



Яна Кляузер

ЧЕК-ЛИСТ ПО ТРЕНИРОВКАМ

@yanaklauser @klauser_yana

1 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЛЮБАЯ физическая активность лучше, нежели ее отсутствие

Движение-жизнь, ЛЮБОЕ движение

Для того, чтобы физическая активность стала вашим образом, а не кратковременным явлением, вам нужно найти то, **ЧЕМ ВЫ БУДЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ**. Только в этом случае вы сможете поддерживать эту активность **НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ВАШЕЙ ЖИЗНИ**, а значит, всегда будете **ЗДОРОВЫМИ**.

Цель ваших тренировок должна быть не получение результата, а **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, та, от которой вы получаете удовольствие, радость, здоровое тело, а не изнуряющие занятия только ради результата

Вам нужно определить для себя такую физическую активность, которая будет комфортна для вашего рабочего графика, образа жизни, для вашей физической формы и вашего здоровья

Это могут быть:

- ✓ Танцы
- ✓ Плавание
- ✓ Ходьба
- ✓ Бег
- ✓ Йога
- ✓ Силовые тренировки в тренажёрном зале
- ✓ Домашние тренировки
- ✓ Езда на велосипеде
- ✓ Кроссфит

- ✓ Прыжки на скакалке
- ✓ ЛЮБЫЕ кардио нагрузки-эллипс, степпер, бег, ходьба, вело, гребля
- ✓ Аэробика
- ✓ Групповые занятия
- ✓ Сайкл

**Запомните главное правило - вам должна нравиться
выбранная вами активность и ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ ЛУЧШЕ НЕЖЕЛИ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ**

2 ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

- ✓ Физическое здоровье всего организма
- ✓ Укрепление мышечной массы
- ✓ Укрепление сердечно-сосудистой системы
- ✓ Набор мышечной массы
- ✓ Развитие выносливости
- ✓ Развитие силы
- ✓ Укрепление иммунитета
- ✓ Психологическое и эмоциональное здоровье
- ✓ Улучшение настроения
- ✓ Получение новых эмоций
- ✓ Решение душевных проблем, переживаний
- ✓ Борьба со стрессом
- ✓ Времяпровождение
- ✓ Дополнительный источник расхода калорий

3 САМЫЕ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Если в вашей жизни никогда не было никакой физической активности самое важное, что вам необходимо запомнить:

Прежде чем тренироваться-вы должны быть уверены в том, что вам не противопоказана данная выбранная физическая нагрузка, поэтому обязательно ПРОВЕРИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ прежде чем приступать к любого рода тренировкам

✓ РАЗМИНКА перед любой тренировкой

Чтобы разогреть тело и подготовить мышцы к дальнейшим нагрузкам

В качестве разминки может быть выбрана:

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА-растяжка всех мышечных групп (7-10 минут)

ЛЮБОЙ кардио тренажёр-достаточно будет 7-10 минут, чтобы разогреть мышечные группы, не нужно выполнять кардио в качестве разминки более этого времени, таким образом вы потратите силы, которые необходимы будут вам для того, чтобы должным образом отработать предстоящую тренировку

✓ ЗАМИНКА -выполняется после каждой тренировки, с целью перевода организма из напряженного состояния в спокойное, в качестве заминки вы так же используете суставную гимнастику или любой кардио тренажёр (7-10 минут)

✓ Далее, ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА НАЧИНАТЬСЯ ПОСТЕПЕННО.Начинаем С МАЛОГО, и только постепенно приходим к большему и лучшему.

✓ ВАШЕ КОМФОРТНОЕ САМОЧУВСТВИЕ-ориентир в любых тренировках должен быть всегда именно на ваше хорошее самочувствие

- ✓ **ВЫ НИКОГДА НЕ ТРЕНИРУЕТЕСЬ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ.** Если вы заболели, во время болезни, если у вас болит живот, голова, если у вас упадок сил, или вы чувствуете слабость, либо у вас просто плохое общее самочувствие, вы тренируетесь только при **ПОЛНОМ ВЫЗДОРОВЛЕНИИ** и **ТОЛЬКО ПРИ ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ**

Любая физическая активность-это стресс для организма, поэтому если вы чувствуете себя плохо вы создадите тренировками только большой стресс для вашего итак не хорошего самочувствия, то есть **НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ ОТ ТРЕНИРОВОК** в период плохого самочувствия вы не получите, в данном случае тренировки **НЕ БУДУТ ЭФФЕКТИВНЫМИ**

- ✓ Поэтому, вы тренируетесь только после **ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА** и **ПРИ ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ**

БОЛЬШЕ НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ И БЫСТРЕЕ-между любыми тренировками должны присутствовать **ДНИ ОТДЫХА**. Как минимум, их должно быть 2 в неделю, вне зависимости от ваших целей и тренировочного опыта

ОТДЫХ важнее ваших тренировок

- ✓ Во время отдыха-те дни, когда вы не тренируетесь вы даёте **ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ** и **ПРОГРЕССИРОВАТЬ** не только вашим мышцам (что даёт **СИЛУ** в последующих тренировочных днях) но и позволяете отдыхать вашей **ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ** (а это ваше эмоциональное состояние-хорошее настроение и комфортное самочувствие на последующих тренировках)
- ✓ **СОН**-для того чтобы быть активными на тренировках и иметь комфортное самочувствие, а так же постепенно прогрессировать, организму необходимо **ВЫСЫПАТЬСЯ**, поэтому важно спать как минимум 6-8 часов, и стараться засыпать до 23-00

БЫСТРО НИЧЕГО И НИ У КОГО НЕ БЫВАЕТ-результат это сумма ежедневных систематичных шагов на протяжении всей нашей жизни, для получения результата необходимо **ВРЕМЯ** и **ВАШИ СИСТЕМАТИЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**, поэтому

- ✓ РЕГУЛЯРНОСТЬ-постоянство, если вы не будете систематически тренироваться никакие тренировки не приведут к результату и не будут эффективными
- ✓ ПИТАНИЕ-чистое, натуральное, сбалансированное и полезное питание, составленное исходя из ваших целей, НИКАКИЕ ТРЕНИРОВКИ НЕ ПРИВЕДУТ К РЕЗУЛЬТАТУ БЕЗ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.
(вся информация о здоровом питании расписана мной в моем ЧЕК ЛИСТЕ ПО ПИТАНИЮ, который вы так же можете приобрести)

4 СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ И КАРДИО ТРЕНИРОВКИ

В своём чек листе я рассмотрю два наиболее востребованных и распространённых направления физической активности

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ (ЛЮБЫЕ ТРЕНИРОВКИ)

- ✓ Время для любой физической активности вы должны выбрать для себя КАЖДЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНО, таким образом, чтобы вам было КОМФОРТНО именно в это время тренироваться

Вы можете тренироваться и утром, и днём и вечером, главное, чтобы вы при этом чувствовали себя бодро, активно, чтобы у вас были силы и хорошее настроение на тренировку

Для кого-то это только утренние часы, для кого-то именно вечернее, все мы разные, и что будет хорошо для одних, не будет хорошо для других, поэтому, вы должны исходить ТОЛЬКО ИЗ СОБСТВЕННЫХ ощущений

ПОМНИМ ЧТО ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ БУДЕТ ЭФФЕКТИВНА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, не эффективно будет только ЕЕ ОТСУТСТВИЕ

5 СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ, ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА выполнения любого упражнения

- ✓ Чтобы выполнять упражнение правильно и не травмироваться ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВАЖНО НАЧИНАТЬ ОТРАБАТЫВАТЬ БЕЗ ВЕСА

Чтобы чувствовать работу мышечной группы ВАЖНО МЕДЛЕННО И КОНЦЕНТРИРОВАННО ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ, чем медленнее вы будете выполнять упражнение тем лучше вы сможете прочувствовать работу мышечной группы и тем лучше вы сможете ее нагрузить

НИКОГДА НЕ ВЫПОЛНЯТЬ упражнения в быстром и рывковом безконтрольном темпе

БЫСТРЕЕ-НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА НАРАБАТЫВАЕТСЯ ПОСТЕПЕННО ГОДАМИ ТРЕНИРОВОК, а не за несколько тренировок

- ✓ ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЁ ТЕЛО И ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ВРЕМЯ и ПОСТОЯННАЯ РЕГУЛЯРНАЯ ПРАКТИКА

НЕТ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ И НЕ ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, есть ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, наработанная вами вашей РЕГУЛЯРНОСТЬЮ тренировок и УМЕНИЕМ ЧУВСТВОВАТЬ РАБОТУ ВАШИХ МЫШЦ

6 БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

НОГИ/ЯГОДИЦЫ-ПЕРЕДНЯЯ и ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

- ✓ Приседания -различные виды (со штангой, с гантелями, с гирей, блинами, фронтальные приседания, Гакк приседания)
- ✓ Выпады-различные виды (со штангой, с гантелями, гириями, блинами)
- ✓ Жим ногами в тренажёре-с различной постановкой стоп
- ✓ Тяги- различные виды (становая, румынская, тяга сумо)
- ✓ Ягодичный мостик- со штангой, гантелей, блинами

СПИНА

- ✓ Подтягивания-различные виды, различными хватами (с резинками, в гравитроне, самостоятельные подтягивания)
- ✓ Тяга штанги в наклоне

ПЛЕЧИ

- ✓ Армейский жим
- ✓ ТРИЦЕПС
- ✓ Отжимания на брусьях (в гравитоне)

ГРУДЬ

- ✓ Жимы-штанги, гантелей
- ✓ Отжимания на брусьях

7

ИЗОРИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

НОГИ/ЯГОДИЦЫ-ПЕРЕДНЯЯ и ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

- ✓ Разгибания ног в тренажёре
- ✓ Сгибания ног в тренажёре (сидя и лёжа)
- ✓ Сведения и разведения ног в тренажере
- ✓ Махи ногами- различные виды (в кроссовере, с пола)
- ✓ Подъемы на носки (стоя или сидя в тренажёре, либо с пола)
- ✓ Обратная гиперэкстензия

СПИНА

- ✓ Тяга верхнего блока-различные вариации (к груди, за голову, различными прямыми и обратными хватами)
- ✓ Тяга нижнего блока к животу-различными хватами (узкая и широкая рукоять)
- ✓ Пуловер (с гантелью или на верхнем блоке в тренажёре)
- ✓ Гиперэкстензия
- ✓ Тяги в хаммерах

ПЛЕЧИ

- ✓ Махи гантелями/блинами в стороны
- ✓ Махи гантелями/блинами вперёд перед собой
- ✓ Махи штанги вперёд перед собой
- ✓ Махи на заднюю дельту в наклоне
- ✓ Отведение рук на заднюю дельту в тренажёре (кроссовер, “Бабочка»)

ГРУДЬ

- ✓ Сведения рук в кроссовере, «Бабочка»
- ✓ Разведения гантелей лёжа

ТРИЦЕПС

- ✓ Французский жим-различные вариации (лёжа/сидя, со штангой/гантелями)
- ✓ Разгибания рук на верхнем блоке с канатной/железной рукоятью
- ✓ Отведение рук назад в наклоне с гантелями/блином, в кроссовере, с резинками
- ✓ Разгибания рук из-за головы с гантелей/с резинками

БИЦЕПС

- ✓ Сгибания со штангой или гантелями стоя
- ✓ Сгибания рук с гантелями сидя
- ✓ Сгибания рук на скамье Скотта
- ✓ Сгибания рук в тренажере
- ✓ Сгибания рук в кроссовера
- ✓ Сгибания рук вертикальным хватом «Молот»

8 ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

- ✓ Базовые упражнения-являются самыми эффективными, так как это тип упражнений включают в работу сразу несколько мышц или групп мышц, в базовых упражнениях может задействоваться сразу несколько суставов. Это тяжелые упражнения, которые выполняются НЕ В ТРЕНАЖЕРАХ а со свободным весом (штанги, гири и гантели)

Работа со свободными весами активно включает почти все мышцы тела, с помощью свободных весов (штанги, гири и гантели) можно не только проработать все мышцы тела, но и осуществить тренировку на выносливость, силу, и повышение работы сердечно-сосудистой системы, так же, работа со свободным весом это дополнительный и эффективный расход энергии-калорий

ИЗОЛИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-сюда относятся такие упражнения, которые направлены на проработку ТОЛЬКО ОДНОЙ группы мышц или одной мышцы, при их выполнении участвует ТОЛЬКО ОДИН сустав (в отличие от базовых упражнений где задействуется СРАЗУ НЕСКОЛЬКО СУСТАВОВ)

Изолированные упражнения не являются лучшими для развития силы или увеличения мышечной массы, они применяются для формирования мышцы или проработки отстающих мышц

Соответственно, изолирующие упражнения будут являться менее эффективными нежели базовые

- ✓ ИЗОЛИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ будут являться эффективными в том случае, если вы уже имеете наработанную форму, приобретённую за счёт БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ЕСЛИ ВЫ НОВИЧОК и только начали свой тренировочный режим предпочтение лучше отдавать именно БАЗОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

Наше тело строится из крупных и мелких мышечных групп

КРУПНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

- ✓ Ноги/ягодицы
- ✓ Спина
- ✓ Грудные мышцы
- ✓ Прямая мышца живота

Мелкие мышечные группы

- ✓ Плечи
- ✓ Бицепс
- ✓ Трицепс

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ В КОМБИНАЦИИ КРУПНЫХ И МЕЛКИХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

КРУПНЫЕ мышечные группы требуют большей проработки, а соответственно и более длительного последующего восстановления, именно поэтому КРУПНЫМ мышечным группкам правильнее будет выделять ОТДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ в сплит системе (то есть НЕ тренировать все крупные мышечные группы в один день за одну тренировку)

МЕЛКИЕ мышечные группы требуют меньше времени на восстановление, соответственно их можно тренировать друг с другом вместе в один день, либо добавлять их к КРУПНЫМ мышечным группам и прорабатывать их вместе за одну тренировку

КРУПНЫЕ мышечные группы всегда прорабатываются ПЕРВЫМИ в начале тренировки, так как на их выполнение вам понадобится больше сил, только после вы можете тренировать мелкие мышечные группы

10 ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ всегда должны выполняться ПЕРВЫМИ, так как являются самыми эффективными и нагружают сразу несколько суставов, после базовых тяжёлых упражнений вы можете выполнить изолирующие, более лёгкие и дополняющие упражнения

- ✓ Приоритетность при составлении вашего тренировочного плана должна быть отдана именно базовым упражнениям, к которым в конце вы можете добавить несколько изолирующих упражнений

Количество упражнений НЕ должно быть большим, на каждую мышечную группу достаточно выполнить 3-4 упражнения, чтобы необходимым образом нагрузить ваши мышцы, излишняя нагрузка не приведёт к более быстрому или лучшему результату, большое количество упражнений за тренировку чревато переутомлением, плохим самочувствием и дальнейшей перетренированностью

Количество подходов каждого упражнения так же НЕ должно быть большим, чтобы должным образом нагрузить мышцы достаточно выполнить 3 подхода

Количество повторений в каждом подходе так же НЕ должно быть слишком большим, в зависимости от ваших целей количество повторений может быть разным:

- ✓ ПРИ НАБОРЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ-количество повторений может варьироваться от 6 до 12-15 повторений, в зависимости от веса, с которым вы будете работать
- ✓ ПРИ ЖИРОСЖИГАНИИ/ПОДДЕРЖАНИИ И УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ТЕЛА-количество повторений может варьироваться от 10-12 до 20-25 повторений, в зависимости от веса, с которым вы будете работать

СОСТАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

Ваши силовые тренировки могут быть составлены по:

- ✓ Сплит системе
- ✓ Круговой системе
- ✓ СПЛИТ- тренировка различных мышечных групп в разные дни, когда в определённые дни вы тренируете определённую мышечную группу, то есть, когда каждому дню у вас отведена тренировка конкретной мышечной группы

Тренировка по сплит системе подходит как для набора мышечной массы, так и для периода жиросжигания и поддержания и улучшения качества тела

Сплит система подойдёт как и для продвинутых спортсменов, так и для новичков

Если вы тренируетесь по сплит системе то КАЖДУЮ МЫШЕЧНУЮ ГРУППУ ДОСТАТОЧНО НАГРУЖАТЬ ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ, не нужно тренировать одну и ту же мышечную группу по несколько раз в неделю, это делать НЕ целесообразно, так как таким образом ваша мышечная группа не будет успевать восстанавливаться, а значит не будет прогрессировать

- ✓ Круговые тренировки-в данном режиме вы прорабатываете ВСЕ мышечные группы ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ, а не делите мышечные группы по дням, как в сплит системе
- ✓ Круговые тренировки подойдут лучше тем, кто только начал тренироваться, либо тем, кто находится на жиросжигании или поддержании и улучшении формы

Круговые тренировки не будут достаточно эффективными в случае **НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**, если вы работаете на рост мышечной массы вам стоит отдать предпочтение именно **СПЛИТ СИСТЕМЕ**

ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА-и по сплит системе, и по круговой системе, **НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СЛИШКОМ ОБЪЁМНОЙ И СЛИШКОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ**

- ✓ **ОПТИМАЛЬНАЯ** продолжительность силовой тренировки-то время, за которое ваши мышцы и ваша центральная нервная система не получили **ПЕРЕГРУЖЕННОСТИ И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ**
- ✓ 40-60 минут, но не более часа, более продолжительная тренировка лишь перегрузит ваш организм и нервную систему, а значит сделает тренировку менее эффективной
- ✓ Соответственно, ваш тренировочный объём должен быть составлен таким образом, чтобы за оптимальное время (40-60 минут) вы смогли достаточно нагрузить мышечные группы, **НЕ ПЕРЕГРУЗИВ**

12 **ЖИРОСЖИГАНИЕ/ПОДДЕРЖАНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ТЕЛА**

- ✓ Предполагает **ТРАТУ ЭНЕРГИИ**, здесь вы **НЕ** работаете на **РОСТ** мышц, соответственно вы не нуждаетесь в росте ваших рабочих весов (как это важно при работе на набор мышечной массы), поэтому количество повторений здесь может быть **БОЛЬШИМ**, потому что ваши веса могут быть самыми маленькими, то есть вы можете работать с самыми маленькими или средними весами на **БОЛЬШОЕ** количество повторений 15-20-25 повторений
- ✓ Если вы будете чувствовать, что постепенно вы можете увеличивать ваши рабочие веса, то есть когда прежние веса станут лёгкими для вас-вы так же можете это делать, но так же **ПОСТЕПЕННО**

- ✓ При работе на жиросжигание/поддержание/улучшение качества тела вы так же можете работать и с большими весами, **НО ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И МЕДЛЕННОГО ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**, с возможностью **ХОРОШО ЧУВСТВОВАТЬ НАГРУЗКУ НА ТРЕНИРУЕМУЮ МЫШЕЧНУЮ ГРУППУ**
- ✓ Работа и с маленькими, и со средними весами, так же как и работа с большими весами является эффективной тратой энергии-калорий (что необходимо в период жиросжигания/поддержания/улучшения качества тела), соответственно вы можете выбрать любой более комфортный для себя режим выполнения упражнений

13 ОТДЫХ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И ПОДХОДАМИ

- ✓ Отдых между подходами необходим для того, чтобы вы могли должным образом отработать все последующие подходы, соответственно, время отдыха должно быть достаточным, чтобы вы могли восстановить ваше дыхание и выполнить с полными силами следующий подход

Аналогично с отдыхом между упражнениями (после первого упражнения у вас будет следовать второе, далее третье, **МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ ТАК ЖЕ ОБЯЗАТЕЛЕН ОТДЫХ**, от одной до трёх минут, как и между подходами)

Итак:

И при наборе, и при жиросжигании/поддержании/улучшении качества тела достаточно будет выполнять

- ✓ 3 подхода
- ✓ по 3-4 упражнения на каждую мышечную группу

ПЕРЕД КАЖДЫМ РАБОЧИМ ПОДХОДОМ вам необходимо выполнить ОДИН РАЗМИНОЧНЫЙ ПОДХОД каждого упражнения

- ✓ РАЗМИНОЧНЫЕ подходы выполняются с целью подготовки мышечной группы к дальнейшим более сильным нагрузкам

Поэтому разминочные подходы выполняются БЕЗ ВЕСА или с самыми минимальными весами на БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ (15-20 раз) для того чтобы только разогреть мышечную группу

И только ПОСЛЕ разминочного подхода выполняются основные три подхода с вашими рабочими весами для уже основной нагрузки мышечной группы, а не разогрева

14 КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Круговая тренировка может состоять из

- ✓ 4-10 упражнений, выполняемых ДРУГ ЗА ДРУГОМ БЕЗ ОТДЫХА МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

Оптимальным будет среднее (не слишком низкое и не слишком высокое количество упражнений) -5-7 упражнений в одном круге

- ✓ 3-6 одинаковых кругов

Оптимальным будет среднее количество-3-4 круга

Лучше, чтобы упражнения задействовали РАЗНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ

ВАЖЕН ОТДЫХ МЕЖДУ КРУГАМИ, он может составлять от двух до пяти минут, ориентироваться важно на ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ, ваше дыхание должно успеть восстановиться

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ И КАЖДЫЙ КРУГ ВАЖНО ВЫПОЛНЯТЬ МЕДЛЕННО, не торопясь, СО СТРОГО ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКОЙ

- ✓ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ-может варьироваться от малого до высокого-10-20 повторений, в зависимости от вашего уровня подготовки и вашего самочувствия, главный ориентир-ВАШЕ КОМФОРТНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

В какой-то из дней вам может быть комфортно выполнять в каждом кругу по 10 повторений в каждом упражнении, а в какой-то из дней вы сможете выполнить и по 20 повторений в каждом кругу и каждом упражнении, ПОЭТОМУ ВЫ ВСЕГДА ОРИЕНТИРУЕТЕСЬ ТОЛЬКО НА СВОИ КОМФОРТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ и исходя из этого варьируете количество повторений

РАБОЧИЕ ВЕСА при круговой системе не могут быть большими, так как вы просто физически не сможете осилить выполнение 4-6 упражнений идущих друг за другом без отдыха с большими весами

- ✓ Поэтому рабочие веса подбираются малыми или средними, таким образом, чтобы с данным рабочим весом вы смогли выполнить необходимое количество повторений в упражнениях каждого круга, НЕ НАРУШАЯ ПРИ ЭТОМ ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

ОТДЫХ МЕЖДУ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ДНЯМИ-как минимум должно быть 1-2 дня отдыха между первым и вторым и вторым и третьим тренировочными днями, не желательно проводить тренировки подряд несколько дней (только в редких случаях за неимением другой возможности), лучше будет отдохнуть несколько дней подряд и только после дней отдыха провести следующую тренировку

КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ НЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТАК КАК ОНИ НОСЯТ БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫЙ ХАРАКТЕР, предполагающий работу с не большими весами на большое количество повторений (то есть МЕНЕЕ СИЛОВОЙ тренинг)

- ✓ КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ХОРОШО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ПЕРИОДА ЖИРОСЖИГАНИЯ/ПОДДЕРЖАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТЕЛА

15

ПРИМЕР КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА:

- ✓ Приседания со штангой/гантелей/гирей (ноги/ягодицы)
<https://m.youtube.com/watch?v=Om8D3BkKPC4>
- ✓ Тяга верхнего блока к груди (спина)
<https://m.youtube.com/watch?v=P0JQiVi4y3E>
- ✓ Махи гантелей/блина в стороны (плечи)
<https://m.youtube.com/watch?v=rLudVBIN0-A>
- ✓ Сведения рук в тренажере «Бабочка» (грудь)
<https://m.youtube.com/watch?v=9Z5qfkrKAdU>
- ✓ Подъем штанги на бицепс стоя (бицепс)
<https://m.youtube.com/watch?v=APGw5Xi8xfQ>
- ✓ Разгибания рук на верхнем блоке (трицепс)
https://m.youtube.com/watch?v=DG_qts6PodE

ВТОРАЯ ТРЕНИРОВКА:

- ✓ Жим ногами в тренажере (ноги/ягодицы)
<https://m.youtube.com/watch?v=39rDFUPME7U>
- ✓ Гиперэкстензия (спина) <https://youtu.be/jadppY6QtaU>
- ✓ Разведения гантелей на наклонной скамье (грудь)
<https://m.youtube.com/watch?v=iurQxojfNpk>
- ✓ Армейский жим стоя (плечи)
https://m.youtube.com/watch?v=YgM_uMeNZpl
- ✓ Жим штанги лёжа узким хватом (трицепс)
https://m.youtube.com/watch?v=kbf_MdonwSs

- ✓ Сгибание рук с гантелями вертикальным хватом «Молот» (бицепс)
<https://m.youtube.com/watch?v=-Nd1V40igIE>

ТРЕТЬЯ ТРЕНИРОВКА:

- ✓ Выпады со штангой/гантелями на месте (ноги/ягодицы)
<https://m.youtube.com/watch?v=rXpCTnt9oys>
- ✓ Махи гантелей в наклоне (плечи)
<https://m.youtube.com/watch?v=SbMVhF7SQwU>
- ✓ Тяга нижнего блока к поясу (спина)
<https://m.youtube.com/watch?v=rEWOyE-FwpE>
- ✓ Жим штанги лёжа (грудь) https://m.youtube.com/watch?v=sbB_0N_AfHg
- ✓ Подъём гантелей стоя (бицепс)
<https://m.youtube.com/watch?v=n4-GshzSWyw>
- ✓ Французский жим лёжа (трицепс)
<https://m.youtube.com/watch?v=SS5008ekqgl>

16 ПРИМЕР ТРЕХДНЕВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО СПЛИТА

Подойдёт как для набора мышечной массы, так для жиросжигания/поддержания/улучшения качества тела

ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА:

НОГИ/ЯГОДИЦЫ (передняя и задняя поверхность бедра):

- ✓ Приседания со штангой/гантелей/гирей
<https://m.youtube.com/watch?v=Om8D3BkKPC4>
- ✓ Выпады на месте со штангой/гантелями
<https://m.youtube.com/watch?v=rXpCTnt9oys>

- ✓ Румынская становая тяга со штангой/гантелями
https://m.youtube.com/watch?v=f48zDP_VrLY

- ✓ Сгибания ног в тренажере лёжа/сидя
<https://m.youtube.com/watch?v=4xEzsITA4Lc>

ВТОРАЯ ТРЕНИРОВКА:

СПИНА/БИЦЕПС

Спина:

- ✓ Подтягивания с собственным весом/с резинками/в гравитроне
https://m.youtube.com/watch?v=RKEWzx_7hBg
- ✓ Тяга гантели в наклоне одной рукой к поясу
<https://www.youtube.com/watch?v=Xkq7Z-VfUwY>
- ✓ Тяга нижнего блока к поясу
<https://m.youtube.com/watch?v=rEWOyE-FwpE>
- ✓ Гиперэкстензия <https://youtu.be/jadppY6QtaU>

Бицепс:

- ✓ Подъем штанги на бицепс стоя
<https://m.youtube.com/watch?v=APGw5Xi8xfQ>
- ✓ Сгибания гантелей вертикальным хватом «Молот»
<https://m.youtube.com/watch?v=-Nd1V40igIE>

ТРЕТЬЯ ТРЕНИРОВКА:

ПЛЕЧИ/ТРИЦЕПС/ГРУДЬ

ПЛЕЧИ:

- ✓ Армейский жим штанги https://m.youtube.com/watch?v=YgM_uMeNZpl
- ✓ Махи гантелями/блинами в стороны
<https://m.youtube.com/watch?v=rLudVBIN0-A>

- ✓ Махи гантелями/блинами в наклоне
<https://m.youtube.com/watch?v=SbMVhF7SQwU>

ТРИЦЕПС:

- ✓ Жим штанги узким хватом
https://m.youtube.com/watch?v=kbF_MdonwS
- ✓ Разгибания рук на верхнем блоке
https://m.youtube.com/watch?v=DG_qts6PodE

ГРУДЬ:

- ✓ Жим штанги лёжа https://m.youtube.com/watch?v=sbB_0N_AfHg
- ✓ Разведение гантелей на наклонной скамье
<https://m.youtube.com/watch?v=iurQxojfNpk>

МУЖЧИНАМ В ТРЕНИРОВКУ плеч/трицепса и груди следует выполнять начиная с ГРУДНЫХ МЫШЦ, далее плечи и трицепс, так как грудь является приоритетной мышечной группой для мужчин и более КРУПНОЙ, нежели плечи и трицепс

ЖЕНЩИНАМ выполнять тренировку плеч/трицепса/груди необходимо начиная с плеч, далее трицепс и заканчивая грудными мышцами, так как для женщин грудные мышцы не являются приоритетными, женщинам важно помнить, что грудные мышцы невозможно увеличить за счёт тренировок, но с помощью нагрузок можно поддерживать грудные мышцы в тонусе, поэтому их так же важно тренировать

ВАЖНО:

- ✓ СОХРАНЯТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ
- ✓ СОХРАНЯТЬ ОЧЕРЕДНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ (только после выполнения всех подходов каждого упражнения переходить к следующему упражнению)

- ✓ ОТДЫХ МЕЖДУ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ДНЯМИ-как минимум должно быть 1-2 дня отдыха между первым и вторым и вторым и третьим тренировочными днями, не желательно проводить тренировки подряд несколько дней (только в редких случаях за неимением другой возможности), лучше будет отдохнуть несколько дней подряд и только после дней отдыха провести следующую тренировку
- ✓ ОБЯЗАТЕЛЕН ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ И УПРАЖНЕНИЯМИ (1-4 минуты)
- ✓ ВСЕГДА ВЫПОЛНЯТЬ 1 РАЗМИНОЧНЫЙ ПОДХОД И ТОЛЬКО ПОСЛЕ 3 РАБОЧИХ ПОДХОДА
- ✓ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ:

НА НАБОРЕ 6-15 повторений с постепенным увеличением ваших рабочих весов

НА ЖИРОСЖИГАНИИ/ПОДДЕРЖАНИИ/УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ТЕЛА- 15-20 повторений с маленькими и средними весами (так же последующим увеличением рабочих весов, при условии такой возможности)

17 КОГДА СЛЕДУЕТ МЕНЯТЬ ПЛАН ТРЕНИРОВОК?

Для того, чтобы тренировки были эффективными ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПО ОДНОМУ ЕДИНОМУ СТАБИЛЬНОМУ ПЛАНУ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ, то есть, составив один план тренировок вам НЕ нужно вносить в него никаких изменений, не нужно ничего менять, добавлять или убирать

- ✓ Так как чтобы организм начал прогрессировать ему нужно ВРЕМЯ, а если вы будете каждый месяц менять упражнения или весь план тренировок, ваш организм просто не успеет адаптироваться к одному режиму, как ему нужно будет переключаться на новый, к тому же, меняя каждый месяц тренировочный план на новый, вы НЕ СМОЖЕТЕ ОТСЛЕДИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕЖНЕГО ПЛАНА и не успеете должным образом отработать технику выполнения упражнений, не успеете научиться чувствовать работу мышечных групп, как вам нужно будет менять тренировочный план и перескакивать на новый

Организм не робот и не может за короткое время привыкнуть к режиму, а особенно сразу же показывать результаты, поэтому то, что мышцы быстро привыкают к одним и тем же нагрузкам-это МИФ, для того чтобы организм привык к одним и тем же тренировкам и перестал прогрессировать потребуются ГОДЫ, а не месяцы тренировок по одной и той же программе

- ✓ **ГЛАВНОЕ НОВШЕСТВО** для ваших мышц, благодаря которому вы будете постоянно прогрессировать и даже за годы тренировок ваши мышцы не привыкнут к нагрузкам и не перестанут прогрессировать-это **ПОСТЕПЕННАЯ ПРОГРЕССИЯ ВАШИХ РАБОЧИХ ВЕСОВ**

Если вы время от времени будете **МЕНЯТЬ СВОИ РАБОЧИЕ ВЕСА** (повышать, понижать, потом снова повышать) ваши мышцы **НИКОГДА НЕ ПРИВЫКНУТ К ОДНОМУ И ТОМУ ЖЕ ПЛАНУ** тренировок, даже если они будут неизменным годами

- ✓ **РЕЗУЛЬТАТ**-это **НЕ** постоянная смена упражнений и планов тренировок, а наоборот **ТРЕНИРОВКИ ПО ЕДИНОЙ СТАБИЛЬНОЙ ПОСТОЯННОЙ ПРОГРАММЕ ПОВТОРЯЮЩЕЙСЯ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ НА ПРОТЯЖЕНИИ** как минимум **НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ**

18

КАРДИО ТРЕНИРОВКИ

(бег, ходьба, эллипс, вело, степпер, бассейн, гребля, скакалка, ходьба по лестнице, сайкл)

**НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА НАБОРЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ,
так как лишняя трата калорий на наборе мышечной
массы не целесообразна**

Любое кардио выполняется в качестве дополнительного расхода калорий, развития выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы

Кардио тренировки могут проводиться в **ЛЮБОЕ** время когда удобно именно вам-и утром, и среди дня, и вечером

Могут добавляться к вашим другим любого рода тренировкам, и проводиться как в один день (например кардио тренировка ПОСЛЕ силовой тренировки) так проводиться и в разные дни, не комбинируя кардио тренировку с другими вашими тренировками-правильно и эффективно будет и в первом и во втором варианте

КАРДИО ТРЕНИРОВКА так же, как и любая тренировка ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ В ДЕНЬ, несколько тренировок в день перегрузят вашу нервную систему и организм в целом, поэтому чрезмерные тренировки будут не эффективны

ОБЯЗАТЕЛЕН ОТДЫХ от кардио тренировок, так же как и от любых тренировок, НЕЛЬЗЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, в вашем режиме должно быть хотя бы 2 полноценных дня отдыха БЕЗ ЛЮБОГО РОДА ТРЕНИРОВОК

КОМБИНАЦИЯ СИЛОВЫХ И КАРДИО ТРЕНИРОВОК

- ✓ Если вы комбинируете силовую и кардио тренировку, то целесообразно выполнять СНАЧАЛА СИЛОВУЮ ТРЕНИРОВКУ, так как на неё требуется гораздо больше вашей энергии и сил, и только ПОСЛЕ силовой тренировки, когда вы по максимуму отработали силовую часть, вы можете выполнять кардио тренировку

Кардио перед силовой тренировкой может проводиться только В КАЧЕСТВЕ РАЗМИНКИ (7-10 минут), но не в качестве полноценной кардио тренировки

- ✓ В КАЧЕСТВЕ ПОЛНОЦЕННОЙ КАРДИО ТРЕНИРОВКИ КАРДИО ДОЛЖНО ВЫПОЛНЯТЬСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, А НЕ ДО НЕЁ

В случае, если вы не можете выполнять кардио после силовой тренировки, ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕНЕСТИ кардио на любой другой день, когда у вас нет силовой тренировки и ВЫПОЛНЯТЬ КАРДИО В СВОБОДНЫЕ ОТ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДНИ

Итак, вы можете добавлять кардио в

ОТДЕЛЬНЫЕ ОТ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДНИ В ЛЮБОЕ УДОБНОЕ
ДЛЯ ВАС ВРЕМЯ (когда у вас полный отдых от силовых тренировок)

СРАЗУ ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

19 МОНОТОННОЕ И ИНТЕРВАЛЬНОЕ КАРДИО

- ✓ При монотонном кардио вы тренируетесь в спокойном и одном и том же режиме, без интервалов ускорений, без остановок, непрерывно

Монотонное кардио идеально подойдёт новичкам, именно с монотонного спокойного кардио нужно начинать вводить кардио тренировки в свой режим

Темп должен быть подобран спокойным, чтобы вам было комфортно заниматься

- ✓ При интервальном кардио вы чередуете короткие и длинные дистанции очень высокой интенсивности с более низкими периодами интенсивности, например вы бежите 2 минуты на максимальном ускорении и 1-2 минуты переходите на шаг я (в это время вы отдыхаете после высокой интенсивности) далее повторяете такие сессии много раз (в зависимости от вашего уровня тренированности)
- ✓ При интервальном кардио вы так же можете заниматься с низкой интенсивностью, допустим, если вы только перешли с монотонного кардио на интервальный режим, изначально вы можете чередовать более длительные периоды отдыха с не очень высокими периодами интенсивности (например бежите 2 минуты и на 5 минут переходите на ходьбу) далее, постепенно когда организм привыкнет к такого рода нагрузке вы сможете постепенно увеличивать интенсивность, уменьшая при этом периоды отдыха (например бежите более интенсивно 2 минуты, отдыхаете во время ходьбы 3 минуты)

ПОДХОДИТ ТОЛЬКО ЛЮДЯМ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ
ТРЕНИРОВАННОСТИ

НЕ ПОДХОДИТ ЛЮДЯМ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ТРЕНИРОВАННОСТИ

- ✓ ОБА ВАРИАНТА И МОНОТОННОЕ И ИНТЕРВАЛЬНОЕ КАРДИО ЯВЛЯЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМИ, выбирайте такой режим, который будет комфортен ИМЕННО ДЛЯ ВАС (я люблю и выбираю именно монотонное кардио, так как для меня оно более комфортное)

И МОНОТОННОЕ И ИНТЕРВАЛЬНОЕ КАРДИО ДОЛЖНО ДЛИТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ 60 МИНУТ

- ✓ ГЛАВНЫЙ ОРИЕНТИР-ВАШЕ КОМФОРТНОЕ САМОЧУВСТВИЕ, а не то время за которое вы выполнили тренировку, или преодолели дистанцию

РАСЧЁТ ПУЛЬСА:

$$(220 - \text{ваш возраст}) = A$$

$$A * \text{на } 0,65 = \text{ваша НИЖНЯЯ ГРАНИЦА}$$

$$A * \text{на } 0,85 = \text{ваша ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА}$$

На данные полученные цифры ваш нужно держать ориентир, НО важно понимать, что любая формула имеет усреднённые значения и ДЛЯ КАЖДОГО ОРГАНИЗМА может различаться, так как каждый из нас индивидуален

Например, вам может быть комфортно тренироваться при более низких или наоборот более высоких границах, чем вы себе рассчитали, ЕСЛИ ВЫ ПРИ ЭТОМ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ КОМФОРТНО, то ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ ИМЕННО НА СВОИ ОЩУЩЕНИЯ, а не на цифры

Если нет тренажёра или пульсометра, считающих пульс – вам ВАЖНО ориентироваться по СВОИМ ощущениям. Темп движения должен быть таким, чтобы можно было с лёгкостью произнести фразу из 5-6 слов то есть нагрузка должна быть умеренной или умеренно лёгкой, НО НЕ ЧРЕЗМЕРНОЙ.

20 ВРЕМЯ КАРДИО ТРЕНИРОВОК

Как и при любой другой тренировке, кардио тренировка не должна длиться более 60 минут, длительнее-вы потратите больше калорий, но перегрузите организм, а значит тренировка не будет эффективной

- ✓ Для тех, кто только начинает добавлять кардио в свой режим вам необходимо начинать С МИНИМАЛЬНОГО КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ, КОТОРОЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОТЗАНИМАТЬСЯ (да пусть это будет даже 1-2 минуты, это ЛУЧШЕ ЧЕМ НИЧЕГО)

Далее, систематически повторяя тренировки, ваш организм сможет постепенно увеличивать количество времени, проводимой под нагрузкой и вы сможете выполнять кардио все длительнее и длительнее, помним, что любые результаты ДОСТИГАЮТСЯ ПОСТЕПЕННО ПОСТОЯННЫМ ПОВТОРЕНИЕМ МАЛЕНЬКИХ ШАЖКОВ

Когда вы сможете выполнять кардио более продолжительно, постепенно ваше время может быть увеличено и до 20 и до 40 и даже до 60 минут (но не более часа)

КАРДИО НАТОЩАК

- ✓ Выполняется С УТРА НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК, ИСКЛЮЧАЮЩИЙ ЛЮБЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ (после длительного голодания, так как ночью вы спали, организм находился без поступления калорий)

Обязательно выпить 1-2 стакана воды и только после этого делать кардио

Кардио тренировка натощак НЕ должна быть долгой (лучше чтобы она длилась 20-40 минут), так как организм после длительного ночного голодания не имеет достаточных ресурсов

- ✓ Если вам не подходит кардио тренировка натощак, вы можете тренироваться ПОСЛЕ ПРИЁМОВ ПИЩИ (не сразу, через 1,5-3 часа, чтобы вы не тренировались с полным желудком)

В ДАННОМ СЛУЧАЕ КАРДИО МОЖЕТ БЫТЬ ДОЛГИМ И СОСТАВЛЯТЬ И 40 и 60 минут, так как перед этим, в ваш организм уже поступала энергия с приемами пищи и организм имеет достаточно необходимых ресурсов

- ✓ Если вы выполняете КАРДИО ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК лучше НЕ тренироваться длительное время (20-40 минут будет оптимальным временем), так как после силовой тренировки организм располагает не большими ресурсами, длительная тренировка будет двойным стрессом для организма (так как до этого вы выполняли силовую часть, а она является стрессом для организма, как и любая другая тренировка)

Итак:

- ✓ КАРДИО ТРЕНИРОВКА МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБОГО ВИДА
- ✓ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
- ✓ ЛЮБАЯ ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ (но не более часа)
- ✓ И на голодный (утром, после ночного голодания) и на сытый желудок (когда перед кардио уже были приёмы пищи)
- ✓ НАЧИНАЕМ ВСЕГДА С МАЛОГО И ПОСТЕПЕННО ПРИХОДИМ К БОЛЬШЕМУ

21

ЖЕНСКИЙ ЦИКЛ И ТРЕНИРОВКИ

Тренироваться во время критических дней можно только при условии ВАШЕГО ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

- ✓ Тренировки во время месячных должны быть ОБЛЕГЧЕННЫМИ-со сниженными весами, тренировки должны носить лёгкий не силовой и не интенсивный характер

НЕЛЬЗЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ если у вас упадок сил, болит живот, нет энергии и если вы чувствуете недомогание и вялость

НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ ТЯЖЁЛЫЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ С БОЛЬШИМИ ВЕСАМИ

**В этот период важно ИСКЛЮЧИТЬ ТРЕНИРОВКУ
ПРЕССА И ВСЕ БАЗОВЫЕ ТЯЖЁЛЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА НИЗ**

Можно выполнять силовые лёгкие тренировки на мелкие мышечные группы с легкими весами

Можно выполнять ЛЮБОЕ кардио В ЛЕГКОМ СПОКОЙНОМ НЕ ИНТЕНСИВНОМ ТЕМПЕ

2 ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

ВАЖНО всегда следить за дыханием во время тренировки

Важно дышать правильно

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

НА УСИЛИИ-когда вы совершаете негативное движение, всегда совершается ВЫДОХ, после усилия-в позитивной фазе-всегда совершается ВДОХ

Это правило работает всегда при ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ-ЛЮБЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ КАРДИО ТРЕНИРОВОК

- ✓ Дыхание во время любого кардио должно производиться ЧЕРЕЗ НОС, выдыхаем через рот

23 ПРЕСС

Упражнения на пресс могут быть ЛЮБЫМИ

Упражнений на пресс огромное количество, вы можете выбирать ЛЮБЫЕ упражнения, которые вам нравятся и комфортно выполнять

ЛЮБОЕ упражнение на пресс будет ЭФФЕКТИВНЫМ ТОЛЬКО ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ЧИСТОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (смотрите мой чек лист по питанию)

- ✓ Вы можете каждую тренировку выполнять разные упражнения на пресс, так же как, вы можете выполнять одни и те же упражнения на пресс, и так и так будет эффективно

Пресс НЕ нужно тренировать с весами, так как упражнения на пресс НЕ ЯВЛЯЮТСЯ СИЛОВЫМИ

ИСКЛЮЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ ПРЕССА ВО ВРЕМЯ КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ

- ✓ ПРЕСС можно тренировать В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, как в начале тренировки, так в конце тренировки, так же как и в отдельные от тренировок дн
- ✓ ТАК КАК ПРЕСС НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СИЛОВЫМ УПРАЖНЕНИЕМ И ВЫПОЛНЯЕТСЯ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ его следует выполнять на МАКСИМАЛЬНОЕ ВОЗМОЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ - 15-20-30, исходя из вашего уровня тренированности и ваших ощущений
- ✓ Как и при любых других тренировках достаточно будет 3 подходов и 2-3 упражнений за тренировку

НЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНО тренировать пресс каждый день, так как прямая мышца живота точно такая же мышца, как и все другие, и ОНА ДОЛЖНА ОТДЫХАТЬ-ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ

Упражнения на пресс НЕ РАСШИРЯЮТ ТАЛИЮ ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ ИХ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЯ И ЕСЛИ ВАШЕ ПИТАНИЕ ЧИСТОЕ И ЗДОРОВОЕ

24

ПИТАНИЕ И ТРЕНИРОВКИ

- ✓ РЕЗУЛЬТАТ ОТ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК БУДЕТ ПОЛУЧЕН ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ СОБЛЮДЕНИЯ ЧИСТОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, составленного с учетом ваших целей

НИКАКИЕ ТРЕНИРОВКИ НЕ БУДУТ ЭФФЕКТИВНЫМИ БЕЗ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ЗДОРОВОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ

- ✓ ДО ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК ВАЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЕСТЬ (за исключением кардио тренировок НАТОЩАК где вы целенаправленно тренируетесь на голодный желудок)
- ✓ ПОСЛЕ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК ОБЯЗАТЕЛЬНО ВАЖНО ПОЕСТЬ

Даже если тренировка завершилась в очень позднее время вам необходимо поест, дабы восполнить силы

- ✓ МОЖНО И НУЖНО ЕСТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ когда пойдёт определенное количество времени после тренировки, даже если вы находитесь на жиросжигании можно и нужно есть сразу

НЕЛЬЗЯ НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

ПОДРОБНО о питании до и после тренировок ЧИТАЕМ В МОЕМ ЧЕК ЛИСТЕ ПО ПИТАНИЮ, вы так же можете его приобрести

25

ПРИ БОЛЬНОМ КОЛЕННОМ СУСТАВЕ

ВАЖНО всегда следить за дыханием во время тренировки

Важно дышать правильно

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

НА УСИЛИИ-когда вы совершаете негативное движение, всегда совершается **ВЫДОХ**, после усилия-в позитивной фазе-всегда совершается **ВДОХ**

Это правило работает всегда при **ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ-ЛЮБЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ КАРДИО ТРЕНИРОВОК

- ✓ Дыхание во время любого кардио должно производиться **ЧЕРЕЗ НОС**, выдыхаем через рот

УПРАЖНЕНИЯ НА НИЗ, ИСКЛЮЧАЮЩИЕ НАГРУЗКУ НА КОЛЕННЫЙ СУСТАВ:

- ✓ Румынская становая тяга с гантелями/штангой
- ✓ Наклоны вперёд со штангой на плечах
- ✓ Разведения ног в тренажёре
- ✓ Сведения ног в тренажёре
- ✓ Отведения ног-различные вариации
- ✓ Махи ногами-различные вариации
- ✓ Сгибания ног в тренажёре лёжа или сидя
- ✓ Обратная гиперэкстензия

26

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

НЕВОЗМОЖНО нарастить ягодичные не увеличив при этом норм, так как **НОГИ/ЯГОДИЦЫ** это **ОДНА БОЛЬШАЯ МЫШЕЧНАЯ ГРУППА** И **ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАДЕЙСТВУЮЩИЕ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ** В БОЛЬШЕЙ ИЛИ МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ЗАДЕЙСТВУЮТ **НОГИ**

НЕВОЗМОЖНО ОДНОВРЕМЕННО РАСТИТЬ КАКУЮ-ТО МЫШЕЧНУЮ ГРУППУ, А КАКУЮ-ТО ПРИ ЭТОМ УМЕНЬШАТЬ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИРОВОК, ЭТО НЕВОЗМОЖНО ПО ФИЗИОЛОГИИ

ТАК КАК РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ЭТО ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ, А ЖИРОСЖИГАНИЕ ЭТО ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ, ЭТО ДВА РАЗНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССА (см мой чек лист по питанию)

- ✓ И ЖИРОСЖИГАНИЕ И НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО ПОСРЕДСТВОМ ПИТАНИЯ (см мой чек лист по питанию)

НЕ СУЩЕСТВУЕТ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЛИИ, УБИРАЮЩИХ ПОДМЫШЕЧНЫЕ СКЛАДКИ ИЛИ ЖИР С КОЛЕН

- ✓ СУЩЕСТВУЕТ ТОЛЬКО ЧИСТОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, посредством которого вы избавляетесь от ВСЕХ жировых отложений ПОСТЕПЕННО (см мой чек лист по питанию)

ОБРУЧ, НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ НЕ СЖИГАЮТ ЖИР

- ✓ СЖИГАЕТ ЖИР ЗДОРОВОЕ ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ

ПОМНИМ, ЧТО БЫСТРО НИКОГДА НИЧЕГО И НИ У КОГО НЕ БЫВАЕТ

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ПОНАДОБИТСЯ НЕ МАЛО ВРЕМЕНИ И ТОЛЬКО ПОСТОЯННЫЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ЛЮБЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КОМФОРТНЫ ДЛЯ ВАС, в соответствии с этим вы сами подбираете для себя вид физической нагрузки, ЧТОБЫ ОНА ПРИНОСИЛА ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ А НЕ ИСТОЩЕНИЕ

ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ СМОЖЕТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ, а не только короткий срок для достижения результата

ПОМНИМ ЧТО ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА, ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ БУДЕТ ЛУЧШЕ, НЕЖЕЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕ



С ЛЮБОВЬЮ ВАША ЯНА ❤️