



ЧЕК-ЛИСТ



ПО ПРОКАЧКЕ ЯГОДИЦ

от @roma_shupeiko



Я тебя поздравляю с приобретением моего авторского
ЧЕК-ЛИСТА ПО ПРОКАЧКЕ ЯГОДИЦ.

Благодаря информации, которую ты узнаешь, у тебя
никогда не возникнет проблем С ТРЕНИНГОМ ЯГОДИЦ!



ПОЧЕМУ МНЕ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ

- ✓ Являюсь дипломированным фитнес тренером и специалистом по питанию
- ✓ Все мои клиентки пришедшие за красивыми ягодицами - получили их;
- ✓ Так как 90% моих клиенток девушки, я очень углубился в тему прокачки ягодичных мышц: читаю научные работы, покупаю и смотрю вебинары касающиеся этой темы. И с уверенностью говорю - что о тренинге ягодиц я ЗНАЮ ВСЕ;



И я уверяю, что **ТЫ СМОЖЕШЬ!**
Ведь все свои знания и опыт я
передаю тебе!



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 С ЧЕГО НАЧАТЬ.....	4
2 ФУНКЦИИ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ В ТЕЛЕ.....	5
3 ТОПОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ.....	6
4 ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЯГОДИЦ.....	7
5 ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЯГОДИЦ В ЗАЛЕ.....	12
6 ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЯГОДИЦ ДОМА.....	13
7 КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ В УПРАЖНЕНИЯХ.....	14
8 ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С КОЛЕНЯМИ И СПИНОЙ.....	15
9 СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО БЫСТРОГО РОСТА ЯГОДИЦ.....	16
10 КАК НАКАЧАТЬ ЯГОДИЦЫ, НЕ РАСКАЧАВ ОГРОМНЫЕ НОГИ.....	16
11 ЧТО ЛУЧШЕ МНОГОПОВТОРКА ИЛИ БОЛЬШИЕ ВЕСА или как накачать ягодичные мышцы в домашних условиях.....	17
12 ЕСЛИ У ВАС НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧЕРЕЗ СКОЛЬКО УЙДУТ МЫШЦЫ? И КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО.....	18
13 СОСТАВЛЯЕМ РАЦИОН ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	19
14 ГОТОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	21
15 СОСТАВЛЯЕМ РАЦИОН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.....	22
16 ГОТОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.....	24
17 КАКОЙ СПОРТ. ПИТ. УПОТРЕБЛЯТЬ, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ НАКАЧАТЬ ЯГОДИЦЫ.....	25
18 КАК УБРАТЬ СКЛАДКИ ПОД ПОПОЙ.....	26
19 КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗОНЫ ГАЛИФЕ (ушки на бедрах).....	27
20 КАК ДОБИТЬСЯ ТАКОЙ ФОРМЫ, КАКОЙ ВЫ ХОТИТЕ.....	27
21 МЕТОДИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА.....	28

ВВЕДЕНИЕ

Каждая девушка мечтает о красивых и упругих ягодицах, но проблема в том, что все источники информации говорят по-разному. И прыгая с одной программы на другую вы до сих пор не нашли свою Ту, которая подходит именно вам.

А если вам кажется, что вам не позволяет сделать упругий зад генетика, проблемы с гормонами, или здоровьем, то я вас обрадую....



Вам не позволяет отсутствие знаний, либо лень.
И первого зайца мы убьём вместе.
А второго, вам придётся побороть самостоятельно.

Ваше тело - плод ваших действий.

1. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

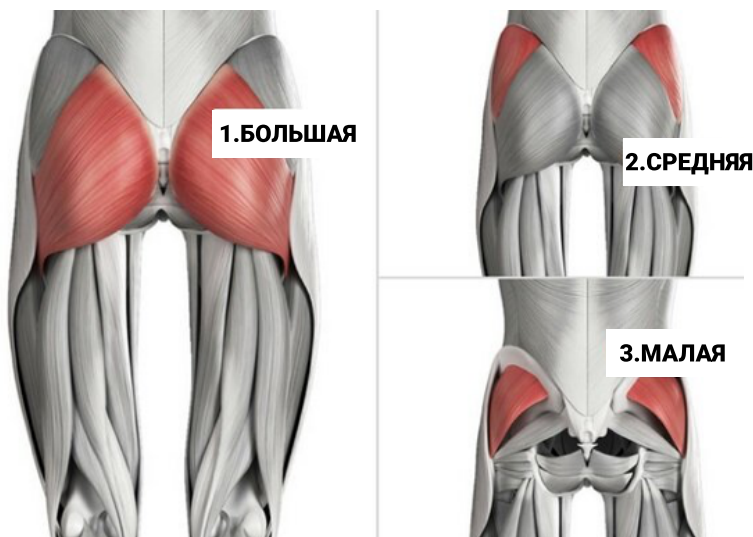
Для начала, нужно определиться с целью

- Хотите ли вы набрать вес, то есть увеличить мышечные объемы ягодиц;
- Либо похудеть, то есть уменьшить процент подкожного жира для большего рельефа;
- При наборе массы, помимо мышц, вы наберёте и жировую. Но не стоит этого бояться, ведь после похудения ваша форма станет намного круче, чем была до этого!
- При похудении вашей главной задачей будет - сохранить имеющуюся мышечную массу, а если вы обладаете моим чек листом по грамотному похудению, то даже сможете немного нарастить мышцы.

ЗАДАНИЕ: Определитесь с целью ПОХУДЕНИЕ или НАБОР

2. Функции ягодичных мышц в теле

Давайте, немного узнаем о ягодичных мышцах, чтобы понимать, как все устроено.



Начнём с того, что их 3 и у каждой своя функция.

Все. Больше о ягодичных мышцах знать ничего не нужно.

1. Большая ягодичная мышца

- даёт объём ягодицам;
(самая большая из трёх, располагается ближе к поверхности)

ФУНКЦИИ (только те, которыми мы будем пользоваться):

- ✓ поворачивает бедро наружу
- ✓ участвует в разгибании бедра
- ✓ участвует в разгибании туловища после наклона

2. Средняя ягодичная мышца

- даёт форму ягодицам
(расположена под большой ягодичной, ближе к наружной стороне бедра)

ФУНКЦИИ (только те, которыми мы будем пользоваться):

- ✓ отводит бедро в сторону
- ✓ участвует во вращении бедра внутрь и наружу
- ✓ участвует в выпрямлении туловища

3. Малая ягодичная мышца

(самая глубокая из 3х мышц, полностью перекрывается большой и средней ягодичной мышцей, функции почти аналогичные, поэтому в плане тренинга, о ней можно не думать)

ФУНКЦИИ (только те, которыми мы будем пользоваться):

- ✓ отводит бедро в сторону
- ✓ участвует во вращении бедра внутрь и наружу
- ✓ участвует в выпрямлении туловища

3. Топовые упражнения для ягодиц

Здесь вы не увидите миллион «модных упражнений», потому что они НЕ НУЖНЫ. Мы будем пользоваться только **топовыми упражнениями**. Если вы, конечно, хотите результата, а не развлечься.

Все упражнения для ягодиц мы поделим на 2 части:

БАЗОВЫЕ - (в работу включены 2 и более мышцы, тяжёлые упражнения)

ИЗОЛИРУЮЩИЕ - (работает в основном 1 мышца, в одном суставе)

Базовые упражнения для ягодиц

- ✓ Приседания; приседания со штангой/гантелей; приседания с широкой постановкой ног (ноги, большая ягодичная)
- ✓ Выпады (ноги, большая ягодичная)
- ✓ Зашагивания на платформу (ноги, большая ягодичная)
- ✓ Жим платформы (ноги, большая ягодичная)
- ✓ Становая тяга (ноги, большая ягодичная)
- ✓ Румынская становая тяга (большая ягодичная и задняя поверхность бедра)

Изолирующие упражнения для ягодиц

- ✓ Ягодичный мостик (большая ягодичная)
- ✓ Обратная гиперэкстензия (большая ягодичная)
- ✓ Гиперэкстензия (большая ягодичная и задняя поверхность бедра)
- ✓ Махи назад (большая ягодичная)
- ✓ Махи в сторону (средняя и малая ягодичная)
- ✓ Разведение ног (средняя и малая ягодичная)
- ✓ Отведение ноги вбок лёжа (средняя и малая ягодичная)

Упражнения, где большая ягодичная задействуется более чем на 100%

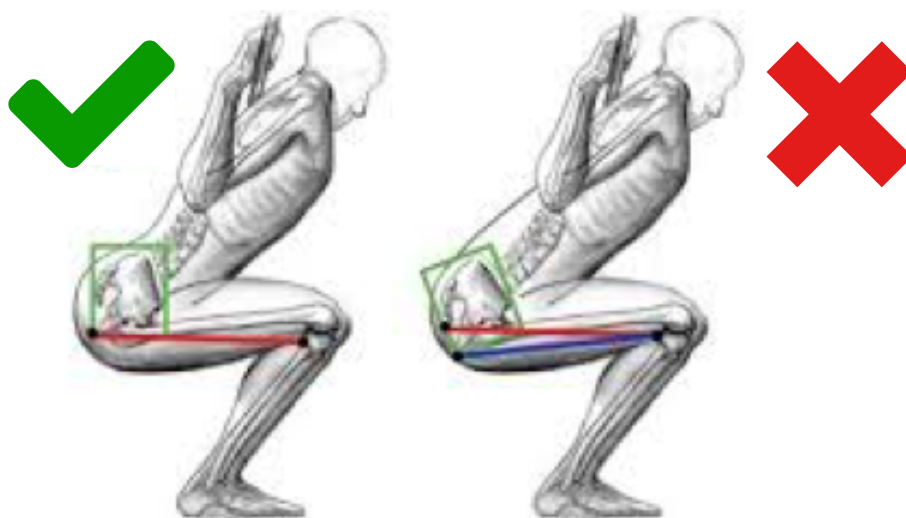
- ✓ Ягодичный мостик - 120% (работы большой ягодичной мышцы)
- ✓ Махи - 112% (работы большой ягодичной мышцы)
- ✓ Обратная гиперэкстензия - 111% (работы большой ягодичной мышцы)

Если вы не видите в этом списке какого то упражнения - значит оно вам **НЕ НУЖНО** для построения красивых ягодиц.

4. Техника упражнений для ягодиц

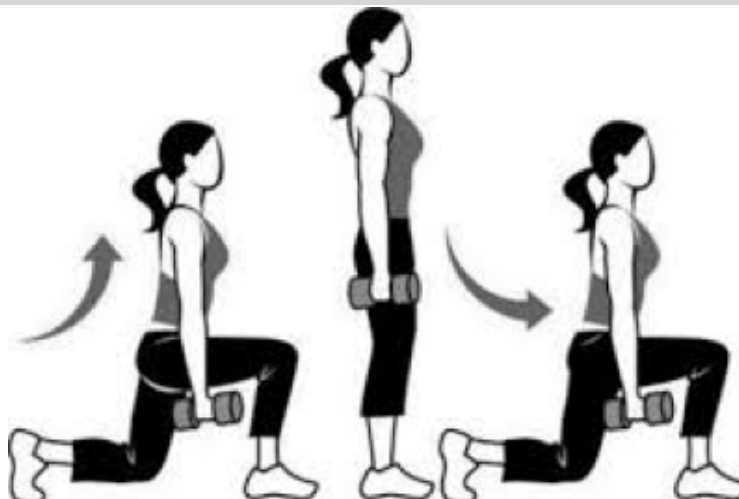
Здесь только самые распространённые упражнения, в которых чаще всего совершаются ошибки.

Приседания



- ✓ Ставим ноги немного шире плеч, немного повернув мыски наружу. Спина ровная, взгляд направлен вперёд.
- ✓ На вдох начинаем садиться вниз до момента сохранения поясничного лордоза (пока таз не начнёт подкручиваться как на картинке слева), колени идут в сторону мысков, пятки плотно прижаты к полу.
- ✓ На выдохе поднимаемся вверх, до конца не разгибая коленный сустав;

Выпады назад



- ✓ Ставим ноги на ширине плеч, мыски смотрят прямо. Спина ровная, взгляд направлен вперед.
- ✓ Отставляем одну ногу назад на такое расстояние, что бы при приседании вниз, углы в коленных суставах были 90 градусов.
- ✓ На вдохе садимся вниз (не вперёд) упираясь на переднюю ногу, следим, чтобы пятка не отрывалась от пола, колено направляется в сторону мыска и минимально уходит вперёд.
- ✓ На выдохе поднимаемся так же упираясь на переднюю ногу до исходного положения.

Обратная гиперэкстензия



- ✓ Лягте животом на снаряд, на котором вы сможете опустить ноги вниз.
- ✓ Крепко держась за тренажёр руками, поднимите ноги вверх за счёт ягодичных мышц до прямой линии с корпусом (для начала можно согнуть ноги в коленях, так будет легче)
- ✓ На вдохе верните ноги в исходное положение.

Ягодичный мостик



- ✓ Ложимся лопатками на лавочку (спине должно быть комфортно), над косточкой тазобедренного сустава кладём отягощение (если оно имеется).
- ✓ Ноги ставим на ширине плеч, мыски немного повернуты в сторону, коленный сустав прямо над стопой.
- ✓ На выдохе поднимаемся вверх до полного сокращения ягодичный мышц (движение идёт за счёт них), лопатки неподвижны, движение идёт только в коленном и тазобедренном суставах.
- ✓ На вдохе опускаемся в исходную позицию.

Махи в наклоне



- ✓ Становимся на четвереньки, и опускаемся на локти.
- ✓ Переносим вес тела на одну из ног, вторую сгибаем, что бы мысок смотрел вверх.
- ✓ На выдохе пяткой согнутой ноги тянемся вверх, за счёт сокращения ягодичной мышцы. Корпус должен быть неподвижен, движение от спины НЕ допускаем.

Махи в кроссовере



- ✓ Ставим ноги на ширине плеч, мыски смотрят вперёд, корпус наклонён вперёд за счёт изгиба в тазобедренном суставе.
- ✓ Фиксируем туловище. Движение должно происходить только в тазобедренном суставе.
- ✓ На выдохе плавным движением отводим максимально ногу назад за счёт ягодичной мышцы (остальные части тела должны быть неподвижны) и задерживаемся в этом положении на 0.5-1сек

Румынская становая тяга

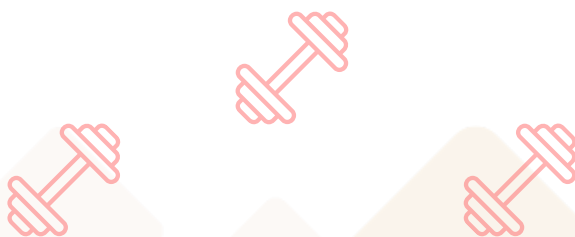


- ✓ Ставим ноги на ширине плеч, мыски смотрят вперёд.
- ✓ На вдохе плавным движением начинаем отводить таз назад (сохраняя естественный изгиб позвоночника), когда таз уже будет некуда отводить начинаем наклоняться вперёд насколько позволит растяжка, в среднем это середина голени.
- ✓ На выдохе возвращаемся в исходное положение.

Приседания ПЛИЕ



- ✓ Ставим ноги намного шире плеч, чтобы максимально раскрыть тазобедренный сустав, мыски разворачиваем на 45 градусов.
- ✓ На вдохе опускаемся вниз, пока спина не начнёт округляться (примерно чуть ниже параллели с полом), колени идут строго в сторону мысков, пятки плотно прижаты к полу.
- ✓ На выдохе вернитесь в исходное положение.



5. Программа тренировок для ягодиц в зале

- У вас 2 тренировки в неделю, **А и Б**;
- Отдых между этими 2умя тренировками **от 2х до 5 дней**. В дни отдыха тренируйте другие группы мышц;
- Каждую неделю на тренировке **А снижайте количество повторений на 2, добавляя вес на снаряде**;
- Каждую неделю на тренировке **Б увеличивайте количество повторений на 2-3, стараясь не понижать вес** (но если сильно тяжело, то уменьшите вес снаряда);
- Каждое упражнение делаем друг за другом, **т.е сделали 4 подхода приседаний по 12 повторений, делаем следующее. БЕЗ** всяких супер сетов и кругов.

ТРЕНИРОВКА **А**

1. Приседания со штангой 4x12
2. Выпады назад 4x12
3. Сгибание голени в тренажёре 3x12
4. Румынская становая тяга 3x12
5. Разведение ног в тренажёре 3x20
(здесь количество повторений не уменьшаем)

отдых между подходами 90-180 сек

ТРЕНИРОВКА **Б**

1. Ягодичный мостик 4x12
2. Обратная гиперэкстензия 4x12
3. Зашагивание на платформу 3x12
4. Махи в кроссовере 3x12
5. Разведение ног в тренажёре 3x20

отдых между подходами 60-120 сек

- ❗ И не забываем, что в построение идеальных ягодиц – **главное ПИТАНИЕ**.
- ❗ Если вы хотите нарастить мышечную массу – **то питаемся на профицит калорий**.
- ❗ Если вы хотите похудеть и сохранить мышечную массу, а возможно даже немного нарастить, **то питаемся на дефицит калорий с ПОВЫШЕННЫМ содержанием белка**.

6. Программа тренировок для ягодич дома

Желательно используйте дополнительное снаряжение:
Бутылки с водой, фитнес резинки, эспандеры, гантельки, и др утяжелители.

- > У вас 2-3 тренировки в неделю, **А и Б.**
- > Делайте их друг за другом.
- > Каждую новую тренировку старайтесь **увеличивать количество повторений** и **сокращать время отдыха между подходами**, чтобы увеличивать нагрузку.
- > Отдых между этими 2мя тренировками **от 2х до 3 дней.** В дни отдыха тренируйте другие группы мышц.
- > Каждое упражнение делаем друг за другом, т.е сделали 4 подхода приседаний по 15 повторений, делаем следующее. БЕЗ всяких супер сетов и кругов.

ТРЕНИРОВКА А

1. Приседания 4x15
2. Выпады назад 4x12
3. Румынская становая тяга 3x15
4. Ягодичный мостик на 1 ноге 3x12
5. Отведение ноги вбок лёжа 3x20

отдых между подходами 60-90 сек

ТРЕНИРОВКА Б

1. Ягодичный мостик 4x20
2. Зашагивание на платформу 4x12
3. Махи в наклоне 4x25
4. Отведение ноги вбок лёжа 3x20

отдых между подходами 60-120 сек

- ❗ И не забываем, что в построение идеальных ягодич – **главное ПИТАНИЕ.**
- ❗ Если вы хотите нарастить мышечную массу – **то питаемся на профицит калорий.**
- ❗ Если вы хотите похудеть и сохранить мышечную массу, а возможно даже немного нарастить, **то питаемся на дефицит калорий с ПОВЫШЕННЫМ содержанием белка.**

7. Как почувствовать ягодичные мышцы в упражнениях



Запомните – если вы не чувствуете мышцу, это не значит, что она не работает.



Но, для БОЛЬШЕГО ЭФФЕКТА, в начале тренировочной жизни стоит **научиться чувствовать мышцы**, особенно ягодичные, которые в повседневной жизни почти не работают.



- 1** Вы должны **ЧЁТКО** понимать какими мышцами вы работаете, для этого в перечислении упражнений я указал названия работающих мышц.
- 2** У вас должна быть **идеальная техника**. При малейшем отклонении от «правильной техники», нагрузку может забрать другая мышца. **Поэтому не стремитесь к большим весам. Сделайте акцент на технике и оттачивайте ее. Один раз научитесь – всю жизнь будете делать правильно.**
- 3** **Концентрация на рабочей мышце.** Мышца включается благодаря сигналам из мозга, и если вы будете о ней думать в момент выполнения упражнения, то дадите дополнительные стимулы.



8. Тренировки при проблемах с коленями и спиной



Перед тренировками проконсультируйтесь с врачом. Здесь только мой опыт и рекомендации.



Я ещё с детства имею проблемы со спиной и коленями, что-то досталось от лишнего веса, что-то приобретено в зале благодаря незнанию техники упражнений на начальном этапе. Но это не мешает мне совершенствовать свою форму по сей день. И благодаря тренировкам я улучшил ситуацию со здоровьем.

Больные колени



Если у вас боль при движениях в коленном суставе, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО сходите ко врачу**, что бы вам поставили диагноз. В большинстве случаев (ваш случай определит врач), вам нельзя будет перегружать их, но лёгкие тренировки даже помогут. **В этом случае НЕ берите большие веса, и делайте минимум упражнений в которых задействуется коленный сустав** (приседания, выпады и др);



И сделайте акцент на упражнениях, где минимальная нагрузка на колени. **Ягодичный мостик, румынская становая тяга, гиперэкстензия/обратная гиперэкстензия, махи, разведение ног.**

Болезная спина



Что бы понять, что именно у вас за проблема - **идём ко врачу**. Он ставит диагноз и консультирует нас.



Если у вас сколиоз, грыжи, протрузии, то скорее всего, вам скажут **исключить осевую нагрузку на позвоночник: приседания, выпады и др.**



НИКОГДА не тренируемся через боль, любая боль - сигнал организма, что, что-то не в порядке. Любое упражнение можно заменить. И нет ни одного упражнения без которого нельзя бы было построить шикарные ягодичы.

9. Сколько раз в неделю тренироваться, для максимально быстрого роста ягодиц

Точное количество раз, не зная вашей тренировочной программы, объема тренировки и интенсивности, сказать нельзя.

Например, возьмём упражнение приседание со штангой



-Вы 1 раз в неделю делаете 6 подходов по 12 повторений.

-Вы 2 раза в неделю делаете 3 подхода по 12 повторений.

Какой вариант эффективнее?

Ответ: эффективность одинакова. Ведь в сумме за неделю выходит все равно 6 подходов по 12 повторений.

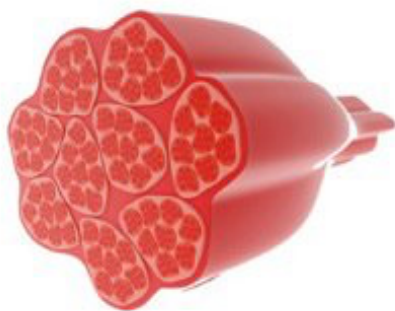
Так как вы не фитнес гуру, и времени вникать в это нет, **используйте мою программу тренировок, она проверена годами.**

10. Как накачать ягодицы, не раскачав огромные ноги

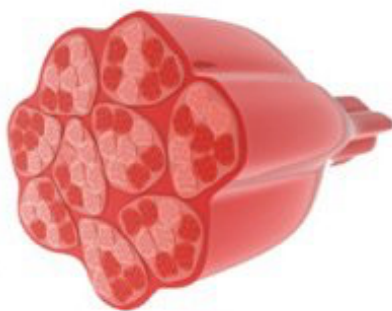
- ✓ Если вас интересуют **ТОЛЬКО** ягодицы, а ваши ноги и так довольно прокачанные, то при выборе упражнений **используйте те, которые не включают в работу мышцы ног.**
- ✓ Сделайте акцент на ягодичном мостике, обратной и классической гиперэкстензии, махах ногами, румынской становой тяге и др.
- ✓ Но, хочу предупредить, в большинстве случаев, **большие ноги - это жир, а не много мышц.** Поэтому прежде, чем перестать прорабатывать ноги, убедитесь, что там **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** слишком много мышц.



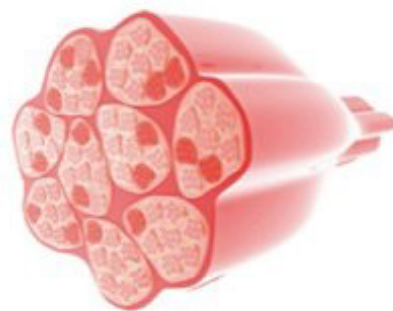
11. Что лучше, многоповторка или большие веса? И как накачать ягодичцы в домашних условиях.



**красные мышечные
волокна**



**переходный тип
мышечных волокон**



**белые мышечные
волокна**

Это определяется исходя из типов мышечных волокон.

В ягодичцах 50% быстрых (сильных) мышечных волокон и 50% медленных (выносливых) мышечных волокон.

Соответственно, что бы максимально быстро и эффективно прокачать ягодичцы - **нужны и большие веса и много повторений с маленькими весами.**

Но, есть нюанс...

!! Если вы приседаете до **ОТКАЗА** (когда вы не можете сделать больше ни 1 раза, даже за миллион долларов) **то в работу включатся и быстрые (сильные) мышечные волокна.** Они вовлекаются постепенно, по мере усталости мышц. **!!**

Зачем тогда вообще повышать веса?

? А теперь представьте 4 подхода приседаний до отказа, скорее всего у вас больше не будет сил и желания продолжать тренировку. **?**
А ведь это всего 1-ое упражнение.

Для этого и нужны большие веса, чтобы максимально быстро вовлечь в работу все мышечные волокна, затратив при этом минимум энергии, и получив максимум эффективности.

Но в домашних условиях **не получится повышать веса**, поэтому придётся **увеличивать количество повторений либо сокращать время отдыха между подходами.**

12. Если у вас нет возможности тренироваться, через сколько уйдут ваши мышцы? И как не допустить этого.

- Советую делать отдых от регулярных тренировок хотя бы 1 раз в 3 месяца, на неделю;
- За неделю вы не потеряете ни капли мышц, а наоборот дадите организму время на восстановление, что хорошо скажется на прогрессе;

Если у вас отпуск более, чем на 3 недели, то что бы сохранить мышцы, **нужно соблюдать всего 2 пункта.**

- 1. Кушать больше белковых продуктов**
(мясо, рыбу, яйца, сыр, творог)
- 2. Больше ходить, бегать, проявлять любую активность.**
И по возможности добавить мини тренировки в домашних условиях 1-2 раза в неделю по 20-30 мин.

! Даже если вы не занимались год и более, есть такое понятие как «мышечная память» и восстановить потерянные мышцы вы сможете уже через 1-6 месяцев !



13. Составляем рацион для набора мышечной массы

Определите свой вес/рост/возраст/уровень физической активности

Если с весом, ростом и возрастом проблем нет, то с физической активностью часто возникают:

- **Низкая физическая активность** (большую часть дня вы сидите, немного ходьбы 1-7тыс шагов, иногда стоите, легкая работа по дому)
- **Средняя физическая активность** (работа связана с ходьбой, около 2ух часов физически нагрузка: танцы, фитнес, плавание)
- **Высокая физическая активность** (работа связанная с тяжёлыми физическими нагрузками, ежедневные тренировки 2+ часа)

Исходя из исследований, многие переоценивают свою физическую активность, из-за этого возникают проблемы. **У большинства, все-таки низкая.**

Мы разобрались со всеми необходимыми параметрами, теперь перейдём к расчёту.

Заходим на сайт, вбиваем свои данные и жмём «рассчитать»

<https://www.bodybuilding.com/fun/macronutcal.htm>

Age - возраст

Sex - пол

Height - рост (ставим галочку на «Metres», в первое окошечко цифру 1, во второе оставшиеся см)

Weight - вес (ставим галочку на «kilograms»)

Goal - цель (выбираем «Muscle gainz»)

Activity Level - активность

Примечания: если у вас низкая активность в НЕ тренировочные дни, то в день тренировки, она становится средней.

ПРИМЕР: Возьмём девочку 20 лет, 165 см рост, весом 60кг
Калории в НЕ тренировочный день 2007
Калории в ТРЕНИРОВОЧНЫЙ день 2281

ЗАДАНИЕ: рассчитайте себе калории для набора мышечной массы.

Как рассчитать себе БЖУ?

- > **Белок** 1.5-1.8гр/кг собственного веса
- > **Жиры** 1-1.2гр/кг собственного веса
- > **Углеводы** 3-6гр/кг собственного веса (чем больше физических нагрузок, тем больше нам нужно углеводов)

ПРИМЕР

Возьмём девочку 20 лет, 165 см рост, весом 60кг

Калории в НЕ тренировочный день 2007

Калории в ТРЕНИРОВОЧНЫЙ день 2281

Рассчитываем белок

$1.5 * 60 = 90$ гр белка,

так как в 1 гр белка содержится 4ккал,
то $90 * 4 = 360$ ккал

Рассчитываем жиры

$1.2 * 60 = 72$ гр жиров,

так как в 1гр жиров содержится 9ккал,
то $60 * 9 = 648$ ккал

Рассчитываем углеводы (в НЕ тренировочный день)

Так как у нас в НЕ тренировочный день
2007ккал, от них отнимаем калории
из белков и жиров
 $= 2007 - 360 - 648 = 999$ ккал

Так как в 1 гр углеводов содержится 4ккал,
то мы наши оставшиеся 999ккал делим на 4
 $990 : 4 = 249$ гр углеводов

Рассчитываем углеводы (в тренировочный день)

Так как у нас в тренировочный день
2281 ккал, от них отнимаем калории
из белков и жиров
 $= 2281 - 360 - 648 = 1273$ ккал

Так как в 1 гр углеводов содержится 4ккал,
то оставшиеся 1273ккал делим на 4
 $1273 : 4 = 318$ гр углеводов

Итог в тренировочный день

2281 ккал, 90гр белков, 72гр жиров, 318гр углеводов

Итог в НЕ тренировочный день

2007 ккал, 90гр белков, 72гр жиров, 249гр углеводов.

ЗАДАНИЕ: Рассчитайте себе БЖУ.

14. Готовый рацион питания для набора мышечной массы

Завтрак Бутерброды с семгой и рикоттой

100гр **хлеба** (я беру «каравай здоровый хлеб»)
70гр **слабосоленой семги**, 40гр **рикотты**
Нарезаем хлеб, намазываем рикоттой и сверху кладем кусочки семги

492 ккал
Б-32, Ж-18, У-51

Обед Спагетти с сыром и ветчиной

100гр **спагетти**, 40гр **сыр** (я беру «российский»)
100гр **ветчина** (я беру «черный кабан»)
Варим спагетти, добавляем туда тертого сыра, и предварительно пожаренную ветчину. Перемешиваем.

648 ккал
Б-35, Ж-21, У-75

Перекус Салат + сладости

300гр **помидор**, 200гр **огурцов**
100гр **красного перца**, 50гр **авакадо**
15мл **оливкового Нерафинированного масла**, 70 гр **зефира**
Все мелко нарезаем, заправляем маслом, и перемешиваем.
Пьем чай/кофе с зефиром, маршмеллоу, булочкой.
Я беру зефир.

616 ккал
Б-7, Ж-30, У-86

Ужин Треска с рисом

150 гр **трески**, 100 гр **риса**
1-2 ч.л **соевого соуса**
Жарим рыбку, отдельно варим рис, который после приготовления поливаем соевым соусом.

448 ккал
Б-32, Ж-1, У-72



ИТОГ 2200ккал
Б-107гр Ж-70гр У-286гр



15. Составляем рацион для похудения (сохраняя ягодичцы и даже немного увеличивая их)

Определите свой вес/рост/возраст/уровень физической активности

Если с весом, ростом и возрастом проблем нет, то с физической активностью часто возникают:

- > **Низкая физическая активность** (большую часть дня вы сидите, немного ходьбы 1-7тыс шагов, иногда стоите, легкая работа по дому)
- > **Средняя физическая активность** (работа связана с ходьбой, около 2ух часов физически нагрузка: танцы, фитнес, плавание)
- > **Высокая физическая активность** (работа связанная с тяжёлыми физическими нагрузками, ежедневные тренировки 2+ часа)

Исходя из исследований, многие переоценивают свою физическую активность, из-за этого возникают проблемы. **У большинства, все-таки низкая.**

Мы разобрались со всеми необходимыми параметрами, теперь перейдём к расчёту.

Заходим на сайт, вбиваем свои данные и жмём «рассчитать»

<https://www.bodybuilding.com/fun/macronutcal.htm>

Age - возраст

Sex - пол

Height - рост (ставим галочку на «Metres», в первое окошечко цифру 1, во второе оставшиеся см)

Weight - вес (ставим галочку на «kilograms»)

Goal - цель (выбираем «fat loss»)

Activity Level - активность

Примечания: если у вас низкая активность в НЕ тренировочные дни, то в день тренировки, она становится средней.

ПРИМЕР: Возьмём девочку 20 лет, 165 см рост, весом 60кг
Калории в НЕ тренировочный день 1356
Калории в ТРЕНИРОВОЧНЫЙ день 1603

ЗАДАНИЕ: рассчитайте себе калории для набора мышечной массы.

Как рассчитать себе БЖУ?

- **Белок** 1.6-2.4гр/кг собственного веса, если тренируемся, то берём ближе к верхней границе, если НЕ тренируемся, то по желанию
- **Жиры** 0.8-1.2гр/кг собственного веса
- **Углеводы** 1-3гр/кг собственного веса (чем больше физических нагрузок, тем больше нам нужно углеводов)

ПРИМЕР

Возьмём девочку 20 лет, 165 см рост, весом 60кг

Калории в НЕ тренировочный день 1356

Калории в ТРЕНИРОВОЧНЫЙ день 1603

Рассчитываем белок

$2 * 60 = 120$ гр белка,

так как в 1 гр белка содержится 4ккал, то $120 * 4 = 480$ ккал

Рассчитываем жиры

$0.8 * 60 = 48$ гр жиров,

так как в 1гр жиров содержится 9ккал, то $48 * 9 = 432$ ккал

Рассчитываем углеводы (в НЕ тренировочный день)

Так как у нас в НЕ тренировочный день 1356ккал, от них отнимаем калории из белков и жиров
 $= 1356 - 480 - 432 = 444$ ккал

Так как в 1 гр углеводов содержится 4ккал, то мы наши оставшиеся 444ккал делим на 4
 $444 : 4 = 111$ гр углеводов

Рассчитываем углеводы (в тренировочный день)

Так как у нас в тренировочный день 1603 ккал, от них отнимаем калории из белков и жиров
 $= 1603 - 480 - 432 = 691$ ккал

Так как в 1 гр углеводов содержится 4ккал, то мы наши оставшиеся 691ккал делим на 4
 $691 : 4 = 172$ гр углеводов

Итог в тренировочный день

1603 ккал, 120гр белков, 48гр жиров, 172гр углеводов

Итог в НЕ тренировочный день

1356 ккал, 120гр белков, 48гр жиров, 111гр углеводов.

Примечания: Если у вас слишком много лишнего веса, для расчёта БЖУ используйте идеальный вес. Вычислить его можно $\text{рост} - 110$.

То есть если ваш рост 160см, вес 80 кг. То «идеальный вес» = $160 - 110 = 50$ кг.

ЗАДАНИЕ: Рассчитайте себе БЖУ.

16. Готовый рацион питания для похудения

Завтрак Яичница с ветчиной

3 яйца (150гр)

80гр **ветчины обезжиренной** (не более 200ккал на 100гр)

На антипригарную сковороду выкладываем мелконарезанную ветчину, обжариваем в течении 3-5 минут, добавляем яйца

398 ккал

Б-35, Ж-25, У-5

Обед Салат с сыром

300гр **помидор**, 200гр **огурцов**

100гр **красного перца**, 70гр **сыра мацарелла**

Мелко нарезаем и перемешиваем.

321 ккал

Б-23, Ж-15, У-27

Перекус Творог с джемом

200гр **творога** (я беру 1%)

40гр **джема** (я беру «махеев»)

281 ккал

Б-36, Ж-2, У-30

Ужин Куриное филе с соусом и чай со сладостями

150гр **куриного филе**, 50гр **кетчупа** (Я беру «лечо»)

26гр **Милкивей**

Обжариваем филе на антипригарной сковороде, выкладываем на тарелку и поливаем соусом. После пьем чай с любимой вкусняшкой (я беру «милкивей»)

318 ккал

Б-36, Ж-6, У-27



ИТОГ 1319 ккал
Б-130гр Ж-48гр У-90гр



17. Какой спорт пит употреблять, чтобы побыстрее накачать ягодичы

НЕ одна из спортивных добавок НЕ поможет вам быстрее накачать ягодичы, если вы все четко делаете по питанию

Спортивное питание – то же питание, что идёт из обычной еды. Просто оно в порошковой форме. И единственный случай, при котором оно сыграет роль – если у вас недобор какого-либо элемента питания из еды.



Наукой доказана эффективность только 2ух добавок:

- > **Протеин** – белок, он вам понадобится, если вы не можете добирать белок из еды.
- > **Креатин моногидрат** – у нас в организме есть системы энергообеспечения (при любом движение затрачивается энергия, даже если вы просто поднимете руку). **И самая мощная система энергообеспечения – креатинфосфатная.** Она используется при максимальной мощности (бег на 100 метров, подъём штанги на 1-3 повторения). **Благодаря этой добавке вы немножко, повысите скорость восстановления собственного креатина и из за этого станете сильнее.**



18. Как убрать складки под попой

Складка под попой - скопление жира в этой области.

Появляется она из-за:

- 1** **Нарушений в гормональном фоне;**
- 2** **Не достаточной мышечной массы;**
- 3** **Сидячего образ жизни;**
- 3** **Не сбалансированного питание;**

Как убрать ?

- 1** **Налаживаем своё питание** - рационально питаемся на свою норму калорий. Обязательно соблюдаем нормы по бжу, и минимизируем пищевой мусор, который не несет пользу организму (колбасы, фаст фуд и др);
- 2** **Добавляем в свою жизнь физическую активность** - силовые тренировки (которые я дал в этом чек листе), больше ходим.
- 3** **Проверяемся на гормоны**, и если есть какая-то проблема - идём ко врачу и устраняем проблему;
- 4** **Ходим на массажи**, в совокупности с остальными пунктами поможет улучшить ситуацию.

При соблюдении всех правил, результат вы увидите уже в ближайший месяц.

19. Избавление от зоны галифе (ушки на бёдрах)

Как и складка под попой - это жир.

И даже если вы худая, это НЕ значит, что у вас нет жира, просто он скопился именно там.



В организме есть накопительные жировые клетки - основные питательные вещества, расходуются во время жизнедеятельности и резервные жировые клетки - хранятся на случай экстренной ситуации. Ушки - резервные жировые клетки, поэтому просто от похудения они не уйдут.

Единственный способ избавиться от них
нарастить достаточно мышечной массы в этой области
и снизить жировую.

Сделать это вам поможет моя программа тренировок.

20. Как добиться такой формы, какой вы хотите

Форма мышц - определяется генетически, изменить ее НЕВОЗМОЖНО.
Внешний вид ягодиц определяется шириной тазовых костей.



Поэтому не пытайтесь сделать другую форму, пытайтесь из своей формы сделать конфетку.



Тем более, все эти классные фото в инсте - всего лишь удачный ракурс + профессиональная обработка, пример



21. Методика избавления от целлюлита

Целлюлит – это комплексная проблема, нарушение микроциркуляции (ответственной за транспорт жидкости в ткани) и лимфатической системе.

Причины

- Низкая физическая активность;
- Возраст;
- НЕ сбалансированное питание по калориям, бжу, витаминам и минералам;
- Гормональный дисбаланс;
- Курение;
- **НО, САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА – избыток подкожного жира**

Методы борьбы

- ✔ Отказываемся от вредных привычек (курение, алкоголь и др)
- ✔ Питаемся обычной, домашней едой, и соблюдаем свои кбжу
- ✔ Вводим в свою жизнь силовые тренировки, чтобы увеличить мышечную массу в проблемной зоне. За счёт этого, места для скопления жира станет меньше, и он проще уйдет.
- ✔ Если вам срочно нужно убрать целлюлит (к отпуску, свадьбе или другому событию), то вам помогут массажи сухой щеткой.

При соблюдении всех советов, через месяц вы увидите первый результат.



На этом всё, я благодарю тебя за оказанное мне доверие.
Ведь вы доверили мне свою фигуру и здоровье.
И обещаю, что вы не пожалеете.

**ВСЕ ХВАТИТ ЧИТАТЬ,
ПРИСТУПАЙ К ДЕЙСТВИЮ!**

