



**КАК СДЕЛАТЬ
ТОНКУЮ ТАЛИЮ И
КРУГЛЫЕ ЯГОДИЦЫ?**

@ju_letta

Привет, моя фитоняшка!

Ты не ослышалась, именно так тебя будут называть совсем скоро, ведь ты сделала главное, первый шаг - решила меняться. Я не понаслышке знаю, насколько сложен и тернист бывает путь к красивому телу, но я постаралась сделать его для тебя чуточку светлее и ровнее, вложила в эту инструкцию все свои знания и любовь к фитнесу, простоте, к тебе! ❤

Надеюсь, эти листы раздуют в тебе искру мотивации, заставляя тренироваться по-новому, осознанно.

Ведь каждая тренировка - это маленький шаг к большой цели, твоему красивому телу и здоровому духу! У тебя все получится! Я верю в тебя!

С любовью, Юля.

СОДЕРЖАНИЕ

Выбираем цель.....	4
Определение % жира.....	5
Факторы влияющие на талию и ягодицы.....	6
Расчет нормы калорий. Поддержание.....	7
Расчет нормы калорий. Жиросжигание.....	8
Расчет нормы калорий. Набор мышечной массы.....	9
Углеводы.....	10
Жиры.....	11
Белки.....	12
Как составить рацион.....	13
Пошаговая инструкция по учету съеденных калорий.....	14
Пример моего рациона на жиросжигание.....	15
Пример моего рациона на массонабор.....	16
10 шагов к вакууму.....	17
Пример программы тренировок. Верх тела.....	18
Пример программы тренировок. Низ тела.....	19
Пример программы тренировок. Пресс.....	20
Важные моменты по тренировкам.....	21
Дневник тренировок.....	22

ВЫБИРАЕМ ЦЕЛЬ

Я заметила, что цель многих девушек - сделать поуже талию и увеличить ягодицы. Это сложная многокомпонентная цель и для ее достижения разобьем ее на несколько мелких

1 ОПРЕДЕЛЯЕМ % ЖИРА

Способов несколько:

- биоимпедансный анализ состава тела
- визуальный
- измерение складок

2 ЕСЛИ % ЖИРА > 23%

При таком проценте организм лучше откладывает жир и хуже строит мышцы. Поэтому для начала снижаем % жира до 23% или меньше (чем он меньше, тем проще строить мышцы). Начальная цель - ЖИРОСЖИГАНИЕ (уменьшение объемов везде, в т.ч. и в талии)

3 ЕСЛИ % ЖИРА < 23%

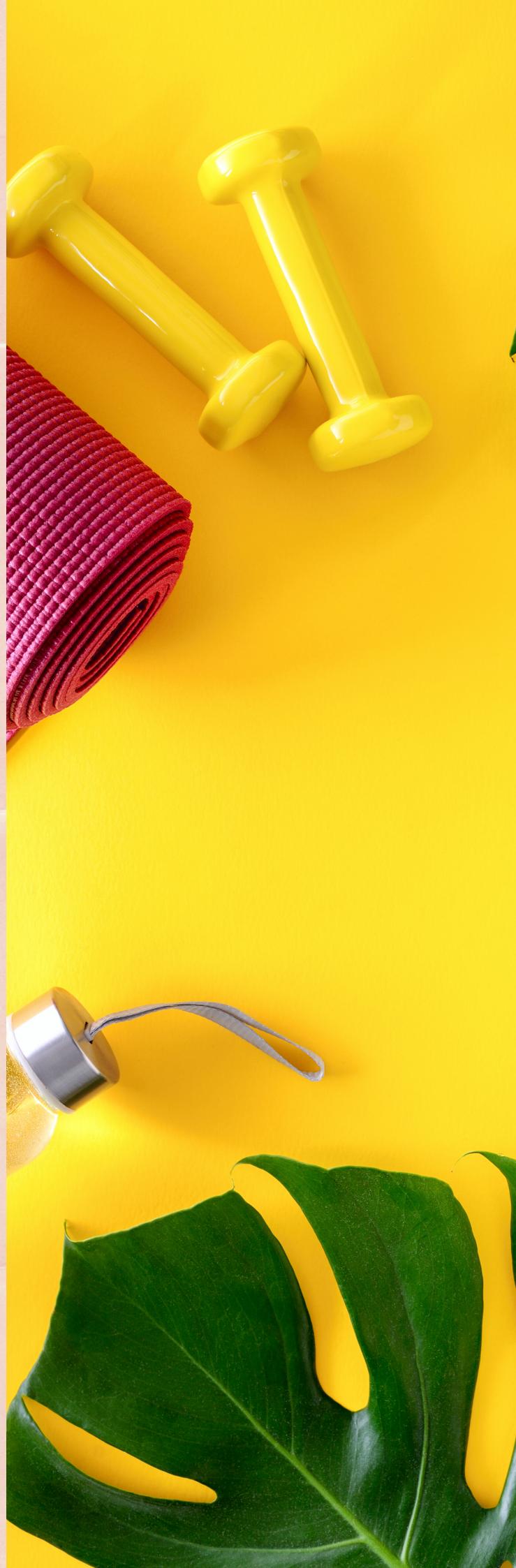
Часто бывает так, что даже у девушек с небольшим % жира может быть целлюлит, животик и проблемные места. В таком случае причина - недостаток мышечной массы. Начальная цель - НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ (с силовыми тренировками на увеличение и подтяжку нужных частей тела)

4 ЧЕРЕДОВАНИЕ

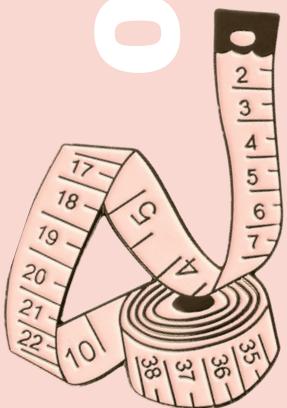
Эти режимы нужно последовательно чередовать, чтобы талия уменьшалась, а ягодицы увеличивались.
НАБОР - не менее 3-6 месяцев
ЖИРОСЖИГАНИЕ (чтобы убрать жир, набранный на наборе) - 2 месяца, затем если % жира снизился до 23% - НАБОР
Если % жира все еще более 23% - отдых 2 недели на ПОДДЕРЖАНИИ, затем снова ЖИРОСЖИГАНИЕ 2 месяца

5 КОГДА ДОСТИГ ЦЕЛИ

Если цель достигнута и больше нет необходимости что-то уменьшать или увеличивать переходим на ПОДДЕРЖАНИЕ и не увеличиваем веса в тренировках



ОПРЕДЕЛЕНИЕ % ЖИРА



БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ

Преимущества: точный, но затратный (стоимость процедуры 800-2500 руб), либо купить весы с анализатором состава тела для дома (около 3000-5000 руб.)

Где проводится? В мед. клиниках и фитнес-центрах

Суть в пропускании электрических импульсов через твоё тело. Разные ткани имеют разное сопротивление, за счет этого анализатор выдает результат.

ВИЗУАЛЬНЫЙ МЕТОД

Преимущества: простой и самый неточный

Как? Взгляни на картинки девушек с разным % жира.

Просто сравни свою фигуру и определи свой %.

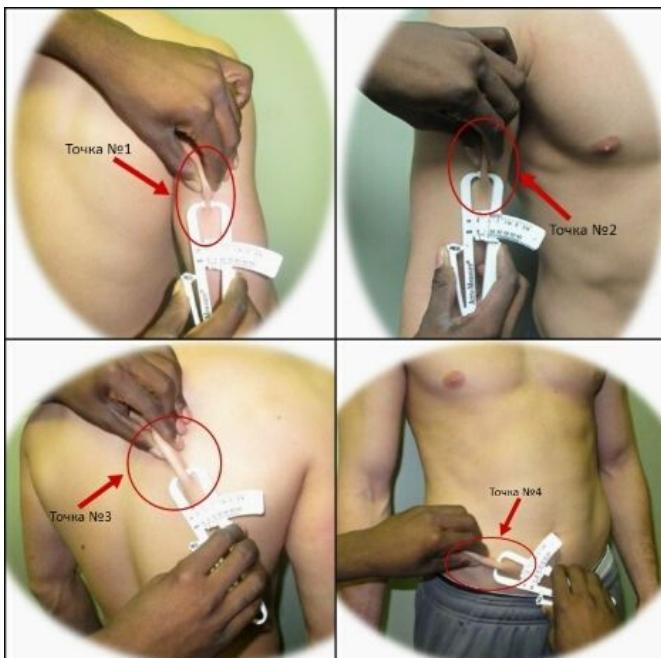


ЗАМЕР СКЛАДОК

Преимущества: домашний простой метод

Замеряются толщины складок в различных местах: на спине, животе, руках. По таблице определяют % жира.

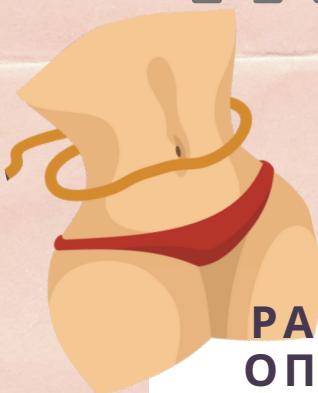
Измерения лучше проводить калипером (купить можно в спортивных магазинах или на алиэкспрессе за 60-200 руб.), но можно и линейкой.



ЖЕНЩИНЫ

	сумма в мм	16-29 лет	30-49 лет	старше
20	14,1	18,4	21,4	
22	15,4	19,5	22,6	
24	16,5	20,6	23,7	
26	17,6	21,5	24,8	
28	18,6	22,4	25,7	
30	19,5	23,3	26,6	
35	21,6	25,2	28,6	
40	23,4	26,8	30,3	
45	25,0	28,3	31,9	
50	26,5	29,6	33,2	
55	27,8	30,8	34,6	
60	29,1	31,9	35,7	
65	30,2	32,9	36,7	
70	31,2	33,9	37,7	
75	32,2	34,7	38,6	
80	33,1	35,6	39,5	
85	34,0	36,3	40,4	
90	34,8	37,1	41,1	
95	35,6	37,8	41,9	
100	36,3	38,5	42,6	
110	37,7	39,7	43,9	
120	39,0	40,8	45,1	
130	40,2	41,9	46,2	
140	41,3	42,9	47,3	
150	42,3	43,8	48,2	
160	43,2	44,7	49,1	
170	44,6	45,5	50,0	
180	45,0	46,2	50,8	
190	45,8	46,9	51,6	
200	46,6	47,6	52,3	

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ТАЛИЮ & ЯГОДИЦЫ

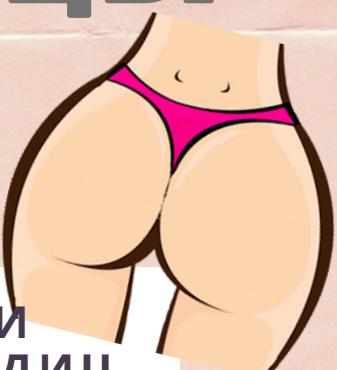


РАЗМЕР ТАЛИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ:

- количеством жира, отечностью (живот и бока - очень распространенная женская проблемная зона)
- шириной грудной клетки (особенно нижних ребер) и костей таза
- силой мышц живота (они служат естественным корсетом,держивают живот подтянутым)

КАК СДЕЛАТЬ ТАЛИЮ УЖЕ?

- жиросжигание
- визуальный способ (набор мышечной массы в спине и плечах, ягодицах и бедрах для создания силуэта песочных часов)
- вакуум и проработка мышц живота



РАЗМЕР И ФОРМА ЯГОДИЦ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ:

- количеством мышц (чем мышц больше, тем ягодицы более упругие, подтянутые)
- количеством жира (жир хоть и создает дополнительный объем, но его избыток портит форму, появляются складки и ушки)

КАК СДЕЛАТЬ ЯГОДИЦЫ БОЛЬШЕ?

- рост объема силовой нагрузки
кол-во подходов × кол-во повторов × рабочий вес
- профицит калорий (чтобы обеспечить организм энергией для строительства мышц)
- нужное количество белков, жиров и углеводов (каждый из них выполняет свою необходимую задачу)
- отдых (мышцы растут именно в период отдыха, а во сне вырабатываются нужные гормоны)

ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА – режим питания, при котором организм получает столько же калорий, сколько и расходует и поэтому вес не уходит и не набирается. В режиме поддержания возможен рост мышц, но очень медленный. По этой причине режим больше подходит для сохранения уже имеющегося результата.

ШАГ 1. РАССЧИТЫВАЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ПРИ ОТСУСТВИИ АКТИВНОСТИ (БАЗОВЫЙ ОБМЕН - БО):

$$655,1 + (9,563 \times \text{вес, кг}) + (1,85 \times \text{рост, см}) - (4,676 \times \text{возраст, лет})^*$$

*где 655,1, 9,563, 1,85 и 4,676 – постоянные коэффициенты, одинаковые для всех

ШАГ 2. РАССЧИТЫВАЕМ НОРМУ КАЛОРИЙ (НОРМА КАЛОРИЙ - НК), УМНОЖАЕМ БО НА КОЭФФИЦИЕНТ АКТИВНОСТИ:

- сидячий образ жизни (офисная работа) × 1,2
- средняя активность (легкие упражнения 1-3 раза в неделю или активная работа, например, официант) × 1,375
- высокая активность (интенсивные занятия 3-5 раз в неделю) × 1,55
- очень высокая активность (тяжелые физические нагрузки 6-7 раз в неделю) × 1,725

ШАГ 3. СЧИТАЕМ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ

- Норма белка: 1,5-2 гр на 1 кг веса
- Норма жиров: 1-1,5 гр на 1 кг веса (в приоритете нижняя граница)
- Норма углеводов = $(\text{НК} - (\text{Белки} \times 4,1) - (\text{Жиры} \times 9,3)) : 4,1$

ПРИМЕР РАССЧЕТА

Женщина: вес 55 кг, рост 160, возраст 20 лет, интенсивные силовые тренировки 4 раза в неделю – высокая активность

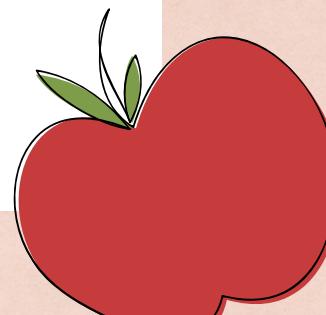
$$\text{БО} = 655 + (9,6 \times 55) + (1,8 \times 160) - (4,7 \times 20) = 1377 \text{ ккал}$$

$$\text{НК} = 1377 \times 1,55 = 2134,35 \text{ ккал}$$

$$\text{Белки} = [1,5-2] \times 55 = 82,5-110 \text{ гр}$$

$$\text{Жиры} = [1-1,5] \times 55 = 55-82,5 \text{ гр}$$

$$\text{Углеводы} = (2134,35 - [82,5-110] \times 4,1 - 55 \times 9,3) : 4,1 = 286-314 \text{ гр}$$



ЖИРОСКИГАНИЕ – режим питания, при котором организм получает калорий меньше, чем расходует, вследствие чего вынужден тратить свои жировые запасы. Жироскигание определяется **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** питанием, физические упражнения создают лишь дополнительный расход калорий.
Увеличение объемов на жироскигании **НЕВОЗМОЖНО**.

Для того, что запустить жироскигание, необходимо из калорийности на поддержание вычесть 10–20%, создав тем самым **ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ**.

ШАГ 3. ПО УЖЕ РАССЧИТАННОЙ РАНЕЕ КАЛОРИЙНОСТИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА (НК) ВЫЧИСЛЯЕМ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ (ДК)

$$\text{ДК} = \text{НК} - 20\% = 0,8 \times \text{НК}$$

ШАГ 4. СЧИТАЕМ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ

- Норма белка: 25–30% от ДК = $[0,25-0,3] \times \text{ДК}:4,1$
- Норма жиров: 1–1,5 гр на 1 кг веса (в приоритете нижняя граница)
- Норма углеводов = $(\text{ДК} - (\text{Белки} \times 4,1) - (\text{Жиры} \times 9,3)):4,1$

**ПРИМЕР
РАССЧЕТА**

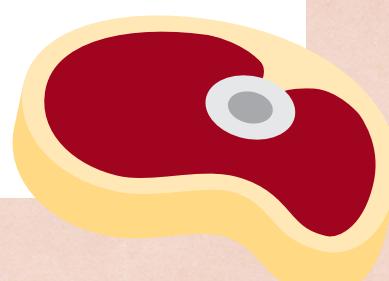
Женщина из прошлого примера. Рассчитаем для нее дефицит на похудение:

$$\text{ДК} = 2134,35 \times 0,8 = 1710 \text{ ккал}$$

$$\text{Белки} = [0,25-0,3] \times 1710:4,1 = 104-125 \text{ гр}$$

$$\text{Жиры} = [1-1,5] \times 55 = 55-82,5 \text{ гр}$$

$$\text{Углеводы} = (1710 - [104-125] \times 4,1 - 55 \times 9,3):4,1 = 167-188 \text{ гр}$$



НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ – режим питания, при котором организм получает калорий больше, чем расходует, создается **ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ**.

Если при этом делать силовые упражнения и прогрессировать (в весах, количестве повторений, подходов) и соблюдать нормы по белку, жирам и углеводам, то организм начнет увеличивать мышцы. Если это не соблюдается, то накапливаться будет только жир.

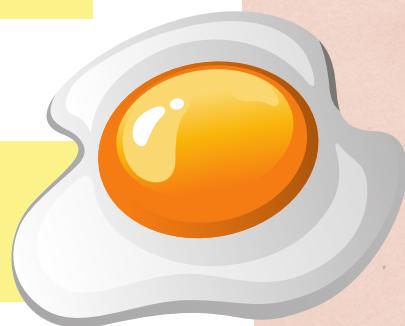
Физиологией так заложено, что мышечный рост невозможен без роста жировой ткани в том числе. Поэтому нужно чередовать набор и жиросжигание.

Организму сложно перестроиться сразу на набор мышц, поэтому, чтобы не набирать слишком много жира нужно создавать постепенный небольшой профицит. Достаточно добавлять по 100 ккал в неделю (25 гр углеводов) и следить за своим весом. Как только вес перестает увеличиваться, самое время добавить еще 100 ккал.

ШАГ 3. ПО УЖЕ РАССЧИТАННОЙ РАНЕЕ КАЛОРИЙНОСТИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА (НК) ВЫЧИСЛЯЕМ ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ (ПК)

$$\text{ПК} = \text{НК} + 100 \text{ ккал}$$

ШАГ 4. СЧИТАЕМ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ



- Норма белка: 2-2,5 гр на 1 кг веса
- Норма жиров: 1-1,5 гр на 1 кг веса (в приоритете нижняя граница)
- Норма углеводов = $(\text{ПК} - (\text{Белки} \times 4,1) - (\text{Жиры} \times 9,3)) : 4,1$

ПРИМЕР РАССЧЕТА

Женщина из прошлого примера. Рассчитаем для нее профицит на набор веса:

$$\text{ПК} = 2134,35 + 100 \text{ ккал} = 2234 \text{ ккал}$$

$$\text{Белки} = [2-2,5] \times 55 = 110-137,5 \text{ гр}$$

$$\text{Жиры} = [1-1,5] \times 55 = 55-82,5 \text{ гр}$$

$$\text{Углеводы} = (2234 - [110-137,5] \times 4,1 - 55 \times 9,3) : 4,1 = 283-310 \text{ гр}$$

Как только вес перестал увеличиваться: ПК = 2234 +100 ккал = 2334 ккал

$$\text{Углеводы} = [283-310] + 25 \text{ гр} = 308-335 \text{ гр, белки и жиры останутся прежними}$$

УГЛЕВОДЫ

Для всех процессов в нашем организме необходима энергия. Основным источником энергии являются углеводы, которые попадая в организм перерабатываются до гликогена и глюкозы и уже после этого усваиваются. По скорости усвоения углеводы бывают сложными и простыми. Простые (быстрые) дают всплеск энергии сразу, сложные (медленные) постепенно высвобождают ее. Кроме того, на скорость усвоения углеводов влияет и то, какие продукты употребляются до и вместе с ними. Жиры и клетчатка "замедляют" быстрые углеводы, поэтому это разделение довольно условное.

Роль углеводов при физической активности колосальна: они являются топливом для мышц, при недостатке углеводов работоспособность мышц снижается, прогресс останавливается. Чтобы компенсировать нехватку углеводов организм на дефиците использует белок мышц.

Сложные: Простые: Клетчатка:

Зерновые,

крупы, бобовые



Фрукты, сух-ты, Овощи, фрукты,

сахар, мёд, молочка орехи, отруби



Содержание углеводов в продуктах питания

обычный хлеб



40 грамм

хлеб с добавками



52 грамм

сухари и хлебцы



65 грамм

мука



отварной рис



26 грамм

выпечка



22 грамм

отварной картофель



18 грамм

отварные макароны



12 грамм

манная каша



24 грамм

отварная фасоль



18 грамм

отварная кукуруза



19 грамм

ВЕС УКАЗАН ОТНОСИТЕЛЬНО 100 ГРАММ ПРОДУКТА!

ЖИРЫ

Жиры важны и нужны для жизнедеятельности организма и особенно для поддержания женского здоровья и красоты волос, кожи, ногтей. Вред для здоровья представляют трансжиры – это растительные жиры, которые путем гидрогенизации (доведения растительных масел до высоких температур и последующее присоединение к ним атомов водорода) доводятся до твердого состояния. Они разрушают сосуды и могут стать даже причиной онкозаболеваний.

Насыщенные же жиры, содержащиеся в сливочном масле полезны и в небольшом количестве необходимы организму, просто нужно соблюдать меру.

мононенасыщенные	Орехи (миндаль, кешью, лесной орех, арахис, фисташка, пекан) Авокадо Масла натуральные (арахисовое, оливковое, рапсовое) Маслины Кунжут (семена, масло)	насыщенные	Ветчина Свиной смалец Говядина Масло (сливочное, какао, кокосовое, пальмовое) Сыр сливочный Кокос Сливки Мороженое Сало Сметана Цельное молоко
полиненасыщенные	Масло (кукурузное, подсолнечное, соевое, льняное, грецкого ореха) Семечки тыквы и подсолнуха Соевые бобы Морепродукты Рыба (лосось, сардина, сельдь, скумбрия, палтус)	трансжиры	Растительные комбижиры Твердый маргарин Крекер Конфеты Печенье Жареные блюда Пончики Выпечка и сухие полуфабрикаты для выпечки

Масло рапсовое	Масло оливковое	Топленое масло	Сало свиное	Маргарин
99,9 г	99,8 г	99 г	92,8 г	82 г
Кедровый орех	Майонез	Фундук	Утка	Орех грецкий
68,4 г	67 г	61,5 г	61,2 г	60,8 г
Семя подсолнечника	Фисташки	Буженина	Арахис	«Сервелат»
52,9 г	50 г	50 г	45,2 г	24 г

БЕЛКИ

Белки необходимы, как главный строительный материал для всех новых клеток организма. Недостаток его в рационе приводит не только к потере мышц, но и к ухудшению различных функций организма (гормональных, пищеварительных). Белки поступают в организм с пищей, где распадаются на аминокислоты и только они уже усваиваются.

Белки различаются по степени усвоения и по скорости усвоения. Лучше всего усваиваются белки животного происхождения и соя, хуже – глютен (пшеничный белок) из-за неполноценного аминокислотного состава. Самыми быстроусваиваемыми считаются яичный(яйца) и сывороточный (молочная сыворотка) протеин. Поэтому он отлично подходит для перекуса до и после тренировки. Самым медленным – казеин (творог).

Продукты богатые белками:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Желатин пищевой



87,2 г

Горчица молотая



37,1 г

Соя



34,9 г

Тыквенные семечки



30,2 г

Икра осетровая



28,9 г

Молоко сухое



28,5 г

Арахис



26,3 г

Порошок какао



24,3 г

«Сервелат»



24 г

Сыр «Российский»



23,2 г

Горох лущеный



23 г

Тунец



22,7 г

Фасоль



22 г

Творог



22 г

Кета



22 г



правила питания

КАК СОСТАВИТЬ РАЦИОН

Завтрак

**СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ +
БЕЛОК + ЖИРЫ**

пример

геркулес 30-60 гр. +орехи 20 гр. +молоко 150 мл.

Если тренировка во второй половине дня, то омлет с сыром (2 яйца+30 гр. сыра) + кусочек хлеба (то есть делаем завтрак более белковым, а большую часть углеводов переносим на обед и ужин).

Обед

**СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ +
БЕЛОК 20-25 ГР. + ЖИРЫ
(КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ И
БЕЛКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ И
КБЖУ)**

макароны (рис, гречка) 50-100 гр. + печень в 10%-ной сметане 150-200 гр.

Ужин

**БЕЛОК 20-25 ГР.
+ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ
КЛЕТЧАТКОЙ, ЕСЛИ
ТРЕНИРОВКА ВЕЧЕРОМ ТО
МОЖНО ДОБАВИТЬ
СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ**

овощное рагу с куриным филе или салат с индейкой и йогуртовой заправкой

Сонник

**ЗА 2 ЧАСА ДО СНА
БЕЛОВЫЙ ПРИЕМ,
МИНИМУМ ЖИРА И
УГЛЕВОДОВ**

творог 0-5% (100-150 гр.) с молоком, йогуртом без добавок, можно добавить яблоко или ягоды, ложку варенья или безкалорийного джема

Питание до и после тренировки

**СЛОЖНЫЕ
УГЛЕВОДЫ + БЕЛОК
(МИНИМУМ ЖИРА)
ПРИМЕРНО ЗА ЧАС
ДО ТРЕНИИ В
ТЕЧЕНИИ ПОЛУЧАСА
ПОСЛЕ**

мясо птицы (индейка, куриные грудки) с грубым хлебом или рисом;
нежирный бифштекс с картофелем;
омлет из белков яиц с цельнозерновым хлебом;
творог+фрукт.

**Количество приемов пищи может быть любым, тут дан
лишь пример распределения еды.
Сладости, фастфуд и другие вкусняшки МОЖНО в
количество 10-20% от КБЖУ в любое время**

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО УЧЕТУ СЪЕДЕННЫХ КАЛЛОРИЙ

1. Все съеденные продукты нужно записывать в счетчик калорий - приложение на смартфоне, которое упростит твой контроль за питанием. Просто сравнивай суммарное КБЖУ за день со своими расчетными значениями. Таких счетчиков много, скачать их можно в Play Market или Apple store:



Fat secret



Lifesum



Yazio



My fitnesspal

2. Все продукты взвешиваются в сыром виде, т.к. крупы при варке вбирают в себя воду и увеличиваются в объеме (их КБЖУ на 100 гр уменьшается), а мясо наоборот ужаривается (КБЖУ на 100 гр увеличивается).

Если ты готовишь на один раз, просто записывай все в сыром/сухом виде в счетчик. Если готовишь на несколько раз и отмерять порцию будешь уже в готовом виде от целого блюда, тогда размер порции с учетом изменившегося КБЖУ на 100 гр нужно пересчитать.

Например: у нас есть 500 гр сырой курицы. После запекания курица потеряла воду и получилось 300 гр запеченной. Делим вес готового на вес сырого и получаем коэффициент ужарки (у нас 0,6).

Ты хочешь съесть 250 гр запеченной курицы. Для этого раздели 250 гр на коэффициент ужарки 0,6 и получишь количество сырого мяса, которое можно внести в счетчик. Подобный принцип работает и с крупами, макаронами, хлопьями.

3. Если твоё блюдо многокомпонентное, то проще всего его КБЖУ на 100 гр будет рассчитать сайте www.calorizator.ru

В разделе Анализатор/Анализатор калорийности продуктов, вбейте все ингредиенты блюда и их количество. Полученное КБЖУ блюда на 100 гр. занесите в свой счётчик на смартфоне и выберете размер своей порции.

Не защищено | www.calorizator.ru/analyzer/products

Mail.Ru Surfingbird / Зарегистрироваться Мои работы / Turbo .970Мои друзья Мои деньги / Отзывы Mail.Ru: почта, поиск Участник | Задать вопрос

calorizator Найти на сайте: продукты, рецепты, статьи и т.д.

Анализатор калорийности продуктов

Этот анализатор является альтернативой Анализатора рецептов.

Набирайте продукт и вы увидите подсказки. Выбирайте нужный вам и вводите вес. Результат посчитается автоматически. Строки добавляются кнопкой «Добавить новый продукт».

№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	Курица	100	16.00	14.00	0.00	190.
2	Рис белый	50	3.35	0.35	39.45	172.
	Итого:	150.00	19.35	14.35	39.45	362.
	Итого на 100 грамм:	100.00	12.90	9.57	26.30	241.



пример моего рациона

НА ЖИРОСЖИГАНИЕ

(К1505 Б115 Ж55 У139)

Завтрак

ЗАВТРАК 7:00

- поджаренный хлеб 30 гр
- куриная грудка 50 гр
- жареное яйцо 1шт
- овощи (огурец, помидор)

Перекус

10:00

- ватрушка с творогом 50 гр
- яблоко 1 шт

Обед

13:00

- макароны 50 гр
- сыр 10 гр
- куриные бедра запеченные без кожи 100 гр

Перекус

15:00

- мягкий творог 0,1% или протеиновый батончик 100 гр
- яблоко 1 шт
- кешью 20 гр

Ужин

18:00

- омлет с молоком и овощами 200 гр
- хлеб 20 гр

Поздний ужин

21:00

- творог 5% 150 гр
- банан 1 средний

Все продукты взаимозаменяемы. Можно заменить курицу на нежирное мясо или рыбу, добавить любимые вкусняшки, но тогда сократить другие продукты



пример моего рациона

НА МАССОНАБОР

(К1993 Б113 Ж55 У277)

Завтрак

ЗАВТРАК 7:00

- овсяные хлопья Геркулес 100 гр
- банан 1 средний
- арахис 20 гр

Перекус

10:00

- сыр 30 гр
- хлеб 1 ломтик
- апельсин 1 средний

Обед

13:00

- макароны 70 гр
- запеченная треска 100 гр

Перекус

15:00

- шоколад 20 гр
- яблоко 1 шт
- кешью 20 гр

Ужин

18:00

- куриное филе на гриле 100 гр
- крупа гречневая 70 гр

Поздний ужин

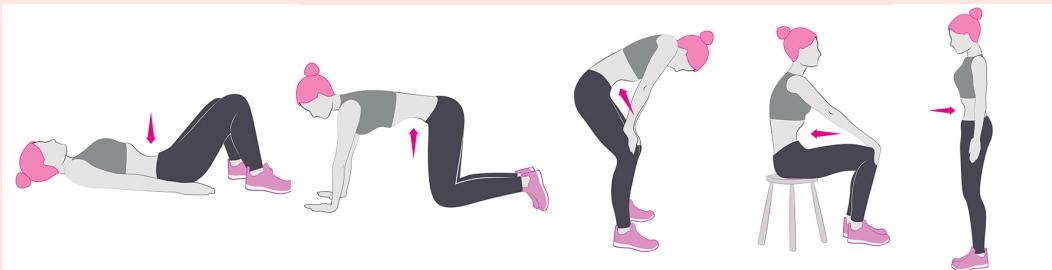
21:00

- творог 5% 100 гр
- яблочное пюре Фрутоняня 100 гр

Углеводы все равнозначны. Набирать часть углеводов за счет простых углеводов (фруктов, сладостей) МОЖНО, главное держаться своих значений КБЖУ. Чтобы не набирать большое количество подкожного жира, держись нижней границы жиров.

10 ШАГОВ К ВАКУУМУ

Вакуум - эффективное упражнение для талии, которое учит работать с поперечной мышцей живота.



Как делать?

1. Займите удобное для себя положение . Для начинающих подойдет вариант лежа на спине, по мере прогресса можно пробовать другие варианты.
2. Хорошенько упритесь руками в бедра. Округлите поясницу, подав копчик вперед.
3. Сделайте три мощных вдоха и выдоха. При этом дышать нужно не грудью, а животом (надувать на вдохе и прожимать на выдохе). Пока не получится качественно надувать и прожимать живот, не приступайте к следующему шагу.
4. Выдыхайте, постепенно прожимая живот. Именно на выдохе, не на вдохе! Грудная клетка чуть приподнимется. Пресс (прямую мышцу живота) в этот момент напрягать не нужно, это будет только мешать. Попытайтесь представить, что ваш пупок стремится при克莱иться к позвоночнику.
5. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд. При этом старайтесь как будто вбрать в себя мышцы тазового дна (движение обратное натуживанию). Повторите.
6. Когда получится освоить обычный вакуум, можно приступать к технике "волна животом"
7. Выполняя вакуум, напрягите прямую мышцу живота, как при подъеме в упражнениях на пресс, посередине живота образуется жгут. Обратите внимание, что напрягаться должна только прямая мышца, не натуживайте живот!
8. Когда жгут получится, нужно научиться перемещать его влево и вправо. Для этого оторвите одну ладонь от бедра и перенесите вес тела на опорную руку, сохранив при этом положение корпуса (наклонять корпус не нужно!). Жгут переместится в сторону опорной руки.
9. То же самое выполните с другой рукой. Поочередно отрывайте ладони, перемещая жгут то влево, то вправо.
10. Выполняйте каждое утро натощак до еды и воды 2-4 подхода по 10-15 секунд, кроме критических дней.

Вакуум НЕЛЬЗЯ делать при месячных, беременности, гинекологических, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях органов пищеварения. При любой патологии нужно спрашивать разрешение врача.

ПРИМЕР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Верх тела

(4-5 подходов+1 разминочный без веса по 10-15 раз, отдых 1-2 мин.)

1. ОТЖИМАНИЯ (ГРУДЬ, ТРИЦЕПС)



2. ТЯГА К ПОЯСУ (СПИНА БИЦЕПС)



упрощенный вариант



3. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ (ПЛЕЧИ)



4. ОТЖИМАНИЯ СПИНОЙ (ТРИЦЕПС)



5. ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС (БИЦЕПС)



6. РАЗВЕДЕНИЕ РУК В НАКЛОНЕ (СПИНА, ПЛЕЧИ)



ПРИМЕР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

НИЗ ТЕЛА

(4-5 подходов+1 разминочный без веса по 10-15 раз, отдых 1-2 мин.)

1. СТАНОВАЯ ТЯГА "СУМО"

(ЯГОДИЦЫ, ВНУТР. И ВНЕШ. БЕДРО, СПИНА, ИКРЫ)



2. БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ

(ЯГОДИЦЫ, ЗАДН. И ПЕРЕД. ПОВ-ТЬ БЕДРА)



3. РУМЫНСКАЯ ТЯГА

(ЯГОДИЦЫ, ЗАДН.БЕДРО, СПИНА)



4. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

(ЯГОДИЦЫ)



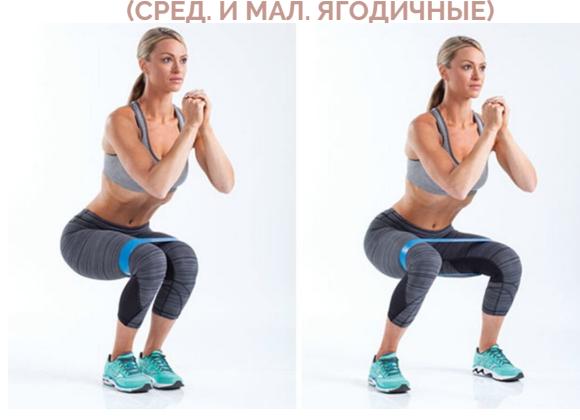
5. ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА НАЗАД

(ЯГОДИЦЫ)



6. РАЗВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ

(СРЕД. И МАЛ. ЯГОДИЧНЫЕ)



ПРИМЕР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

пресс

(кругами - все упражнения по 1 подходу без отдыха - это круг, 3-4 круга по 25-30 раз, планки в конце на макс. время)

1. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ



A



B

2. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ



3. ВЕЛОСИПЕД



4. СКАЛОЛАЗ



5. ПЛАНКА (АЛЬТЕРНАТИВА ВАКУУМУ)



6. БОКОВАЯ ПЛАНКА (НА КАЖДУЮ СТОРОНУ)



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ГРАФИК

НЕДЕЛЯ 1: НЕДЕЛЯ 2:

Пн: низ	Пн: верх
Вт: пресс	Вт: пресс
Ср: верх	Ср: низ
Чт: отдых	Чт: отдых
Пт: низ	Пт: верх
Сб: пресс	Сб: пресс
Вс: отдых	Вс: отдых

По завершению двух недель цикл повторяется

ОБОРУДОВАНИЕ

Неважно, с чем именно ты тренируешься: это могут быть гантели и штанги, резинки, сумка с книгами или бутылка с водой. Эффективность тренировки от этого не меняется. Упражнения НЕ в тренажерах эффективнее упражнений в них, поэтому предложенная мной программа актуальна и для зала

ТРЕНИРОВКИ НА НАБОРЕ

Для того, чтобы мышцы росли, нужно повышать объем работы. Начни с веса, с которым последние пару повторов дается с трудом с соблюдением ВЕРНОЙ ТЕХНИКИ. Прогрессировать в нагрузках можешь по следующей схеме:

1 трен-ка: 10 кг x 12 раз

2 трен-ка: 10 кг x 15 раз

3 трен-ка: 12,5 кг x 10 раз

Кардио съедает часть твоего профицита, поэтому я не делаю его на наборе (только в качестве разминки 5-7 мин.)

ТРЕНИРОВКИ НА ПОХУДЕНИИ

Можно проводить в круговом формате для экономии времени, можно оставить теми же, что и на наборе.

После силовой можно добавить любой вид кардио 20-30 мин. для ускорения жироожигания, но не обязательно (жир горит от дефицита питания, а не от упражнений).

Переходить на многоповторный формат с малыми весами не стоит. Лучше сохранить веса, с которыми ты работала на наборе и напротив, уменьшить количество повторов.

Дневник тренировок

Тренировка №

1

Дата

Пауза между подходами

1

Кардиотренировка

Упражнения	Подходы								
	1	2	3	4	5				
Вес	Кол-во повторений	Вес	Кол-во повторений	Вес	Кол-во повторений	Вес	Кол-во повторений	Вес	Кол-во повторений



И да, помни, ты можешь все!