б/Ж/У: 1600/104/59/170




Меню на 1700 калорий

ЗАВТРАК

- Хлеб марки "Рижский хлеб" бездрожжевой 2 ломтика
- 1/2 авокадо (100г)
- Яичница глазунья из 3-х яиц

К/Б/Ж/У: 553/25/34/37

ПЕРЕКУС

- Банан средний 
- Протеиновое печенье "Sporty" 35гр @sportycookies

К/Б/Ж/У: 211/9/4/48

ПЕРЕКУС

Печеное яблоко с орешками:

- 2 яблоко
- 30г любых орехов

Отрезать верхушку яблока и вынуть из него сердцевину. Положить внутрь орехи. Запечь в духовке 15 мин на 180 градусов.


К/Б/Ж/У: 317/6/17/42

УЖИН

- 80г куриного филе
- 1 ломтик хлеба марки "Рижский хлеб"
- Сыр 20г

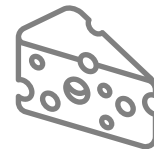
К/Б/Ж/У: 255/32/9/15

ОБЕД

- Тунец в собственном соку 100г
- 60г гречневой лапши (в сухом виде)
- Огурец 100г 
- Йогурт 40г
- 1 ст.л соевого соуса

Отвариваем лапшу, тунец разминаем вилкой и режем огурец. Все смешиваем и заливаем йогуртом смешанным с соевым соусом. Специи и зелень по вкусу.

К/Б/Ж/У: 374/30/7/44



ИТОГ

К/Б/Ж/У: 1700/109/67/190



Из спортивного питания я употребляла только протеин и БЦАА. Сейчас же – только протеиновые батончики и печенье.

Для чего нужен протеин?

Для того, чтобы вам было легче добрать свою суточную норму белка, мышечную массу он не увеличивает, это лишь переработанный белок.

Для чего нужны БЦАА?

БЦАА – это незаменимые аминокислоты, которые наш организм не в состоянии синтезировать сам. Из них – Лейцин, изолейцин, валин. Также бцаа принимают для предотвращения распада мышечной ткани. Грубо говоря – чтобы не потерять то, что вы набрали во время мышечной массы или минимизировать потери.

Протеин я беру – **изолят сывороточного протеина**. Он усваивается лучше и быстрее всех остальных видов.

Из марок протеинов самый топовый, на мой взгляд – **Optimum nutrition Gold standard**. Также из более бюджетных марок: «**Dymatize**», «**My Protein**», «**Syntha-6**», «**Bombbar**».

БЦАА продаются как в порошке, так и в капсулах. Различия – в порошке усваиваемость быстрее чем в капсулах. В порошке можно пить во время тренировки, в капсулах – до тренировки. Из марок БЦАА: «**Optimum nutrition**», «**BSN**», «**GoodSupps**», «**My Protein**».

Также, если вам очень сложно добрать суточную норму углеводов в день (в том случае, если вы находитесь на наборе мышечной массы), тогда можете попробовать гейнер – белково-углеводная добавка.

Из марок: «**Optimum nutrition**», «**BSN**», «**GoodSupps**», «**My Protein**»

Я не принуждаю вас пить добавки, я, наоборот, не приверженец такого питания. Лучше потреблять качественную, не переработанную пищу, ибо мы не знаем, что производители данных продукций могут «впихнуть» в состав, но не сказать об этом нам.

Творожно-морковная запеканка

Ингредиенты:

- ✓ Творог обезжиренный 500гр
- ✓ Морковь отварная 2-3 шт
- ✓ 2 Яйца
- ✓ Фитпарад по вкусу (сах.зам) или сахар обычный
- ✓ Ванилин
- ✓ Щепотка соды



Приготовление:

- Морковь предварительно отварить
- Смешать блендером все вышеперечисленные ингредиенты
- Выложить полученную массу на силиконовую форму
- Запекать в духовке при 180 градусов 20-30 минут

**Получается очень вкусно , прям как суфле тает во рту
Можно делать без морковки - тоже очень вкусный вариант.**

Творожная паста

Ингредиенты:

- ✓ Творог(200г) 1.8%
- ✓ Зелень (укроп, петрушка)
- ✓ Лимонный сок
- ✓ Чеснок(2 зубчика)
- ✓ Соль, перец и немного сах.зама
- ✓ Йогурт Греческий/натуральный



Приготовление:

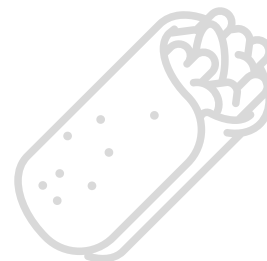
- Все ингредиенты смешать и блендером вжик-вжик.
- Я сделала с чёрным ц/з хлебом, съела на ужин

Можно кушать и в качестве перекуса!

Шаурма

Ингредиенты:

- ✓ Лаваш армянский тонкий без дрожжевой (у меня с отрубями)
- ✓ Куриное филе 200г
- ✓ Огурец, помидорка
- ✓ Зелень+морковь, которую не надо мыть
- ✓ Натуральный йогурт (1 ст ложка)
- ✓ Томатная паста
- ✓ Соевый соус (1 ст ложка)
- ✓ Лимонный сок (1 ч ложка)



Приготовление:

- Филе нарезаем на мелкие кусочки, тушим на сковороде с водой+соевым соусом (10 минут)
- Промазываем лаваш томатной пастой
- Нарезаем огурец, помидор, добавляем зелень+морковь, заправляем натуральным йогуртом + лимонным соком
- Выкладываем нашу курицу на лаваш, промазанный томатной пастой, салат

Сырники

Ингредиенты:

- ✓ 200гр творога(у меня 100гр обезжиренного+100гр 5%-ого)
- ✓ 70гр рисовой муки
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Ванилин, фитпарад



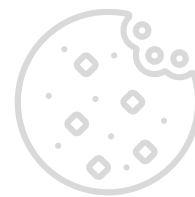
Приготовление:

- Все ингредиенты смешиваем, творог измельчаем в блендере и жарим с каждой стороны до образования корочки.

Овсяное печенье

Ингредиенты:

- ✓ 2 стакана овсяных хлопьев (у меня были Монастырские)
- ✓ 2 Яйца
- ✓ Грецкие орешки, изюм (горсть изюма, горсть орехов)
- ✓ Греческий йогурт 2ст ложки
- ✓ Сах.зам (я использовала тот, который ванильный)



Приготовление:

- Немного измельчите блендером овсяные хлопья (можете не измельчать)
- Добавьте к овсяным хлопьям 2 Яйца, Греческий йогурт, орехи (предварительно измельчённые), изюм и мёд
- Руками делайте небольшие лепешки и кладите их на пергамент застеленный на противне.
- Ставим в предварительно разогретую духовку на 160 градусов на 15-20 минут
- После приготовления посыпем на печенки чуть-чуть корицы

Куриное филе в томатной пасте с зеленью + варианты приготовления куриного филе:

Ингредиенты:

- ✓ Куриное филе
- ✓ Помидоры Черри
- ✓ Зелень
- ✓ Лимонный сок
- ✓ Соль
- ✓ Томатная паста

Приготовление:

- Обжарить филе на кокосовом масле, добавить помидоры, томатную пасту, лимонный сок, тушить 10 минут. В конце добавить зелень. Аромат на всю квартиру.
- Филе запечённое с сыром и помидорами. Нарезаем филе на небольшие кусочки, отбиваем, кладем на фольгу, в фольгу добавляем немного воды т все это на противень. На каждый кусочек кладем помидорку и сыр. Можно немного сметаны положить.
- Когда лень готовить, просто бросаю филе в мультиварку и кидаю всевозможные приправы. Могу добавить ещё овощей(лук, перец, морковь, помидор) и немного соли. Тоже очень крутой и простой вариант
- Очень вкусно будет, если вы пожарите филе в соевом соусе с мёдом. Такой сладко-солёный вариант - для любителей, но мне тоже нравится
- А ещё очень круто делать филе со сметаной и грибами. Обжариваем на сковороде филе, добавляем лук, грибы и в самом конце ложку сметаны.

каждый день отмечай важные дела, которые ведут тебя к самой главной цели
♥ Я ВЕРЮ В ТЕБЯ ♥

КАЛЕНДАРЬ ДОСТИЖЕНИЙ

МЕСЯЦ _____

ВОДНЫЙ БАЛАНС НА 30 ДНЕЙ

#ПОЛЕЗНАЯПРИВЫЧКА

1 ДЕНЬ 

2 ДЕНЬ 

3 ДЕНЬ 

4 ДЕНЬ 

5 ДЕНЬ 

6 ДЕНЬ 

7 ДЕНЬ 

8 ДЕНЬ 

9 ДЕНЬ 

10 ДЕНЬ 

11 ДЕНЬ 

12 ДЕНЬ 

13 ДЕНЬ 

14 ДЕНЬ 

15 ДЕНЬ 

16 ДЕНЬ 

17 ДЕНЬ 

18 ДЕНЬ 

19 ДЕНЬ 

20 ДЕНЬ 

21 ДЕНЬ 

22 ДЕНЬ 

23 ДЕНЬ 

24 ДЕНЬ 

25 ДЕНЬ 

26 ДЕНЬ 

27 ДЕНЬ 

28 ДЕНЬ 

29 ДЕНЬ 

30 ДЕНЬ 

 = 200 МЛ

ОТСЛЕЖИВАНИЕ МОИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

МОЯ ЦЕЛЬ похудение/набор массы
(нужное подчеркнуть)

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

1 НЕДЕЛЯ

ОБХВАТ ГРУДИ _____

ОБХВАТ ТАЛИИ _____

ОБХВАТ БЕРЕД _____

ВЕС _____

ТРЕКЕР ТРЕНИРОВОК

СЛЕДИМ ЗА ПРОГРЕССОМ

1 упражнение

ДАТА	ВЕС	КОЛ-ВО ПОВТОРЕНИЙ

2 упражнение

ДАТА	ВЕС	КОЛ-ВО ПОВТОРЕНИЙ

3 упражнение

ДАТА	ВЕС	КОЛ-ВО ПОВТОРЕНИЙ

4 упражнение

ДАТА	ВЕС	КОЛ-ВО ПОВТОРЕНИЙ

5 упражнение

ДАТА	ВЕС	КОЛ-ВО ПОВТОРЕНИЙ

6 упражнение

ДАТА	ВЕС	КОЛ-ВО ПОВТОРЕНИЙ

* 3 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ

* 1 ТРЕНИРОВКА = 6 УПРАЖНЕНИЙ