



Питание

Мария Хлопникова

Каждый основной приём пищи должен обязательно включать продукты из рекомендованного списка ниже.

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Завтрак (углевод + белок + жиры):

Углевод: каша овсяная, рисовая, пшённая, гречневая и т. д., хлеб цельнозерновой;

Белок: яйцо / омлет, протеин;

Жиры: льняное, оливковое масло, рыбий жир, орехи, авокадо, красная рыба.

Обед (мясо + крупы + овощи):

Мясо: курица, телятина, говядина, рыба, морепродукты, печень, индейка;

Крупы: гречка, бурый или дикий рис, чечевица, нут, булгур, кускус, макароны из твёрдых сортов пшеницы;

Овощи: любые овощи (свежие, тушёные, приготовленные на пару, на гриле, в виде салата).

Ужин (белок + клетчатка):

Белок: курица, морепродукты, нежирная рыба, яйца / омлет, творог;

Клетчатка: зелёные овощи (огурцы, шпинат, салат, зелёный перец, стручковая фасоль, брокколи).

+ Овощи (приготовленные на пару, на гриле или тушёные).

Между основными приёмами пищи можно добавить небольшие перекусы.

В первой половине дня (между завтраком и обедом): творожная запеканка, сырники, пп выпечка, пп бутерброды, орехи, фрукты / ягоды отдельно;

Во второй половине дня (между обедом и ужином): творог / кефир, ягоды, фрукты (до 16:00), хлебец + куриный паштет или печёночный, икра трески, овощи / овощной салат с морепродуктами или курицей.



Тренировки

Мария Хлопникова

Тренировочный комплекс включает 4 занятия в неделю: 2 силовые тренировки и 2 кардио.
Вот ваш план на первые 7 дней.

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Разминка: походите 12 минут на беговой дорожке. Настройте тренажёр: угол — 3,5, скорость — 5,5. Разминка разогреет ваши мышцы и подготовит к дальнейшим упражнениям.

Больше, чем красота
AVON



1. Гиперэкстензия (3 подхода по 20 повторений)

Вы можете выполнять это упражнение на фитболе. Возьмите фитбол и примите положение лёжа животом прямо на нём. Установите фитбол в области таза. Ноги на ширине плеч. Упирайтесь носками стоп в пол, чтобы сохранить равновесие. Начинайте медленно поднимать корпус, прогибаясь в талии. Задержитесь в таком положении на пару секунд, напрягая низ спины. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



2. Пресс с фиксацией ног (3 подхода по 20 повторений)

Ложитесь на спину. Согните ноги в коленях и зафиксируйте в таком положении. Поднимайте туловище, при этом ноги должны оставаться на полу. Как правильно качать пресс читайте здесь:

<http://the-challenger.ru/move/kak-pravilno-kachat-press/>

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Разминка: походите 12 минут на беговой дорожке. Настройте тренажёр: угол — 3,5, скорость — 5,5. Разминка разогреет ваши мышцы и подготовит к дальнейшим упражнениям.

Больше, чем красота
AVON



4. Приседания со своим весом (3 подхода — 20-25-30 повторений)

Как правильно выполнять приседания, вы можете прочитать здесь:

<http://the-challenger.ru/move/kak-sdelat-idealnoe-prisedanie/>



5. Выпады вперёд на каждую ногу (руки на поясе) (3 подхода по 15 повторений)

А как сделать идеальный выпад рассказывается здесь:

<http://the-challenger.ru/move/kak-nauchitsya-delat-idealnye-vypady/>



6. Отжимание от пола с колен (3 подхода по 12-15 повторений)

Встаньте на колени и примите упор лежа. Расположите руки чуть шире плеч под верхней частью груди. Распрямите туловище и опуститесь вниз. Из нижней точки поднимайте тело, опираясь на выпрямленные руки и колени. На протяжении всего рабочего подхода голова, плечи, таз и колени должны находиться на одной линии.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1

Разминка: походите 12 минут на беговой дорожке. Настройте тренажёр: угол — 3,5, скорость — 5,5. Разминка разогреет ваши мышцы и подготовит к дальнейшим упражнениям.

Больше, чем красота
AVON



7. Тяга горизонтального блока к поясу (вес 13,5-18 кг) (3 подхода по 15 повторений)

Возьмитесь за рукоятки (ладони смотрят друг на друга) и подтяните их к себе, удерживая на прямых руках. Плотно упритесь ногами впереди стоящую подставку. Спина должна быть прогнута, а голова смотреть вперед, можете немного свести лопатки, колени и локти согнуты. Потяните рукоятку к себе, сводя лопатки вместе. Медленно вернитесь в исходное положение и немного потянитесь вперед, не скручивая спину, но выводя плечи вперед.



8. Отведение плеча в сторону 2 кг (3 подхода по 15 повторений)

Исходное положение: стойте прямо, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями немного согните в локтях. Ладони «смотрят» внутрь. Зафиксируйте локти в таком положении и начинайте поднимать руки в стороны прямо вверх, не изменяя траекторию движения. Ладони при этом «смотрят» уже в стороны. Верхняя точка — чуть выше плеч. Достигнув верхней точки, опустите руки и снова поднимите.



Заминка

Завершите эту тренировку небыстрым шагом (20—30 минут) на беговой дорожке — включите скорость 5,5—6. Такой финал повысит эффективность всего занятия.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2

Больше, чем красота
AVON



Эта тренировка полностью посвящена кардио. Вы можете провести 60 минут на велотренажёре, беговой дорожке или эллипсе. Лучший вариант — побегать на свежем воздухе. Но перед этим обязательно прочитайте нашу статью:

<http://the-challenger.ru/move/kak-pravilno-begat-esli-vy-hotite-pohudet/>

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Разминка: проведите 12 минут на велотренажёре, беговой дорожке или эллипсе. Ваше тело подготовится к будущим нагрузкам, что позволит избежать возможной травмы.

Больше, чем красота
AVON



1. Гиперэкстензия (3 подхода по 20 повторений)

Вы можете выполнять это упражнение на фитболе. Возьмите фитбол и примите положение лёжа животом прямо на нём. Установите фитбол в области таза. Ноги на ширине плеч. Упирайтесь носками стоп в пол, чтобы сохранить равновесие. Начинайте медленно поднимать корпус, прогибаясь в талии. Задержитесь в таком положении на пару секунд, напрягая низ спины. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



2. Пресс с фиксацией ног (3 подхода по 20 повторений)

Ложитесь на спину. Согните ноги в коленях и зафиксируйте в таком положении. Поднимайте туловище, при этом ноги должны оставаться на полу. Как правильно качать пресс читайте здесь:

<http://the-challenger.ru/move/kak-pravilno-kachat-press/>

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Разминка: проведите 12 минут на велотренажёре, беговой дорожке или эллипсе. Ваше тело подготовится к будущим нагрузкам, что позволит избежать возможной травмы.

Больше, чем красота
AVON



4. Разгибание голени в тренажере (3 подхода по 20 повторений)

Сядьте на тренажёр, заведите ноги под валик и возьмитесь руками за боковые рукояти. Это будет ваше исходное положение. Вдохните, а на выдохе максимально распрямите ноги. Задержитесь на 1-2 счёта в этом положении и затем медленно верните снаряд в исходное положение. Повторите заданное количество раз.



5. Сгибание голени в тренажере (3 подхода по 20 повторений)

Ложитесь лицом вниз на тренажер, чтобы валики были чуть выше пяток. На выдохе медленно согните ноги максимально в коленях. На вдохе медленно вернитесь в начальное положение.



6. Становая тяга на прямых ногах (вес 15-20 кг) (3 подхода по 15 повторений)

Ноги на ширине плеч. Возьмите бодибар или гриф нужного веса прямым хватом и держите на вытянутых руках перед собой. Начинайте наклоняться вниз с идеально ровной спиной (не округляйте её и не делайте прогиб в пояснице), немного сгибая колени. Опускайте бодибар до уровня колен. Возвращайтесь в исходное положение, сводя лопатки.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3

Разминка: проведите 12 минут на велотренажёре, беговой дорожке или эллипсе. Ваше тело подготовится к будущим нагрузкам, что позволит избежать возможной травмы.

Больше, чем красота
AVON



6. Подтягивания в гравитроне (3 подхода по 15 повторений)

Возьмитесь за рукоятки, установите согнутые ноги на подставку. Подтягивайтесь плавно, без рывков. Корпус необходимо держать прямо, избегая неестественного прогиба в пояснице.

Заминка

Завершите тренировку 30 минутами на велотренажёре, беговой дорожке или эллипсе. Это повысит эффективность тренировки.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №4

Больше, чем красота
AVON



Эта тренировка также полностью посвящена кардио. Вы можете провести 60 минут на велотренажёре, беговой дорожке или эллипсе. Но лучший вариант, как мы уже говорили — пробежать несколько километров на свежем воздухе.

#стоиттольконачатьAvon

Смотри новые выпуски «Битвы фитнес-блогеров» каждую неделю и тренируйся вместе с нами!

[Перейти на канал](#)

Хочешь такую же красивую и удобную спортивную одежду, как у участниц нашего проекта?

[Тогда ищи её здесь!](#)

А если ты хочешь стать онлайн-участницей проекта "Битва фитнес-блогеров" и выиграть новенький смартфон Samsung S6 Edge, то выкладывай фотоотчеты со своих тренировок в Instagram с хештегами #avonthechallenger и #стоиттольконачатьAvon.

Победитель конкурса станет известен 1 июня.

Больше, чем красота

AVON