






Ласкаво просимо!


Зареєструйте новий обліковий запис

 Ім'я користувача

 Адреса електронної пошти

 Пароль



 Підтвердження паролю



Продовжити

Вже маєте акаунт? [Увійти](#)



Ласкаво просимо!

Увійдіть в свій акаунт

✉ Адреса електронної пошти

🔒 Пароль



Продовжити

Не маєте акаунта? [Зареєструватися](#)

Приступайте до виконання комплексних вправ:

НОВАЧОК

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

ЛЮБИТЕЛЬ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

ПРОФЕСІОНАЛ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

Визначте свій раціон харчування:

НАБІР М'ЯЗОВОЇ МАСИ

7-денне меню
харчування

Обрати

СХУДЕННЯ

7-денне меню
харчування

Обрати

ПІДТРИМКА М'ЯЗОВОЇ МАСИ

7-денне меню
харчування

Обрати



Долинко Олександр

dolinkooleksandr@gmail.com


СТАТИСТИКА:

Кількість пройдених тренувань:

Для новачків: 12

Для любителів: 8

Для професіоналів: 3

Вийти з облікового запису 

Приступайте до виконання комплексних вправ:

НОВАЧОК

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:

Розпочати

ЛЮБИТЕЛЬ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:

Розпочати

ПРОФЕСІОНАЛ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:

Розпочати

Визначте свій раціон харчування:

НАБІР
М'ЯЗОВОЇ
МАСИ7-денне меню
харчування

Обрати

СХУДЕННЯ

7-денне меню
харчування

Обрати

ПІДТРИМКА
М'ЯЗОВОЇ
МАСИ7-денне меню
харчування

Обрати

Приступайте до виконання комплексних вправ:

НОВАЧОК

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

ЛЮБИТЕЛЬ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

ПРОФЕСІОНАЛ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

Визначте свій раціон харчування:

НАБІР М'ЯЗОВОЇ МАСИ

7-денне меню
харчування

Обрати

СХУДЕННЯ

7-денне меню
харчування

Обрати

ПІДТРИМКА М'ЯЗОВОЇ МАСИ

7-денне меню
харчування

Обрати

Контакти для підтримки

Мобільний номер: +380-98-501-1445

Електронна пошта: fitlearn@example.com.ua

Раціон харчування для набору м'язової маси

Набір м'язової маси потребує збалансованого харчування, яке забезпечує організм достатньою кількістю білків, вуглеводів і корисних жирів. 7-денний план харчування допоможе вам досягти поставлених цілей у фітнесі.

Цей раціон забезпечує організм всіма необхідними нутрієнтами для росту м'язів і підтримки енергії на тренуваннях. Не забувайте про регулярне споживання води та збалансований режим фізичних навантажень!

Визначте день раціону:

Понеділок

Вівторок

Середа

Четверг

П'ятниця

Субота

Неділя

Раціон харчування на середу:

Сніданок:

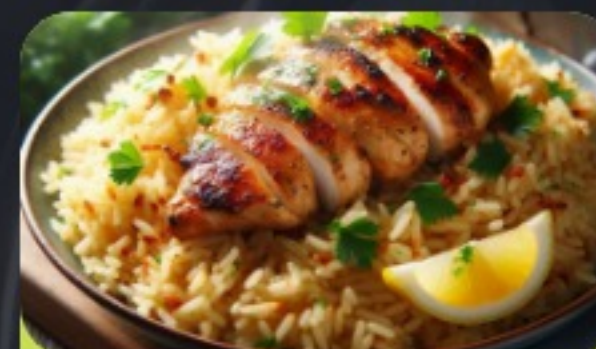


Омлет зі шпинатом



Цільнозерновий хліб з маслом

Обід:



Куряча грудка з рисом



Грецький салат класичний

Вечеря:



Запечена картопля з лососем



Овочева рагу

Приступайте до виконання комплексних вправ:

НОВАЧОК

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

ЛЮБИТЕЛЬ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

ПРОФЕСІОНАЛ

Комплексе тренування
з 8 вправ. Складність:



Розпочати

Налаштування профілю:



Ім'я користувача:

Долинко Олександр

Змінити

Пошта:

dolinkooleksandr@gmail.com

Змінити

Змінити пароль:

Старий пароль

Новий пароль

Змінити

Визначте свій раціон харчування:

НАБІР
М'ЯЗОВОЇ
МАСИ

7-денне меню
харчування

Обрати

СХУДЕННЯ

7-денне меню
харчування

Обрати

ПІДТРИМКА
М'ЯЗОВОЇ
МАСИ

7-денне меню
харчування

Обрати

Вправа №1: "Мостик"



Кількість повторень: **20**

Час: **необмежений**

Комплекс вправ для новачків:

Це початковий етап вашого шляху до покращення фізичної форми. У цьому розділі ви знайдете комплекс з 8 базових вправ, розроблених спеціально для тих, хто робить перші кроки у фітнесі. Виконуючи кожну вправу, ви будете поступово зміцнювати своє тіло, покращувати витривалість та рухливість.

Дотримуйтесь рекомендацій, щоб досягти максимальної ефективності та уникнути травм. Пам'ятайте, що якість виконання вправ важливіша за швидкість або кількість підходів.

Опис виконання вправи:

- Активуйте свій корпус та задню частину тіла, хороша вправа для розігріву.
- Ляжте на спину, зігніть коліна, стопи на підлозі, руки по боках;
- Відштовхуючись ногами, підіймайте стегна вгору, поки можете, стискаючи сідниці. Повільно поверніться на початкову позицію, повторіть

Виконали вправу?

[Перейти до наступної вправи](#)

Вправа №8: "Велосипед"

Комплекс вправ для новачків:

Це початковий етап вашого шляху до покращення фізичної форми. У цьому розділі ви знайдете спеціально для тих, хто робить перші кроки у фітнесі. Ці вправи допоможуть вам почати ново зміцнювати своє тіло, покращувати витривалість

і максимальної ефективності та уникнути травм. Будьте обережні, не збільшуйте швидкість або кількість підходів.

Вітаю!



Ви успішно пройшли комплекс вправ для новачків!

[Повернутися на головну сторінку](#)

Кількість повторень: 3

Час: необмежений

- Потім згинаєте праву ногу, виправляючи ліву, лікоть лівої руки до правого коліна, ліва нога випрамлена.

Виконали вправу?

[Завершити тренування](#)