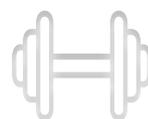




ЧЕК-ЛИСТ



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

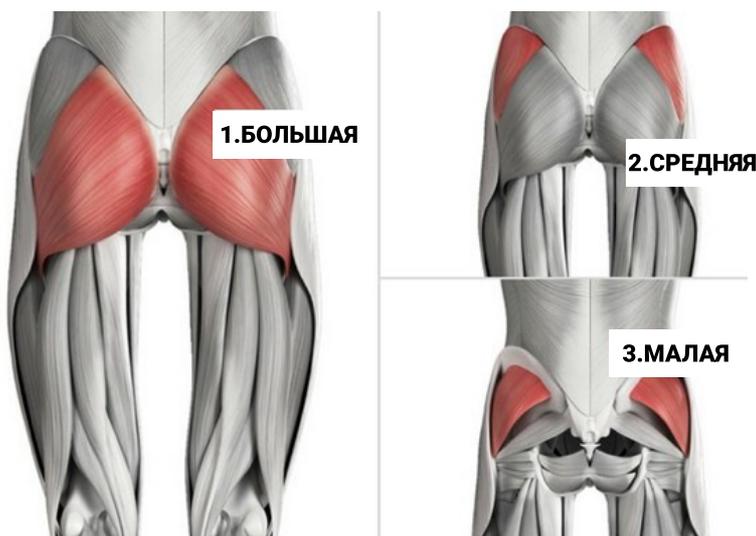
Для начала, нужно определиться с целью

- 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

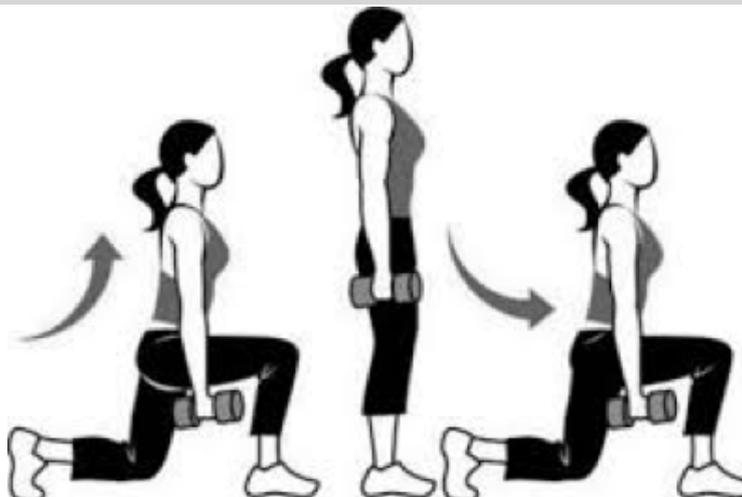
Здесь только самые распространённые упражнения, в которых чаще всего совершаются ошибки.

### 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.**

### Болезненная 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 ягодичцы.

## 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.

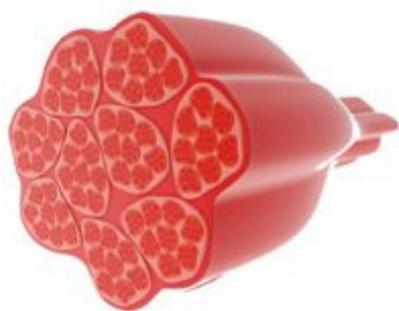
Так как вы не фитнес гуру, и времени вникать в это нет, **используйте мою программу тренировок, она проверена годами.**

## 10. Как накачать ягодицы, не раскачав огромные ноги

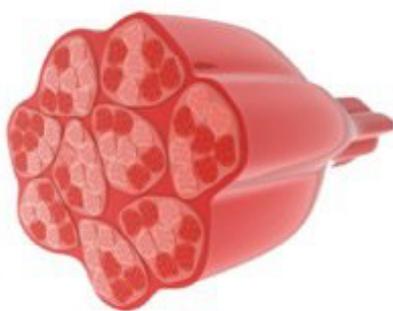
- ✓ Если вас интересуют **ТОЛЬКО** ягодицы, а ваши ноги и так довольно прокачанные, то при выборе упражнений **используйте те, которые не включают в работу мышцы ног.**
- ✓ Сделайте акцент на ягодичном мостике, обратной и классической гиперэкстензии, махах ногами, румынской становой тяге и др.
- ✓ Но, 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.



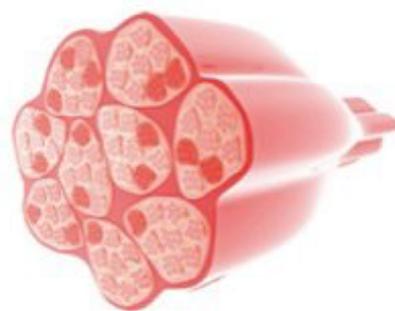
## 11. Что лучше, многоповторка или большие веса? И как накачать ягодичцы в домашних условиях.



**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 сёмги**, 40гр **рикотты**  
Нарезаем хлеб, намазываем рикоттой и сверху кладем кусочки сёмги

**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 тёртого 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!**

