



Тренировки

Соня Солдатова

Для домашних тренировок рекомендуем загрузить приложение с таймером (WOD (<https://itunes.apple.com/us/app/pocket-wod/id492100601?mt=8>), табата (<https://itunes.apple.com/us/app/h-i-i-t-timer/id391275156?mt=8>) или любое другое подобное). С его помощью через день выполняйте интервальную тренировку: выбирайте один из трех вариантов занятия и повторяйте каждое из четырех упражнений 8 раз по 20 секунд с 10-секундным отдыхом. Перерыв между упражнениями — 30 секунд.

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Тренируй свою силу!

3 силовых упражнения для выполнения в домашних условиях

Больше, чем красота

AVON



1. Прыжки в присед «сумо»

Встань прямо, поставив стопы вместе
Чуть согнув колени, скакни вверх и приземлись в широкий присед «сумо»: колени и носки развернуты, спина прямая
Вновь выпрыгни и вернись в исходное положение (стопы вместе). Делай паузу в нижней точке каждого приседания, чтобы почувствовать напряжение в мышцах. Всего таких 15 повторов

2. Жим и тяга с резинкой на плечи и спину

Выполняйте упражнение единым сетом — 15 повторений на плечи + 15 на спину. 3 подхода без отдыха.

3. Сгибание рук на бицепс стоя

Встаньте на резиновую петлю. Обычным хватом двумя руками возьмитесь за другой конец. Спину держите ровно, локти прижаты к туловищу. Взгляд при этом направлен вперед.
Выполняйте подъем рук примерно до уровня плеч. Когда ваши кисти будут на одной линии с локтями, начинайте разворачивать их мизинцами внутрь. В максимальной точке задержитесь на несколько секунд и медленно возвратите руки в исходное положение.
Количество повторений: 4-5 подходов по 8-15 повторений

Тренировка №1 в понедельник:

Каждая тренировка в идеале должна задействовать все группы мышц. Не стоит выбирать 4 упражнения только на пресс. Мы рекомендуем следующие комплексы:

Больше, чем красота

AVON



1. Приседания без веса / с бодибаром

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Положите бодибар на плечи. Приседайте до положения, когда бёдра будут параллельны полу, максимально отводите ягодицы назад. Не разводите колени в стороны — они двигаются точно по направлению носков. Локти смотрят в пол — так легче удержать ровную осанку.



2. Скручивания

Ложитесь на коврик. Поясница должна быть прижата к полу, руки за головой, а ноги согнуты под прямым углом. Сгибая позвоночник, приподнимите тело к коленям и вернитесь в исходное положение.



3. Отжимания с колен/из упора

Встаньте на колени и сделайте 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 в понедельник:

Каждая тренировка в идеале должна задействовать все группы мышц. Не стоит выбирать 4 упражнения только на пресс. Мы рекомендуем следующие комплексы:

Больше, чем красота

AVON



4. Выпрыгивания из упора (упрощенная версия упражнения берпи, которая исключает отжимания)

Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Присядьте, пока не сможете поставить ладони на пол. Перенесите вес тела на руки, выполните прыжок ногами назад. Затем в прыжке подтяните ноги к рукам. Выпрямитесь и подпрыгните, сделав хлопок над головой.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2 в среду:

Больше, чем красота
AVON



1. Выпады

Научиться идеально выполнять это упражнение и узнать об основных ошибках можно из нашей статьи

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



2. Подъем корпуса к одной ноге (пресс)

Ложитесь на спину, руки уберите за голову. Поднимите ноги и согните их в коленях под углом 90 градусов. Затем выпрямите одну ногу, но не кладите её на пол. Поднимите корпус, и тянитесь противоположным локтем к согнутой ноге. Затем проделайте то же самое с другим локтем и ногой.



3. Переход из упора на предплечья

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2 в среду:

Больше, чем красота
AVON



4. Берпи

Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Присядайте, пока не сможете поставить ладони на пол. Перенесите вес тела на руки, выполните прыжок ногами назад. Сделайте отжимание, затем в прыжке подтяните ноги к рукам. Выпрямитесь и подпрыгните, сделав хлопок над головой.

Ещё 11 вариантов этого упражнения смотрите на «Челленджере»
<http://the-challenger.ru/move/samoe-glavnoe-uprazhnenie-12-vidov-byorpi/>

#стоиттольконачатьAvon



1. Приседания сумо с гирей/ гантелями на вытянутых руках

Встаньте прямо, ноги шире плеч, руки с гантелями вытяните вперед. Сделайте глубокое приседание (таз ниже колен). Выпрямитесь. Следите, чтобы спина была ровной, а колени «не выходили» дальше стоп.



2. Выпад с восхождением на степ

Встаньте ровно перед степ-платформой. Выпрямите спину и сделайте выпад одной ногой вперед на платформу, то есть вы должны подняться на платформу. После подъема на платформу начинайте спускаться с нее, делая шаг назад рабочей ногой. Выполните требуемое количество повторений одной и другой ногой.



3. Ситапы (пресс)

Ложитесь на пол, ноги в коленях немного согнуты. Резким движением поднимите туловище и коснитесь пальцами рук пяток. Опуститесь и снова быстро поднимитесь.



4. Отжимания

Всем хорошо знакомое упражнение, но мы советуем прочитать нашу статью (<http://the-challenger.ru/move/5-otzhimaniy-kotorye-vam-sleduet-sdelat-sejchas-zhe/>), чтобы избежать самых распространенных ошибок.

Если есть возможность добавить скакалку в интервальную тренировку, то превосходно. Прыжки на скакалке являются как отличным разогревом, так и кардио. Плюс они помогут улучшить координацию и хорошо нагружают мышцы ног.

Набор упражнений может быть любым, включая утяжеления — всё зависит от вашего уровня подготовки и физического состояния в день занятия. На первый взгляд всё это кажется простым, но стоит только увеличить темп, и вы почувствуете эффективность подобных тренировок.

В качестве домашнего кардио, на мой взгляд, идеален степпер, который не займет много места в квартире и всегда будет под рукой. Заниматься на нём можно каждый день от 40 до 60 минут, внимательно прислушиваясь к своему организму. Новичкам не стоит себя перегружать каждый день, так как это дополнительная нагрузка на сердце и суставы. Ко всему необходимо адаптироваться, и тогда ваше тело будет лояльнее принимать нагрузки. В то же время, излишняя жалость к себе может лишить желаемого результата. Помните, что главное — это баланс и гармония.

#стоиттольконачатьAvon



Питание

Соня Солдатова

Конструктор питания — очень удобная штука, которая сможет ответить на многие вопросы по питанию, а также научит вас правильно компоновать продукты. Не забывайте, что ваш ежедневный рацион должен составлять приблизительно 1500 калорий.

Для похудения нам необходимо создать дефицит калорий, но не за счет недоедания (это делать ни в коем случае нельзя), а за счет нагрузок и тренировок. Помните, что резкое недоедание — это сигнал тревоги для организма, стресс, который нам совершенно ни к чему. Состояние вашего тела напрямую зависит от потребляемой пищи и ее количества, поэтому подходите к этому вопросу с умом, полноценно питайтесь и усердно тренируйтесь.

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Все продукты в «конструкторе» делятся на 5 групп:

1. Сложные углеводы

(рис, гречка, фасоль, нут, перловка, овсянка, горох, макароны (из твердых сортов пшеницы), лапша китайская, чечевица, ячмень, булгур, киноа, кус-кус, льняная каша, пшенная каша).

2. Простые углеводы

(фрукты, мед, варенье, шоколад (горький), ягоды, сухофрукты)

3. Клетчатка

(овощи (гриль, на пару, свежие и пр.), зелень, хлебцы (Dr. Corner, бородинские и пр.), хлеб черный (из обдирной муки), цветная капуста, брокколи)

4. Белки

(птица (курица, индейка и пр.), мясо (говядина, свинина, баранина, телятина и пр.), грибы, яйца, рыба (тунец, лосось, анчоусы, сардина, скумбрия, сайда, кефаль и пр.), морепродукты (креветки, мидии, осьминог, кальмар и пр.), консервированный тунец (не часто), творог, печень, сыр (в том числе рассольная моцарелла))

5. Жиры

(растительные масла первого отжима (виноградной косточки, льняное, кунжутное, оливковое и пр.), орехи, сыр, сливочное масло (не маргарин!), яичный желток, утка, язык)

Ваш ежедневный рацион должен формироваться следующим образом:

Время	Состав	Количество
8:00	Сложные углеводы (предпочтительно овсянка)	40 г (в сухом виде)
	Простые углеводы	50 г
	Жиры	15 г
10:00	Сложные углеводы	30 г (в сухом виде)
	Белки	80 г
	Жиры	15 г
13:00	Сложные углеводы	30 г (в сухом виде)
	Белки	80 г
	Жиры	15 г
17:00	Белки	100 г
	Клетчатка	100 г
	Жиры	15 г
20:00	Белки	80 г
	Клетчатка	80 г
	Жиры	15 г
23:00	Белки	100 г
	Клетчатка	100 г
	Жиры	15 г

Ещё несколько несложных правил, которым стоит следовать:

1. Завтракайте сразу как встаёте, не дожидаясь указанного время. Всё время в таблице — примерное. Ешьте каждые 3-4 часа. Но ужинать обязательно за 1-1,5 часа до сна. Не позже! Если пропустили прием пищи, то просто переходите к следующему, не нужно его куда добавлять. Если прием пищи слишком большой и после него испытываете тяжесть, то можно разделить его на несколько приемов.
2. Заправляйте салат любым растительным маслом, также можно дополнительно добавлять крем-бальзамик, уксус и пр. Соль и специи — по вкусу. Соевый соус подходит, если в его составе нет сахара, крахмала и прочих добавок. Рекомендуется добавлять побольше зелени.
3. Пейте не меньше 2 литров воды в сутки. Кофе и чай за воду не считаются — их можно пить сколько хочется, но без сахара. Газировки, пакетированные соки и лимонады — исключить.
4. Также полностью исключайте из своего рациона: фастфуд, конфеты и шоколад (кроме горького), колбасы и сосиски, йогурты, сырки и прочие ненатуральные молочные продукты (можно есть творог любой жирности, молоко, сметану, кефир).
5. В качестве жиров во всех приемах пищи можно сложные углеводы (рис/гречка) заправлять растительным маслом или просто скушать ломтик сыра.

Ещё несколько несложных правил, которым стоит следовать:

6. Для уменьшения количества жира рекомендую добавить кардио 3-4 раза в неделю 60 мин по пульсу:
 $(220 - \text{возраст}) * 0,6$ — нижняя граница пульса, ниже нее на кардио пульс не должен опускаться
 $(220 - \text{возраст}) * 0,7$ — верхняя граница пульса

7. В дни тренировок прием пищи смещается так, чтобы он был за 1-1,5 часа до занятия. После тренировки можно съесть банан или яблоко для закрытия углеводного окна.

8. Если сильно хочется есть между приемами пищи, то можно перекусить хлебцем с сыром, но не простыми углеводами. Простые углеводы (например фрукты) можно есть сразу после полноценного приема пищи в первой половине дня.

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?

[Закажи на сайте](#)

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