



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

Тренируй свою координацию и баланс!

3 супер-упражнения для тренировки баланса в домашних условиях

Больше, чем красота
AVON



1. Приседания на одной ноге

Пятка не должна отрываться от пола. В противном случае коленный сустав будет перенагружаться, что приведет к травме колена;

Спина должны быть прямой;

Когда вы только начинаете осваивать это упражнение, то можете держаться за что-нибудь одной рукой. Можно также приседать на скамью;

Производите толчок пяткой;

В идеале вы должны полностью выпрямить вытянутую ногу;

Руки вытягивайте вперед и наклоняйте немного вперед корпус, это поможет вам сохранить равновесие;



2. Планка на фитболе

Полностью повторяет классическую планку с упором на предплечья, только локти и кисти расположены на большом мяче. В качестве усложнения можно добавить круговое вращение мяча по поверхности пола с помощью предплечий (например, по четыре раза в каждую сторону)



3. Хлопки ногами лежа животом на фитболе

На выдохе, сохраняя ровную линию корпуса и ног, одновременно согните локти и поднимите ноги, сделав хлопок. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 16 раз, затем встаньте на колени и лягте на фитбол, чтобы отдохнуть.

Тренировка №1 в понедельник:

Больше, чем красота
AVON



1. Гиперэкстензия

С этого упражнения можно начинать тренировку независимо от уровня подготовки- оно универсальное.

без утяжеления, руки к груди, лопатки сведены. Носки разводим в стороны. 15 раз - 3 подхода (к груди прижимаем блин 5 кг)



2. Приседания в Смите

первый подход -20 раз
второй подход -15 раз
третий подход 15 раз
четвертый поход - 12 раз



3. Выпады в Смите

первый подход -20 раз
второй подход -15 раз
третий подход 15 раз
четвертый поход - 12

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №1 в понедельник:

Больше, чем красота
AVON



4. Сведения-разведения в тренажере

Эти два тренажера стоят обычно рядом в залах- их мы делаем «суперсетом» по 3 подхода на каждом (20 повторений)



5. Пресс: Подъем ног лежа на горизонтальной скамье; скручивания сидя на скамье 45гр; планка

В каждом упражнении стараемся выкладываться (по 3 подхода 20 повторений), между подходами отдых 2 минуты.

После тренировки выделите 15 мин на заминку.

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №2 в среду:

Разминка на эллипсе (5 мин). Стараемся включить в работу руки.

Больше, чем красота
AVON



1. Гиперэкстензия

20 раз - 3 подхода



2. Тяга верхнего блока перед собой

1 подход – 20 раз
2 подход – 15 раз
3 подход – 12 раз
4 подход – 10 раз



3. Тяга горизонтального блока к животу (сидя)

1 подход – 20 раз
2 подход – 15 раз
3 подход – 12 раз
4 подход – 10 раз

Тренировка №2 в среду:

Разминка на эллипсе (5 мин). Стараемся включить в работу руки.

Больше, чем красота
AVON



4. Махи гантелями в стороны

- 1 подход – 15 раз
- 2 подход – 15 раз
- 3 подход – 12 раз
- 4 подход – 12 раз



5. Махи гантелей перед собой обратным хватом

- 1 подход – 20 раз
- 2 подход – 15 раз
- 3 подход – 12 раз
- 4 подход – 12 раз



6. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье

- 1 подход – 20 раз
- 2 подход – 15 раз
- 3 подход – 12 раз
- 4 подход – 12 раз

Тренировка №2 в среду:

Разминка на эллипсе (5 мин). Стараемся включить в работу руки.

Больше, чем красота
AVON



7. Пресс

Скручивания сидя в тренажере на пресс + подъемы ног в тренажере на пресс. В 3 подхода по 15-20 повторений, отдых около двух минут. Постепенно усложняем, уменьшая отдых между подходами до 30 сек.

После тренировки- кардиозаминка 15 минут на велотренажере.
В эту тренировку мы **МЕНЯЕМ ТИП НАГРУЗКИ** на нижнюю часть тела, чтобы развивать все типы мышечных волокон. **5+5+5мин** (5 мин легкая интенсивность, затем 5 мин увеличиваем в два раза и 5 мин самая легкая интенсивность- чуть ощутимое сопротивление)

Тренировка №3 в пятницу:

Разминка 10 мин на дорожке с двумя интервальными переходами на легкий бег.

Больше, чем красота
AVON



1. Сгибания ног в тренажере

первый подход -20 раз
второй подход -15 раз
третий подход 12 раз
четвертый поход - 12 раз



2. Разгибания ног сидя двумя

первый подход -20 раз
второй подход -20 раз
третий подход 15 раз
четвертый поход - 15 раз



3. Жим ногами лежа с узкой постановкой ног

первый подход -20 раз
второй подход -15 раз
третий подход 15 раз
четвертый поход - 12

#стоиттольконачатьAvon

Тренировка №3 в пятницу:

Разминка 10 мин на дорожке с двумя интервальными переходами на легкий бег.

Больше, чем красота
AVON



4. Разгибания через верхний блок на трицепс

первый подход -20 раз
второй подход -15 раз
третий подход 15 раз
четвертый поход - 12 раз



5. Разгибания в наклоне гантели по одной

X15 - 3 подхода на каждую



7. Пресс

Подъем ног лежа на наклонной скамье; Подъемы сидя с закрепленными ступнями; держа в выпрямленных руках мяч над собой

После тренировки- заминка на дорожке легким шагом без подъема- 10 минут.

#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