



Тренировки

Юлия Ушакова

Второй месяц нашей программы вы сможете заниматься даже дома. Эти тренировки включают самые основные упражнения на пресс, бёдра, ягодицы и мышцы плечевого пояса.

Также Вам необходимо пройти фитнес-тест – проверим на что Вы стали способны!

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Фитнес-тест:

Вам необходимо выполнить максимальное количество раз за 1 минуту.

Всего 4 упражнения. Перерыв между упражнениями не более 30 секунд. Запишите свои результаты, в конце второго месяца тренировок, мы проведем тест снова, и проверим ваш прогресс.

Больше, чем красота
AVON



1. Бурпи

- 1.Присед. Руками касаемся пола
- 2. Отскок ногами назад
- Отжимание
- Возврат к приседу
- Встать и прыгнуть вверх



2. Приседания на балансировочном диске

Наше любимое упражнение. Как выполнить его идеально — читайте на «Челленджере»

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

#СТОИТТОЛЬКОНАЧАТЬAvon

Фитнес-тест:

Вам необходимо выполнить максимальное количество раз за 1 минуту.

Всего 4 упражнения. Перерыв между упражнениями не более 30 секунд. Запишите свои результаты, в конце второго месяца тренировок, мы проведем тест снова, и проверим ваш прогресс.

Больше, чем красота
AVON



1. Скручивания

1. Ложитесь на коврик. Поясница должна быть прижата к полу, руки за головой, а ноги согнуты под прямым углом.
2. Сгибая позвоночник, приподнимите тело к коленям и вернитесь в исходное положение. Выполните 3 подхода по 15-20 повторений.



2. Отжимания с колен

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. Сделайте 4 подхода по 10 повторений. Отдых между сетами — 60 секунд.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1 в понедельник:
Сегодня вы будете работать над мышцами пресса и ягодиц.

Больше, чем красота
AVON



1. Скручивания

1. Ложитесь на коврик. Поясница должна быть прижата к полу, руки за головой, а ноги согнуты под прямым углом.
2. Сгибая позвоночник, приподнимите тело к коленям и вернитесь в исходное положение. Выполните 3 подхода по 15-20 повторений.



2. Подъём согнутых ног

- Усложняем!
1. Ложитесь на коврик, держимся руками за опору- руки выпрямлены над головой, поясница должна быть прямая (не прогибайтесь!). Ноги немного согнуты в коленях.
 2. Приподнимите ноги к телу и вернитесь в исходное положение. Выполните 4 подхода по 15-20 повторений.



3. Планка

Наше любимое упражнение. Как выполнить его идеально — читайте на «Челленджере»

<http://the-challenger.ru/move/kak-sdelat-idealnyu-planku/>

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1 в понедельник:
Сегодня вы будете работать над мышцами пресса и ягодиц.

Больше, чем красота
AVON



4. Подъем таза

Усложняем!

1. Лягте на пол рядом с фитболом. Разместите голени с верху мяча, руки расположите по бокам ладонями вниз. Одну ногу фиксируем на мяче, вторая выпрямлена и не зафиксирована. Это будет Ваше исходное положение.
2. Напрягите ягодицы и поднимите бедра вверх. Сгибайте ноги в коленях и катите мяч к себе, пока ступни не окажутся на мяче.
3. После короткой паузы, выпрямите ноги и откатите мяч обратно, затем опустите бедра на пол в исходное положение
4. Выполняйте 4 подхода по 20 повторений



5. Махи стоя

1. Таз зафиксирован, нога чуть согнута. В верхней точке искусственно напрягаем ягодичные мышцы.
2. Первый подход выполняйте без утяжелителей, а затем — по 15 повторений с весом на каждую.



6. Приседания у стены

1. Между спиной и стеной зафиксируйте мяч. Выполните 3 подхода по 15 повторений, задерживаясь в нижней точке.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2 в среду:

В этот день выполняем упражнения для мышц плечевого пояса, рук, пресса и даём аэробную нагрузку на мышцы ягодиц.

Больше, чем красота
AVON



1. Скручивания

Выполните 3 подхода по 20 повторений



2. «Лодочка» с фиксацией

1. Ложитесь на коврик на живот. Ноги вместе, руки выпрямите перед собой.

2. Поднимите ноги и руки над полом, задержитесь на пару секунд и опуститесь. Выполните 3 подхода по 20 повторений.



3. Отжимания от скамьи (или от пола с колен) + скручивания

1. Это упражнение можно выполнять как в тренажёрном зале, так и дома. Дома — отжимайтесь от журнального столика или тумбы, но помните: чем выше предмет, тем труднее отжиматься. Поставьте ладони шире плеч — в локте образуется угол 90 градусов, а предплечье должно быть перпендикулярно поверхности.

2. Отожмитесь, но не касайтесь скамьи грудью. Следите за тем, чтобы локти всегда были немного согнуты. Мышцы пресса и ягодиц напряжены в течение всего упражнения.

3. Оба эти упражнения выполняйте без отдыха, одним суперсетом — 15 отжиманий + 15 скручиваний. И так 3 подхода.

Тренировка №2 в среду:

В этот день выполняем упражнения для мышц плечевого пояса, рук, пресса и даём аэробную нагрузку на мышцы ягодиц.

Больше, чем красота
AVON



4. Жим и тяга с резинкой на плечи и спину

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



5. Ходьба через две ступеньки по лестнице

3 подъёма вверх по лестнице и 3 спуска вниз с отдыхом в полминуты. Если перешагивать две ступеньки для вас слишком просто, то попробуйте делать через три.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3 в пятницу:

Последняя тренировка на этой неделе: работаем над внутренней и внешней частью бёдер, прессом и ягодицами.

Больше, чем красота
AVON



1. Приседания с разной постановкой ног

Об этом упражнении мы подробно рассказывали на «Челленджере»

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

В первый подход выполните 20 повторений без дополнительного утяжеления, просто держа руки прямо перед собой. В следующие два подхода возьмите в руки гантели.



2. Махи лёжа

Ложитесь на бок, локоть поставьте на пол, рука поддерживает голову. Поднимите ногу вверх и вернитесь в исходное положение. Выполните три подхода по 20 повторений каждого упражнения



3. Махи стоя на четвереньках

1. Примите исходное положение — руки согнуты в локтях, колени на полу. Нога чуть согнута. Выполните мах назад, в верхней точке искусственно напрягая ягодичные мышцы.

2. Сделайте 15 повторений сначала на одну ногу, а потом — на другую. Второй подход выполните уже с утяжелителями.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3 в пятницу:

Последняя тренировка на этой неделе: работаем над внутренней и внешней частью бёдер, прессом и ягодицами.

Больше, чем красота
AVON



4. Стабилизационные упражнения на пресс

1. Боковые планки (<http://the-challenger.ru/move/10-novih-vidov-planki/>).
2. Статическая нагрузка на пресс в положении «книжка».
3. «Перекачивания» с касанием пяток (корпус немного оторван от пола):
Ложитесь на пол на спину. Согните колени, стопы должны стоять на полу и находиться на ширине плеч. Руки вытянуты по бокам. Слегка приподнимите тело и коснитесь правой рукой правой пятки. Вернитесь в исходное положение, но не опускайте лопатки на пол. Теперь коснитесь левой рукой левой пятки.

#стоиттольконачатьAvon



Питание

Юлия Ушакова

Ваша цель — улучшение обмена веществ и уменьшение жировой прослойки. Для этого необходимо следовать нескольким простым правилам:

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

1. Забываем о их существовании и исключаем из рациона полностью:

- фастфуд и полуфабрикаты;
- сладкое, приготовленное из слоёного теста (и всё, что содержит маргарин);
- жирное и обжаренное на масле;
- слишком острое и солёное;
- майонезы, кетчупы и другие соусы (заменяем всё оливковым маслом);
- газированные напитки.

2. Исключаем частично:

- мучное (белый хлеб и сдобные булочки);
 - молочные продукты (жирностью свыше 10%).
- Так называемые «сложные» углеводы, которые нужны для того, чтобы тренироваться и быть энергичным, содержатся в крупах (рис, овсянка, гречка, перловка, пшено). Чем твёрже сорта, тем качественнее углеводы. Хлеб тоже содержит эти необходимые углеводы, но теперь мы выбираем только черный.

3. Добавляем в рацион:

- овощи и зелень;
- фрукты и ягоды;
- обезжиренные молочные продукты;
- мясо и рыбу (печёное, варёное, приготовленное на пару, но только не жареное).

Чтобы пища лучше усваивалась, её нужно принимать не спеша, небольшими порциями. Салаты есть перед гарниром и мясом (они усваиваются быстрее), фрукты, вопреки заблуждению о «десерте после еды», тоже.

Вот пример того, как может выглядеть ваш рацион питания на день. Указанное время приёмов пищи условно и может быть изменено в зависимости от режима дня.

Старайтесь рассчитать количество потребляемых белков, жиров и углеводов, исходя из следующих рекомендаций:

- Количество белка — 1,5 г на кг веса
- Количество жиров — 0,7 г на кг веса
- Количество углеводов — 100 г в день

8:00. Завтрак

1. Овсяная каша на воде / гречка / рис (50 г) + изюм или любой фрукт
2. Омлет из двух яиц на обезжиренном молоке
3. Поливитамины

11:30. Перекус

1. Зелёное яблоко
2. 2 гречневых или рисовых хлебца

14:00. Обед

120 г куриного филе, индейки или белой рыбы (отварного, приготовленного на пару или запечённого в духовке) с брокколи, цуккини и помидорами (можно добавить перец и 1 ст. л. соевого соуса).

16:30. Перекус

Рис с овощами (50 г) или 2 хлебца с 20 г нежирного сыра (например, адыгейского)

20:00. Ужин

Салат из рукколы с креветками, заправленный оливковым маслом. Сибас или дорадо на гриле.

И не забывайте ещё о нескольких важных правилах:

1. В тренировочные дни — Л-карнитин перед занятием
2. Раз в неделю — белую рыбу заменяем сёмгой
3. Раз в неделю после тренировки — белковый батончик

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