

A woman with long, wavy brown hair is posing in a yellow two-piece bikini. She has her arms raised, with her hands near her head. She is wearing several gold-colored bracelets on her left wrist and a necklace with a small pendant. The background is a dense, dark green foliage.

# *Fit Queen*

## **BOMBSHELL**

### *Info grāmata*

Vairāk kā 80 jautājumi & atbildes

by Trisha

# *Fit Queen*

## **BOMBSHELL**

Šajā info grāmatā apkopotas atbildes uz jautājumiem, kurus visbiežāk saņemtu gan vēstulēs, gan no meitenēm savos treniņos un projektos.

Šeit atradīsi vispārējas atbildes, kas iespējams var neattiekties tieši uz Tevi, taču lūdzu izlasi, lai nepalaistu garām svarīgu informāciju!

## **Komentārs par treniņu programmu**

Atceries, ka pirmās nedēļas var būt grūtas, īpaši, ja esi iesācēja. Dari savu maksimumu, taču nenodari sev pāri!

Nesatraucies, ja sākumā pierast un orientēties zālē būs grūtāk, neizproti līdz galam vingrinājumu, nevari trenēties tik daudz dienas vai nevari izpildīt tik daudz piegājienus utml. Dod sev laiku! Mēs visas kādreiz sākam!

Galvenais, lasi visu, kas ir treniņprogrammā, skaties pievienotās video saites un lasi komentāru zem video! Tu katru vingrinājumu vari padarīt arī grūtāku vai vieglāku, tikai jāzina kā. Variācijas esmu minējusi vingrinājumu aprakstos zem video!

Tev ir dotas visas iespējas tikt pie lieliska rezultāta, tādēļ, nepazudē apņēmību un atceries, ka vienmēr vari vērsties ar jautājumiem vai pēc palīdzības pie manis.:)

# Saistībā ar uzturu

1. Kas ir kalorija?
2. Kas ir “Macro”?
3. Kas ir “Micro”?
4. Kas ir “Fastings”?
5. Vai man nepieciešams svērt savu ēdienu?
6. Vai uztura bagātinātāji ir nepieciešami?
7. Vai man drīkst būt “cheat meal”?
8. Kā Tu zini, cik kalorijas (kcal) man ikdienā nepieciešamas?
9. Vai es drīkstu ēst sevis izvēlētu ēdienu?
10. Kas ir svarīgāks: makrovielas (ogh, tauki, olb) vai kalorijas?
11. Kāpēc mana uztura plāna kalorijas/makrovielas nesakrīt precīzi?
12. Man šķiet, ka es nepanesu piena produktus/ laktozi. Ko darīt?
13. Kā ēst ārpus mājas?
14. Cik ilgi man vajadzēs ievērot diētu?
15. Vai ēdot mazāk es paātrināšu savu rezultātu?
16. Vai es drīkstu lietot alkoholu?
17. Vai es drīkstu lietot garšvielas?
18. Vai es drīkstu izmantot mērces?
19. Vai es drīkstu dzer zero kcal/ sugar free dzērienus?
20. Vai es drīkstu dzert kafiju/ tēju?
21. Vai ēdiereīžu laiks ir svarīgs?
22. Esmu pārēdusies. Vai man ir jāapēd viss, kas ir manā ēdienkartē?
23. Mans ēdiens ir garlaicīgs. Ko darīt?
24. Mans svars mainās dienas laikā. Kāpēc?
25. Mans svars/ cm nav mainījušies/ mainās minimāli jau nedēļu vai divas.
26. Esmu apēdusi visas savas kalorijas un man joprojām gribās ēst. Ko darīt?
27. Kas ir labākā diēta?
28. Treniņiem pietrūkst enerģija. Ko darīt?
29. Kāpēc es nevaru ēst “uz aci”?
30. Cik daudz ūdens man nepieciešams izdzert?

31. Es nevaru atrast konkrētu produktu, kas ir manā uzturplānā. Ko man darīt?
32. Mans BMR (Basal Metabolic Rate), jeb nepieciešamās kalorijas ikdienā neatbilst Tevis iedotajām.
33. Vai uztura plāns projekta laikā mainās?

## Saistībā ar treniņiem

1. Ja nu es nevaru veikt konkrētu vingrinājumu?
2. Kāds ir darba svars?
3. Cik lielu svaru man celt?
4. Ja nu esmu izvēlējusies jaunu darba svaru, taču nevaru veikt visus norādītos atkārtojumus.
5. Ko nozīmē A1, B1, C1, C2?
6. Cik ilgi ir jābūt atpūtas pauzei?
7. Kā lai zinu vai man ir pareiza vingrinājumu izpildes tehnika?
8. Kas ir labākais vingrinājums?
9. Vai man vajag trenēties, ja muskuļi sāp?
10. Vai es varu veikt pati savus treniņus?
11. Kad vislabāk veikt kardio?
12. Kad ir labākais laiks treniņam?
13. Man ir trauma/ ievainojums. Ko man darīt?
14. Es izlaidu treniņu. Ko darīt?
15. Kas ir “supersets”?
16. Vai es varu trenēties tukšā dūšā?
17. Manā sporta zālē nav konkrētais aprīkojums. Ko iesākt?
18. Cik bieži man jāstaipās?
19. Supersetos ir jāizmanto dažāds inventārs, taču manā zālē tas atrodas tālu viens no otra.
20. Man sāp mugura pildot vingrinājumu “Back extensions”
21. Vai treniņu dienas/ vingrinājumus drīkst mainīt vietām?
22. Vai man jātrenējas, ja esmu apslimusi?
23. Vai visu projekta laiku ir Viena treniņu programma?
24. Programmas treniņu slodze man ir par vieglu/grūtu.

# Saistībā ar vispārējo

1. Kādu sporta apģērbu man izvēlēties?
2. Kādus sporta apavus izvēlēties?
3. Es neesmu vēl zaudējusi svaru! Ko darīt?
4. Kāpēc man pazūd krūtis?
5. Kā pareizi svērties?
6. Kas ir “mazās uzvaras”?
7. Mana ģimene/ draugi nepieņem manu jauno dzīvesveidu.
8. Vai masāžas/ sauna/ pirts ir vajadzīgas?
9. Kā es varu uzlabot sava miega kvalitāti?
10. Kā lai pieturos pie savas programmas?
11. Es dodos atvaļinājumā. Ko darīt?
12. Esmu stāvoklī! Vai drīkstu turpināt programmu?
13. Man ir/ tuvojas mēnešreizes, kā tas mani ietkmē?
14. Cik daudz man būtu jāguļ?
15. Es strādāju maiņu darbu. Vai Tev ir ietukumī?
16. Kā es varu paātrināt savu rezultātu?
17. Ko darīt ar lieko ādu, kas kārājas?
18. Vai man ir lēns metabolisms?
19. Kāds ir mans ķermeņa tips?
20. Mans ārsts man ieteica šo to darīt citādāk.
21. Ko darīt, kad projekts beidzas?
22. Cik daudz svara man ir jāzaudē?
23. Mans progress ir apstājies. Ko es varu iesākt?
24. Kas ir iknedēļas „check-in”?

# Par uztura plānu.

## 1. Kas ir kalorija?

Kalorija ir enerģijas mērvienība. Tavs ikdienā uzņemtais uzturs ir izmērāms kalorijās. Lai zinātu cik kaloriju Tev ikdienā jauņem priekš konkrēta mērķa (samazināt svaru, palielināt vai uzturēt), Tev ir jāzina savs ikdienas kaloriju patēriņš.

## 2. Kas ir “Macro”?

“Macro” no ang. val. ir saīsinājums no “Macronutrients”, jeb makrovielas. Makrovielas veido tavu ikdienas uzturu un tās var iedalīt trīs kategorijās - ogļhidrāti, tauki un olbaltumvielas. Tu spēj dzīvot bez ogļhidrātiem, taču olbaltumvielas un tauki dzīvībai ir vitāli.

## 3. Kas ir “Micro”?

“Micro” no ang. val. ir saīsinājums no “Micronutrients”, jeb mikrovielas. Mikrovielas ir atrodamas jebkurā produktā. Tie ir vitamīni, minerāli, elektrolīti u.c. Un tie ir ārkārtīgi svarīgi Tavai veselībai. Ir svarīgi uzturu veidot pilnvērtīgu, iekļaujot tajā daudz un dažādas ēdienu grupas, lai uzņemtu visas nepieciešamās mikrovielas.

## 4. Kas ir “Fastings”?

Fastings ir diētas veids, kas paredz ēdienu ēst tikai konkrētā, ierobežotā laika periodā.

## **5. Vai man nepieciešams svērt savu ēdienu?**

Jā, tas ir ļoti svarīgi. Tas ir vieglākais veids kā kontrolēt precīzu kaloriju uzņemšanu. Sākotnēji tas var būt sarežģīti vai pat kaitinoši, taču ar laiku kļūst ļoti vienkārši. Ari ēdiena gatavošana uz priekšu (meal prep) var atvieglot ikdienu, tā kā visas porcijas jau būs sasvērtas.

## **6. Vai uztura bagātinātāji ir nepieciešami?**

Sabalansēts uzturs, adekvāta treniņu slodze un miegs ir paši svarīgākie. Uztura bagātinātāji tam visam var palīdzēt, taču tikai tādā gadījumā, ja visas iepriekš uzskaitītās lietas ir sakārtotas.

## **7. Vai man drīkst būt “cheat meal”?**

Fiziski, Tavam ķermenim tie nav nepieciešami, taču mentāli var palīdzēt. Neesmu pret “cheat meals”, taču tos neiesaku. Ir ļoti viegli vienu “viltus” maltīti pārvērst par vairākām maltītēm...vai pat dienām. Galējas nepieciešamības gadījumā, labāk iesaku atļauties sev mazu našķi ikdienā, pie nosacījuma, ka paliec sev atļautajā kaloriju normā. Kopumā galvenais ievērot 80/20 principu. Ja projekts norisinās 42 dienas, tad vari “nolažot” 8, bet tas attiecas tikai uz vienu sadaļu (miegs/ēšana/ treniņi utt), jo ja laidīsi grīstē vairāk, tad rezultāts nebūs ne tuvu tam, kādu tu gaidīji vai varētu iegūt. Ja piedevām cīnies par balvu - vienmēr atceries, ka ir meitenes, kuras strādā uz 100% un 110%!



## **8. Kā Tu zini, cik kalorijas (kcal) man ikdienā nepieciešamas?**

Es to izrēķināju balstoties uz Tevis iesniegto anketu. Lai to aprēķinātu, man jāzina Tavs svars, vecums, garums un ikdienas aktivitāte.

## **9. Vai es drikstu ēst sevis izvēlētu ēdienu?**

Jā! Var gadīties, ka uztura plānā neietilpst tavs mīļākais ēdiens vai tieši pretēji - ir kaut kas, kas tev negaršo. Galvenais, nosver savu ēdienu (tā sastāvdaļas), saskaiti (lieti noder MYFITNESSPAL aplikācija) un vadies pēc manis dotajām kalorijām un makrovielām, lai skatoties ik-nedēļas check in, es varu izvērtēt ko tev pamainīt. Ideālā variantā gan pieturēs pie maniem plāniem. Un paturi prātā veselību - tas, ka visas savas kalorijas vari uzņemt ar šokolādi vai "Fast Food", nenozīmē, ka tā jādara. Mikrovielas ir tikpat svarīgas kā makrovielas, bet tādā ēdienā daudz tās neatradīsi.

## **10. Kas ir svarīgāks: makrovielas (ogh, tauki, olb) vai kalorijas?**

Mainot ķermeņa aprises, kalorijas ir daudz svarīgākas, taču, es ļoti ieteiktu sekot līdz makrovielu balansam, īpaši koncentrējoties uz visu nepieciešamo olbaltumvielu uzņemšanu. Ar taukiem un ogļhidrātiem var variēt.

## **11. Kāpēc mana uztura plāna kalorijas/makrovielas nesakrīt precīzi?**

Tas ir normāli. Ēdienu marķējumi bieži noapaļo ciparus, kā arī ir dažādas firmas. Arī aplikācijas ir dažādas un nemēdz

būt pavisam precīzas. Kamēr vien Tu idejiski apzinies cik un ko Tu apēd, nelielas nesakritības ciparos ir maznozīmīgas.

## **12. Man šķiet, ka es nepanesu piena produktus/ laktozi. Ko darīt?**

Tas ir diezgan bieži. Taču, pirms izvēlies izslēgt no sava uztura konkrētus produktus vai produktu grupas, iesaku vērsties pie sava ārsta, lai pārbaudītu vai Tev tiešām ir konkrēta nepanesamība. Par laimi, daudziem produktiem mūsdienās ir pieejami līdzīgi, bez-laktozes varianti.

## **13. Kā ēst ārpus mājas?**

Iet ārā ar draugiem vai izbaudīt maltīti kopā ar ģimeni ir ļoti svarīgi. Ēdot ārpus mājas, izvēlies ēdienu gudri. Mans ieteikums - dažāda veida salāti un grilllēti ēdieni. Tie parasti ir salīdzinoši "tīri" un Tev būs vieglāk noteikt aptuvenās kalorijas. Izvairies no trekniem ēdieniem, mērcēm un saldajiem.

Ēdot restorānā parasti novērtē aptuveno kaloriju daudzumu porcijā un pieskaiti vēl 30%.

## **14. Cik ilgi man vajadzēs ievērot diētu?**

Pareizās proporcijās sastādīts uztura plāns ir tāds, ko var ēst mūžīgi. Vienkārši atkarībā no tava mērķa vai konkrētā perioda, mainās makrovielu proporcijas un kaloriju daudzums.

Tomēr, ja plāns ir sastādīts deficītā, tas nesīs rezultātu līdz konkrētam brīdim. Pienāks moments, kad tavs deficīts vairs nebūs deficīts, bet gan vienkārši kaloriju daudzums priekš svara uzturēšanas (jo samazinoties ķermeņa svaram, arī kaloriju patēriņš miera stāvoklī samazinās). Tātad, ja vēlēšies turpināt tievēt, kalorijas vēl jāsamazina. Uzturs ir 80% darba, tātad, pat ja trenēšies piecreiz nedēļā, bet ēdīsi „bez filtra” – rezultātu neredzēt.

### **15. Vai ēdot mazāk es paātrināšu savu rezultātu?**

Atceries, ja ķermeņa tauku % samazināšana ir Tavs mērķis, tad pats galvenais ir saglabāt labu veselību un nepazaudēt visu muskuļu masu. Nometot svaru pārāk ātri Tu vari saskarties ar Jo-Jo efektu. Mērķis ir samazināt nevis vienkārši svaru, bet tieši tauku masas % organismā. Kā arī, ja Tu vēlies uzbūvēt muskuļus vai redzēt reljefu, ir svarīgi ēst atbilstoši - muskulis nevar uzaugt, ja viņam nav no kā.

### **16. Vai es drīkstu lietot alkoholu?**

Visu drīkst robežās. Tikai atceries, ka alkoholā ir liekas kalorijas, kurām ir ļoti grūti izsekot un alkohols Tava ķermeņa kompozīcijai nedos nekādu labumu. Izaicinājuma laikā iesaku no alkohola atturēties.

## **17. Vai es drīkstu lietot garšvielas?**

Jā, noteikti! Tajās nav kaloriju, tāpēc nekautrējies izpausties virtuvē. Tavām maltītēm nav jābūt bezgaršīgām, ja vien, protams, pati tā nevēlies. Es pati visbiežāk izmantoju sāli & dažādus garšvielu maisījumus.

## **18. Vai es drīkstu izmantot mērces?**

Jā! Tikai atceries, ka dažas mērces var būt kalorijām diezgan bagātas. Ja neesi uzmanīga, dienas beigās tās var izveidot lielu ciparu. Tātad, vai nu kārtīgi skaiti un seko līdzi, iekļaujot mērci savā ikdienas kcal normā, vai izmanto to samazinātos/ bezkaloriju variantus. Tādas piedevas kā čili vai sojas mērce ir praktiski bez kalorijām.

## **19. Vai es drīkstu dzert zero kcal/ sugar free dzērienus?**

Jā. Tas vai stīvijs un citi makslīgie saldinātāji izraisa vēzi ir sarežģīts temats. Līdz šim veiktie pētījumi tika veikti tikai uz žurkām, ne cilvēkiem un atbilstoša doza uz cilvēku, lai izraisītu audzējus, būtu simtiem litru dienā. Ikdienā nepārspilējot - nav nekas traks.

## **20. Vai es drīkstu dzert kafiju/ tēju?**

Jā! Tikai atceries pieskaitīt kalorijas no cukura/ piena. Un, ja Tev ir problēmas ar miegu, atceries par kofeīna ierobežošanu!

## **21. Vai ēdiereīžu laiks ir svarīgs?**

Dažādi. Lielos vilcienos nē, bet ja Tu ej uz konkrētu rezultātu, konkrētā laikā, tad ķermenim ļoti patīk, kad ēšanas laiks ir viens un tas pats. Tas attiecas arī uz treniņiem un gulēšanu. Un tas dod daudz lielāku efektu nekā daudzi domā.

Bet visvarīgākais ir atcerēties apēst visu, kas ir tavā ēdienkartē. Pielāgo savas ēdienreizes savam dienas grafikam.

## **22. Esmu pārēdusies. Vai man ir jāapēd viss, kas ir manā ēdienkartē?**

Ja tu tievē, tad nevajag sev spiest ēst. Taču ilgstoši neuzņemt ikdienā nepieciešamās uzturvielas arī nav labi. Centies vismaz uzņemt visu sev nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu.

Ja tu uzņem svaru, tad centies maksimāli apēst visu. Tu noteikti vari arī pagatavot smūtijus blenderī, lai vieglāk uzņemtu pāri palikušās kalorijas. Atceries, ka visu ko nevar apēst var izdzert! Meitenēm, kuras uzņem svaru šis ir īpaši svarīgi. Vistu protams nav blenderī jāliek, bet taisīt kokteiļus no piena, banāniem, auzām un citiem kalorijām bagātiem broduktiem noteikti var! Kokteiļi var būt arī "sālīe" - avokado/ spināti/ utt.

### **23. Mans ēdiens ir garlaicīgs. Ko darīt?**

Izmanto garšvielas, mērces un dažādas gatavošanas tehnikas! Esi radoša! Ja atrodi kādus vērtīgus padomus, droši dalies ar tiem mūsu kopējā grupā!

### **24. Mans svars mainās dienas laikā. Kāpēc?**

Tas ir normāli un tā notiek ar visiem. Mūsu ķermeņi galvenokārt sastāv no ūdens. Ēdiena un šķidruma daudzums organismā liek svaram liek svaram mainīties katru dienu. Tādas lietas kā menstruālais cikls, gremošana, glikogēna līmenis un vēdera izeja arī to var ietekmēt. Tāpēc, es ļoti vēlos, lai vairāk kā vienreiz nedēļā nesveraties - pašām lieks stress.

### **25. Mans svars/ cm nav mainījies/ mainās minimāli jau nedēļu vai divas.**

Ir PILNĪGI NORMĀLI, ka svars/cm mēdz apstāties. Ķermenim ir nepieciešams laiks pielāgoties - saprast, ka nav bads un jātaupa, bet, ka tu turpini dot ēst un paralēli trenējies. Svārs krītas dažādi - visbiežāk sākumā strauji, jo iztīrās zarnas un izvadās liekais ūdens, pēc tam lēnāk un pakāpeniski -brīžiem var kristies TIKAI svārs vai TIKAI centimetri. Kā arī tas mēdz stāvēt uz vietas pat mēnesi - galvenais nepadoties un turpināt ievērot treniņu režīmu un labu uzturu. Pēc laika sekos tālāks kritums:) Un tas noteikti NENOZĪMĒ, ka tev ir apstājies metabolisms. Tas sāk izteikti mainīties ap 60 gadiem un internetā ir atrodami daudz zinātniskie raksti par to.

## **26. Esmu apēdusi visas savas kalorijas un man joporojām gribās ēst. Ko darīt?**

Dažiem cilvēkiem, esot uz diētas izsalkums būs normāla ikdienas sastāvdaļa. Svara zaudēšana paredz patērēt vairāk kalorijas nekā tu uzņem, taču ķermenis nezina, ka to dari speciāli. Tas izdala signālus, ka ir izsalcis un tam pietrūkst enerģijas (kaloriju). Izsalkuma pakāpe katram var atšķirties. Vienkārši turies un dzer ūdeni. Vari mēģināt ikdienā iekļaut "fasting" vai savās ēdienreizēs palielināt dārzeņu/ salātu daudzumu. Ja drīzumā plānojas sieviešu dienas - piedodu... nedaudz drīksti palaist roku. Bet nedaudz. :D

## **27. Kas ir labākā diēta?**

Tā kas der tev! Nav jēgas no "labākā" diētas, ja nevari pie tās pieturēties. Gādā, lai tu izbaudītu ēdienu un tas atbilst tev vēlamajam rezultātam. Tā būs "labākā" diēta tev.

## **28. Treniņiem pietrūkst enerģija. Ko darīt?**

Izmēģini pre-workout (enerģijas dzēriens)! Visbiežāk tas ir koncentrēts kofeīns un taurīns ar dažādiem zāļu ekstraktiem (ja grūti ar sirdi - neiesaku). Parasti tie ir nopērkami dažādās variācijās specializētajos sporta uztura veikalos. Tikai atceries, ja trenējies vakaros, tad tie var ilgstoši likt palikt nomodā. Iesaku izmantot rīta/ dienas treniņiem, vai tikai "kāju" dienās. Vari sākt ar pus kausiņu, lai redzētu kā tavs ķermenis reaģē.

## **29. Kāpēc es nevaru ēst “uz aci”?**

Iespējams pēc vairāku gadu pieredzes vai dalības kādā no fitnesa projektiem, tu spēsi aptuvenās proporcijas nojaust, taču es silti iesaku visus ēdienus svērt. Vismaz sākumā noteikti. Mērišana "uz aci" visbiežāk ir galvenais iemesls, kāpēc Tavas diētas nestrādā. Ir liela atšķirība starp to, cik tu domā, ka apēd un cik tu patiesībā apēd.

## **30. Cik daudz ūdens man nepieciešams izdzert?**

Tas ir atkarīgs no ikdienas aktivitātes līmeņa. Es vienmēr rekomendēju uzņemt 2-3L dienā. Dzer tik daudz cik vari, bet nespied lieki. Ja lūpas ir sausas, tātad - par maz. Ja apnīk ūdens garša, vari pievienot augļu gabaliņus, saldinātāju vai BCAA.

## **31. Es nevaru atrast konkrētu produktu, kas ir manā uzturplānā. Ko man darīt?**

Tas nekas. Tu vari izvēlēties produktus, kas ir tev pieejami apkārtnē. Nosaukumiem nav jāsakrīt. Vienkārši pārlicinies, ka kalorijas un uzturvielas ir plus mīnus līdzīgas.

## **32. Mans BMR (Basal Metabolic Rate), jeb nepieciešamās kalorijas ikdienā neatbilst Tevis iedotajām.**

Strādājot ar daudz klientiem un vadot vairākus projektus, esmu sapratusi, ka internetā noteiktā kalorāža neatbilst



lielākajai daļai meiteņu, jo viņi izmanto formulas, kas (tad kad tu atzīmē, ka sporto 4x nedēļā) automātiski uzskata Tevi par lielu sportistu. Tāpēc man jau ir atsrādāts un zināms cik +- katrai meitenei nepieciešams. Aicinu vienkārši uzticēties, jo projektu laikā es ar meitenēm komunicēju un mēs pielāgojam uztura plānus un kalorāžas, ja tas nepieciešams!

### **33. Vai uzrura plāns projekta laikā mainās?**

Pats plāns nemainās. Mani uztura plāni nav ierobežojoši vai produktus izslēdzoši. Šie plāni ir derīgi visai dzīvei, bet atkarībā no mūsu svara un treniņu režīma mainās kaloriju daudzums. Projekta laikā mēs kalorijas pielāgojam, ja nepieciešams (ja, piemēram, svars ilgstoši stāv uz vietas vai dodies atvaļinājumā bez iespējas trenēties).

## **Par treniņu plānu..**

### **1. Ja nu es nevaru veikt konkrētu vingrinājumu?**

Tas nekas - veic alternatīvu, kuru vari. Tu pat vari aizvietot vingrinājumu ar pilnīgi citu, tikai atceries veikt kustību maksimāli kvalitatīvu un tā, lai tā neizraisa tev sāpes.

### **2. Kāds ir darba svars?**

Darba svars nozīmē svars hantelēm, stienim vai trenažierim ar kādu Tu veic vingrinājumu.

Ja Tev nav, vai ir ļoti maza pieredze trenējoties pirmajos treniņos nebūs uzreiz tik viegli saprast, kāds ir pareizais darba svars, kas jāizvēlas. Ir vienkārši jāmēģina dažādi, kamēr sapratīsi, kurš ir īstais.

### **3. Cik lielu svaru man celt?**

Nebaidies izmantot kārtīgu svaru! Muskulim ir jājūt slodze. Cel pietiekami lielu svaru priekš sev nepieciešamā atkārtojumu skaita. Bet arī atceries, ka laba forma ir svarīgāka par svaru (savu ego), ko pacel. Centies izvēlēties tādu svaru, kuram pēc pēdējiem 2-3 atkārtojumiem seko atteice (vairs nespētu uztaisīt nevienu atkārtojumu).

### **4. Ja nu esmu izvēlējusies jaunu darba svaru, taču nevaru veikt visus norādītos atkārtojumus.**

Kamēr pielāgo darbu svaru un saproti ar kādu svaru strādāsi, ir pilnīgi normāli paņemt par daudz vai maz. Gadījumā ja paņem par maz - pildi piegājieni ar labu fiksāciju, samazini tempu, vai veic vairāk atkārtojumus. Ja izvēlēties lielāku svaru, taču līdz galam neizturi - pildi cik vari ar jauno svaru un pabeidz vingrinājumu ar mazākiem svāriem. Pēc piegājiena izvēlies vai nu mazākus vai paliec pie lielajiem un dali setu uz pusēm - pusi ar lielākiem svāriem un pusi ar mazākiem. Pēc laika varēsi izpildīt visu piegājieni ar lielajiem svāriem!

## **5. Ko nozīmē A1, B1, C1, C2?**

Tas ir apzīmējums secībai, kādā jāpilda vingrinājumi. Ja redzi A1, B1, C1, D1 utt., tas nozīmē, ka jāizpilda viss A1 (piemēram, 15x3 squats) un tikai tad jādodas pie nākošā vingrinājuma pildīšanas – B1.

Savukārt, ja redzi A1, A2 vai C1, C2 utml. – tas nozīmēs, ka tie ir superseti (divi vai vairāk vingrinājumi pēc kārtas). Tātad, Tev jāveic A1 vingrinājums un pēc iespējas ātrāk (vai arī ar tādas atpūtas intervālu, kādu esmu norādījusi) jāsāk pildīt A2. Kad izpildi A1 & A2, tad drīkst nedaudz atpūsties un tad sāk apli no sākuma. Ja teikts 3 seti, tad 3, ja 4, tad četrus. Ja redzi B1, B2, B3 - tas ir trisets, jeb trīs vingrinājumi pēc kārtas. Izpildi visus atkārtojumus vienam vingrinājumam (B1), tad dodies pie B2 un tad pie B3. Un tikai pēc visiem trīs seko lielāka atpūtas pauze un tad B aplis sākas no sākuma.

## **6. Cik ilgi ir jābūt atpūtas pauzei?**

Ja esmu norādījusi programmā, tad ievēro norādes, taču standartā starp vingrinājumiem supersetā pauze ir līdz 30 sek un pauze starp supersetu piegājieniem ir līdz 2 min. Ja vingrinājumi nav jāpilda supersetos, vari ievērot pauzi starp setiem (piegājieniem) līdz minūtei.

## **7. Kā lai zinu vai man ir pareiza vingrinājumu izpildes tehnika?**

Lai gan mani videomateriāli var noderēt, mums katram ir atšķirīga biomehānika. Respektīvi, vingrinājumu izpilde mums katram var nedaudz atšķirties. Katrā ziņā vienmēr pārliecinies, ka kustība ir salīdzinoši ērta un nedara tev sāpes. Vienmēr vari jautāt kādam no treneriem savā sporta zālē vai pat filmēt video un dalīties FIT QUEEN grupā , prasot padomu man vai citām meitenēm.

## **8. Kas ir labākais vingrinājums?**

Daudzi apgalvo, ka tādi vingrinājumi kā pietupieni vai vilkme ir labākie. Lai gan tie ir labi, nav viena “labākā” visiem. Mūsu uzbūves ir dažādas. Jāņem vērā personīgā mobilitāte, lokanība, traumas utt. Nav jēgas veikt “labāko” vingrinājumu, ja tas tev nodara sāpes. Veic tādus, kuri tev patīk un Tevi neapdraud. Padari savus treniņus patīkamus un vingrinājumu izvēli specifisku.

## **9. Vai man vajag trenēties, ja muskuļi sāp?**

Atkarīgs no sāpju pakāpes. Nelielas sāpes ir normāli un tām nevajadzētu sagādāt problēmas. Jebkurā gadījumā, ja nejūties labi, esi nogurusi vai sāpes ir lielas - atpūties.

## **10. Vai es varu veikt pati savus treniņus?**

Lai gan tas nav ieteicams, vari tā darīt. Tikai atceries, ka es Tavus treniņus saistu ar Tavu uzturu. Ja mainās tava

treniņu slodze, es nevaru izsekot tavam uzturam un veikt labojums.

### **11. Kad vislabāk veikt kardio?**

Vienkārši - kad vari. Dažiem patīk no rītiem, dažiem vakaros. Ja apvieno gan spēka, gan kardio treniņu - iesaku sākt ar spēka, tādējādi nejutīsi tik lileu nogurumu priekš kardio. Ja gribi divus treniņus vienā dienā, bet ne kopā, tad nav svarīgi, kurš dienas laikā būs pirmais (spēka vai kardio) , bet iesaku starp abiem vismaz 8h, lai organisms uzspēj atpūsties un atjaunoties.

### **12. Kad ir labākais laiks treniņam?**

Vislabākais laiks treniņam ir atkarīgs no tevis. Kādam ir ērtāk no rītiem, pirms darba, kam seko brīvs vakars, savukārt, kādam patīk vakaros. Nav arī svarīgi kurās dienās sporto, kurās atpūties - atkarīgs no tavas ikdienas grafika. Bet noteikti iesaku grafiku turēt vienādu. Sportot vienās un tajās pašās dienās, ideālā varinātā arī +- vienā un tajā pašā laikā. Tas attiecas arī uz ēdienreizēm un tas maina daudz vairāk nekā tu domā.

### **13. Man ir trauma/ ievainojums. Ko man darīt?**

Konsultējies ar savu ārstu vai atbilstošo speciālistu par turpmāko treniņu slodzi.

#### **14. Es izlaidu treniņu. Ko darīt?**

Nekas! Tā notiek mums visiem. Galvenais, centies no nepadarīt par ieradumu.

#### **15. Kas ir “supersets”?**

Tas nozīmē divu vai vairāk vingrinājumu izpilde pēc kārtas, bez pauzes pa vidu. Izpildi vienu, uzreiz otru un tad pauze. Superseti ir vērtīgi, kad jāietaupa laiks vai vēlies palielināt treniņa intensitāti.

#### **16. Vai es varu trenēties tukšā dūšā?**

Individuāli. Ja trenējies agri no rīta, visbiežāk vieglāk būs, ja kungis būs tukšs, taču ja no pre-workout (ja dzer) tev paliek slikti, tad ir vērts piecelties agrāk un apēst nelielu maltīti no rīta. Ja viss kārtībā, atceries paēst tuvāko stundu laikā pēc treniņa. Ja trenējies pa dienu vai vakarā - trenēties tukšā dūšā var būt grūti - tev pietrūks enerģijas. Tādā gadījumā atceries paēst laicīgi pirms treniņa, lai ēdiens paspēj pārstrādāties. Caurmērā 2-3h pirms. Jogurtu, auzu putru, proteīna kokteili/ batoniņu var ēst arī h pirms treniņa.

#### **17. Manā sporta zālē nav konkrētais aprīkojums. Ko iesākt?**

Viss kārtībā izvēlies alternatīvu ekipējumu/ vingrinājumu un pārliecinies, ka tas starādā uz to pašu muskuli.

## **18. Cik bieži man jāstaipās?**

Lokanība un mobilitāte ir svarīgas, taču to nozīme pēc treniņiem nav zinātniski pamatota joprojām. Respektīvi, staipīšanas pēc treniņiem fiziski neko, izņemot tavu labsajūtu nemaina. Ja vēlies - staipies, ja nevēlies - nestaipies.

## **19. Supersetos ir jāizmanto dažāds inventārs, taču manā zālē tas atrodas tālu viens no otra.**

Lābākajā gadījumā, izmanto norādīto inventāru, taču nebūs vispār problēma, ja attiecīgajam vingrinājumam pamainīsi izmantojamo inventāru vai aizstāsi ar līdzīgu vingrinājumu. Piemēram pietupienu ar stieni vari aizvietot ar pietupienu ar hanteli, vai staigājošos izklupienus vari aizvietot ar izklupieniem uz vietas utml.

## **20. Man sāp mugura pildot vingrinājumu “Back extensions”**

Ja tehniski pildi pareizi un seko norādījumiem, tad muguras sāpes lejas daļā vingrinājuma izpildes laikā ir pilnīgi normāli. Viņa bieži ir ļoti vāja un šādi tiek trenēta. Sāpēs pāriet diezgan ātri, bet viņām ir jāiziet cauri.

## **21. Vai treniņu dienas/ vingrinājumus drīkst mainīt vietām?**

Personīgi neiesaku to darīt, jo viņas ir saliktas tabilstoši tām muskuļu grupām, kuras strādā, tā lai tu nakošajā dienā es pietiekami atjaunojusies un vari jau atkal trenēties. Tu

drīksti izvēlēties, kuras būs dienas, kad trenējies un dienas, kas būs tavas brīvdienas. Arī vingrinājumus vietām mainīt nedrīkst. Vari tikai aizvietot ar līdzīgu.

## **22. Vai man jātrenējas, ja esmu apslimusi?**

Slimošana organismam ir pietiekami liela slodze. Viņam nepieciešams izmantot savu enerģiju, lai atjaunotu novārgušās šūnas. Ja uzliksi virsū treniņu, tad liksi viņam tikt galā arī ar to. Reizēm atpūta dod vairāk nekā sevis spīdzināšana. Sakop veselību, izgulies un need “mēslus”. Labāk trīs dienas lēnāk un tad ar pilnu jaudu, nekā pusotru nedēļu uz 50%.

## **23. Vai visu projekta laiku ir viena treniņu programma?**

Treniņu programma mainās ik pēc 2 nedēļām, pakāpeniski tai paliekot grūtākai. Tā nekur nesaglabājas un pieejama tikai divas nedēļas, līdz ar to, ja vēlies to saglabāt - pieraksti.

## **24. Programmas treniņu slodze man ir par vieglu/grūtu.**

Treniņu programma ir paredzēta uz manu vidējo auditoriju, taču ir pilnībā modificējama un pielāgojama. Ja jūti, ka slodze ir par lielu - trenējies mazāk dienas, veic mazāk piegājienu vai atkārtojumus, ieturi lielākas atpūtas pauzes. Ja esi iesācēja noteikti klausies savā organismā un tajā kā viņš reaģē. Ja esi meitene ar pieredzi, droši veic ekstra piegājienu ( nevis atkārtojumu), veic vingrinājumus ar garāku intervālu (home), izvēlies lielākus svarus, trenējies ar



mazākām pauzēm un galu galā drīksti trenēties arī kādu dienu papildus.

## Par vispārējo.

### 1. Kādu sporta apģērbu man izvēlēties?

Jebkādu! Galvenais, lai jūties ērti. Neskaties uz to, ko velk (vai nevelk) citas meitenes un nevajag justies “nepiederīgai” ja tev nav konkrētās firmas apģērbs vai konkrētajam krūšturim atbilstošs krūšu izmērs. Tu esi treniņā, lai trenētos nevis izrādītos (cerams). Kopējā čata grupā meitenes bieži dalās ar vērtīgu info par labākajiem sporta apģērbiem, atlaidēm, jaunumiem utt. - droši iesaisties sarunās vai jautā pēc padoma tur.

### 2. Kādus sporta apavus izvēlēties?

Atkal - atkarīgs no tevis. Man pašai patīk izvēlēties apavus atbilstoši tam, kāds treniņš paredzēts. Ja kardio - mīksta zole (piem. adidas boost/ mizuno/ asics/ nike running). Ja kāju dienas - cieta un plāna zole (piem. metcon/ converse). Jebkurā citā dienā - neitrāli. Iesaku neizvēlēties pārāk “fancy” botas, tās bieži vien ir zem kategorijas “brīvā laika apavi”, kas nozīmē, ka treniņos var būt vingrinājumi, kurus būs grūti tādās izpildīt (piem pārāk augsts vai pufīgs papēdis var radīt nestabilitāti utt).

### **3. Es neesmu vēl zaudējusi svaru! Ko darīt?**

Esi pacietīga un uzticies procesam. Tauku zaudēšana ir process, kas prasa laiku. Nepieņem nereālas ekspektācijas un mērķa sasniegšanu divu nedēļu laikā. Neaizmirsti iesniegt laikā ček-inus, lai varu veikt labojumus, ja nepieciešams,

### **4. Kāpēc man pazūd krūtis?**

Krūtis sastāv no taukiem - svara zudums nozīmē atvadīties arī no krūtīm. Tas ir galvenais iemesls, kādēļ manos projektos galvenā balva ir pilnībā apmaksāta krūšu plastiskā operācija!

### **5. Kā pareizi svērties?**

Iesaku svērties vienreiz nedēļā - check-in dienā, lai nedēļas griezumā, kad svars staigā, neizsistu sevi no līdzsvara. Sveries pēc pamošanās, tukšā dūšā, pēc tualetes apmeklējuma.

### **6. Kas ir “mazās uzvaras”?**

Ta ir ļoti svarīga procesa un izaicinājuma sastāvdaļa. Tās var būt pozitīvas ēšanas paradumu izmaiņas, labāka mentālā veselība, apkārtmēru izmaiņas, pozitīvākas emocijas, labāks miegs utt. Tās visas ir ļoti svarīgas un vērtīgas lietas.

## **7. Mana ģimene/ draugi nepieņem manu jauno dzīvesveidu.**

Diemžēl, tā ir bieža parādība un var notikt arī ar Tevi. Es Ticu, ka zināšanas ir spēks un izskaidrojot apkārtējiem savus mērķus un dzīves izvēles palīdzēs tās labāk saprast. Ja nu tomēr tev apkārt ir toksiski cilvēki, kas nespēj Tevi atbalstīt un liek. Tev justies slikti, pajautā sev, vai tev šāda draudzība ir nepieciešama...

## **8. Vai masāžas/ sauna/ pirts ir vajadzīgas?**

Masāžas utt. var būt vērtīgas. Taču, tāpat kā uztura bagātinātāji, citas atjaunošanos pāātrinošas metodes ir noderīgas tikai tad, ja galvenās trīs ir atsrādātas līdz galam (uzturs, treniņi, miegs).

## **9. Kā es varu uzlabot sava miega kvalitāti?**

Pieskati kofeīna līmeni savās asinīs. Seko līdz tam, lai ikdienā nelietotu par daudz kafijas vai citus stimulantus. Pirms miega minimalizē ūdens uzņemšanu, lai naktī nebūtu jāceļas un jāapmeklē tualete, traucējot miegu.

Ieteicams, lai istaba kurā guli ir vēsa un tumša. Nelieto telefonu/ datoru un citas ierīces 1-2h pirms miega. Kā arī, lai nodrošinātu optimālu melatonīna izstrādi organismā (miega hormons), pieturies pie vienāda gulētiešanas/ celšanās laika.

## **10. Kā lai pieturos pie savas programmas?**

Saproti, kas tieši Tev ir lielākie klupšanas apakmeņi un ja nezini atbildi, dalies ar tiem mūsu kopējā grupā. Ir liela iespēja, ka neesi viena un citas meitenes spēs Tev palīdzēt ar saviem ieteikumiem.

## **11. Es dodos atvaļinājumā. Ko darīt?**

Izbaudi! Tev vienmēr būs iespēja atgriezties pie treniņiem, samazināt tauku procentu organismā vai palielināt spēku. Savukārt atvaļinājumi lielākajai daļai cilvēku nav tik bieži, bet atmiņas paliek mūžīgi. Vienkārši pārliecinies, ka izdari “gudras” izvēles, kas neliek Tev pārāk attālināties no mērķa. Fokusējies uz labu un veselīgu dzīvesveidu nevis perfektu diētu. Būt aktīvai, sekot līdzī ēšanai un minimalizēt alkohola uzņemšanu ir ļoti vērtīgas lietas. Bet katrā ziņā - izbaudi!

## **12. Esmu stāvoklī! Vai drīkstu turpināt programmu?**

Diemžēl, nē. Šī treniņprogramma nav pielāgota grūtniecēm. Tava veselība un labsajūta ir mana prioritāte, tādēļ, ja esi stāvoklī, neturpini trenēties pēc šī plāna. Konsultējies ar savu ārstu/ medicīnas profesionāli par tālākajām darbībām.

## **13. Man ir/ tuvojas mēnešreizes. Kā tas mani ietekmē?**

Dažām sāp, dažām nesāp. Tu zini sevi un attiecīgi arī izvēlies ko darīt. Ja prasās brīvidienu - droši. Projekts beigsies, bet mēnešreizes atkārtos katru mēnesi. Tev ir jāiemācās sadzīvot ar savām emocijām un sajūtām visu dzīvi

nevis ignorēt visu sešas nedēļas un cerēt, ka ies kā pa sviestu.

Ja nejūti starpību - trenējies. Ja vidēji - taisi kardio vai upper body. Kāju dienas ir smagas un tur ir daudz slodze uz sieviešu zonu.

Kā arī mr laikā nāk klāt svars. Nebrīnies, ja tuvojoties mr (pat nedēļu pirms) vai, ja tādas jau ir tev nav mainījies svars vai ir pat plus divi, trīs kilogrami un pāris CM. Ķermenis uzpūšas, aiztur ūdeni - TAS IR NORMĀLI. No stress. Nakošajā nedēļā būs atpakaļ un vēl mīnuss, ja noturēsies un nekritīsī "ai man sieviešu dienas" kārdinošajos attaisnojumos. Nedaudz ļaut paēst vairāk var, bet nepārspilē.

#### **14. Cik daudz man būtu jāguļ?**

Pēc iespējas vairāk. Ieteikums ir vismaz 7-8 h. Taču miega kvalitāte ir tik pat svarīga kā tā ilgums.

#### **15. Es strādāju maiņu darbu. Vai Tev ir ietikumi?**

Pats svarīgākais - mēģini uzturēt pēc iespējas vienādāku savu gulēšanas un ēšanas grafiku. Pēc pieredzes, daudziem maiņu darbiniekiem vieglāk trenēties ir tieši pēc pamošanas, pirms darba. Tādā veidā Tevi nepiemklē lieks stress.

## **16. Kā es varu paātrināt savu rezultātu?**

Turies pie sava treniņu, ēšanas un miega režīma! Mēģini izmest no galvas “ātros variantus” un saproti, ka vēlies panākt dzīvesveida maiņu ilgtermiņā un, lai Tavi rezultāti ir paliekoši.

## **17. Ko darīt ar lieko ādu, kas kārājas?**

Tam nav viena atbilde. Faktori, kas jāņem vērā ir Tavs vecums, cik svara zaudēji, cik ātri to izdarīji utt. Internetā ir lērums ar maldinošiem produktiem un krāpniekiem. Vislabāk konsultējies ar savu ārstu vai medicīnas profesionāli par labākajiem ieteikumiem tieši Tev.

ps. Es zinu, ka vieglāk ir teikt nekā darīt, taču atceries, ka rētas, strijas, plankumi utt. nav nekas par kokaunēties, ir pilnīgi normāla parādība un ir daudzām no mums. Un ne visas rētas ir fiziski redzamas :)

## **18. Vai man ir lēns metabolisms?**

Patiesība, lielākajai daļai cilvēku metabolisms vispār neatšķiras. Enerģijas patēriņš gan. Bet, protams, ja tev ir šaubas, parunā ar savu ārstu.

## **19. Kāds ir mans ķermeņa tips?**

Somatotipi (ektomorfs, endomorfs, mezomorfs) ir ļoti populārs mārketinga triks fitnesa industrijā. Mums katram ir iedzimtas savas ģenētiskās pazīmes, taču nav reāla

pierādījuma, ka somatotipi eksistē. Mēs katrs varam savu ķermeni veidot kā vēlamies.

## **20. Mans ārsts man ieteica šo to darīt citādāk.**

Vienmēr klausī savu ārstu. Ja neesi par kaut ko pārliecināta, vienmēr to apsried ar viņu.

## **21. Ko darīt, kad projekts beidzas?**

Saproti, vai esi saniegusi savu mērķi. Ja nē, tad turpini trenēties pēc plāna. GYM meitenes var sākt programmu no sākuma, izmantojot citus svarus vai citu atkārtojumu/setu skaitu. HOME meitenes var sākt programmu no sākuma un vadīties nevis pēc taimera, bet gan atkārtojuma skaita! Vienkārši izdomā, cik reizes atkārtosi un dari!

Vari arī režīmu atvieglot un turpināt trenēties 2-3x nedēļā, esot vienkārši fiziski aktīva.

Kas attiecas uz ēšanu - pastāv divas opcijas - refeed days vai diet break. Šis attiecas uz meitenēm, kas pieturās pie plāna 100% un vēl nebūs sasniegušas velamo rezultātu un kurām ir jāturpina tievēt.

Katras divas nedēļas var paņemt "refeed days" 2-3 dienas, kas nozīmē ēst kalorijas "maintenance" režīmā (aptuveni +400kcal/500kcal no iedotā plāna ) vai nedaudz virs (pieņemsim, ka +600-700kcal ).

Opcija nr2 . Diet break. Uztaisīt 1-2 nedēļas "maintenance" vai nedaudz virs .

Tievākām meitenēm diet break katras 3-4 nedēļas.  
Meitenēm, kam vairāk, ko mest, diet break iet katras 6-8 nedēļas. Lielām meitenēm diet break katras 10-12 nedēļas.

Meitenēm, kam jāuzņem. Jūs turpināt ēst. :)

## **22. Cik daudz svara man ir jāzaudē?**

Šis būs individuāli atkarībā no Tevis un Tava mērķa.  
Nekoncentrējies galvenokārt tikai uz ciparu, kon rāda svari, bet gan arī uz savu pašsajūtu un emocionālo stāvokli.  
Uzņem vai zaudē tik daudz svara, cik jūties labi.

## **23. Mans progress ir apstājies. Ko es varu iesākt?**

Pirmkārt, pajautā sev, cik ilgi tu esi pieturējusies pie plāna.  
Vai Tu pieturējies 100% attiecībā uz treniņiem un ēšanu? Vai Tev ir pietiekami daudz miega? Un vai Tu attiecies reālistiski pret saviem mērķiem? Ja godīgi, parasti pietiek atbildēt uz vienu no šiem jautājumiem, lai Tu saprastu.  
Protams, kad sūtīsi check-inus, veiksīm labojumus, ja nepieciešams.

## **24. Kas ir iknedēļas „check-in”?**

Katru piektdienu, no rīta, Tavs OBLIGĀTS uzdevums ir man aizpildīt savu „check- in” lapu. Ja Tev vēl nav, ir pēdējais brīdis, lai iegādātos svarus un mērlenti. Pārtikas svāriņi arī ir obligāti nepieciešami! ([cenuklubs.lv](http://cenuklubs.lv), [JYSKutml](http://JYSKutml)).

Kas attiecas uz foto – Pirmās un pēdējās check- in lapai (nevis katru nedēļu), Tev jāpievieno savas bildes (apakšveļā,



vēlams melna un vienkārša). Bildē jābūt redzamam konkrētās dienas datumam. Speciāli check-inam paredzēto lapu ar datumu pievienošu materiāliem. LAPU PRIEKŠĀ SEJAI NELIKT!!! Tas maina tavu roku pozīciju. Liec lejā vai pie sienas, bet TĀ, LAI REDZ. Ja negribi, lai redzu seju, vari pielikt priekšā kādu “emoji” (uzlīmīti), kad sūti bildi, vai “nogriezt” nost.

Check - inam drīksti izmantot tikai un vienīgi šo konkrēto lapu - redzamu datorā, telefonā vai izprintētu. TRĪS bides stāvus. Ar seju, ar sānu un no muguras. Centies, lai bides būtu ar kameru taisni pret Tevi un labā apgaismojumā (ar seju pret logu, piemēram). Ja iespējams, izvēlies neitrālu fonu aizmugurē. Un katru reizi vēlams bildē tajā pašā lokācijā.

Jūsu pašu interesēs ir atsūtīt man check in bides labā kvalitātē, skaisti nobildētas, gaišas, taisnas, nevis nedaudz no sāna vai kaut kādā lenķī. PILNĀ AUGUMĀ, stāvot taisni, nemēģinot “atšaut dibenu” vai izgāzt vēderu utt., bez filtriem! STĀJAI PIRMS UN PĒC BILDĒS IR JĀBŪT VIENĀDAI. Izvēlaties pozu un pie tādas paliekat. Elementāri vadīties var noliekot starp kājām uz zemes baltu lapu, lai būtu vienāds kāju platums. Man neder, ka pirmajā bildē būs kājas plati, otrā kopā. Man ir neiespējami izvērtēt jūsu progresu, ja bides ir nekvalitatīvas, tumšas, nevienādas pozīcijas utt. Arī bides kā selfiji šoreiz nederēs.

Šeit būs piemēri:



Runākot par mērījumiem:

Krūšu apkārtmēru mēra stāvot taisni, mierīgi elpojot, mērlenti novietojot tieši uz krūšu galiņiem. Vidukli mēra tā šaurākajā vietā. Sēžu (dibenu) - platākajā vietā. Roku (bicepsu) nesasprindzinātu un kāju - platākajā vietā.

Sveries pēc pamošanās, tukšā dūšā, pēc tualetes apmeklējuma.

