



## Пример тренировок в домашних условиях на все группы мышц

Выполняем каждое упражнение по 3-4 раза, каждое — по 15-20 повторений. Не забывайте про отдых между упражнениями — по 1 минуте. Пейте воду во время тренировки, если есть жажда.

Первое упражнение — приседание. Можно выполнять их, взяв в руки гантель, гирию или бутылку с водой (потяжелее), а можно и без дополнительного оборудования. Ноги — шире плеч, носки — в стороны. Спину держим прямо, при движении вниз бедра держим параллельно полу.

Второе упражнение называется «ягодичный мостик». Ложимся на пол (коврик, плед), сгибаем ноги, ставим их на ширине плеч, пятками ближе к ягодицам. Поднимаем таз вверх и опускаем. Можно усложнить упражнение, добавив лишний вес (придерживаем у таза).

Далее сделаем два упражнения для укрепления спины в домашних условиях. Это — «супермен» и «пловец». Переворачиваемся на живот, руки вытягиваем вперед перед собой, ноги вместе, прямые. Поднимаем одновременно все конечности вверх — грудь и колени отрываются при этом от пола. Затем поднимаем руки и ноги уже по очереди, как будто бы «плывем».

Два упражнения для красивых рук — это отжимание от дивана или стула и разгибание рук с гантелями. Садимся спиной к дивану или стулу, опираясь на него руками. Сгибаем локти под углом 90 градусов, поднимаем таз, отрывая его от пола, и стараемся сесть как можно ниже, напрягая мышцы рук, а затем снова выпрямляем их, вновь поднимая таз. Далее встанем — ноги на ширине плеч или бедер, берем двумя руками гантель (бутылку с водой), руки — за голову, локти в стороны. Сгибаем и разгибаем руки.

И напоследок — упражнения на пресс. Ложитесь на пол на спину, согните колени, ступни на полу. Сложите руки за головой. Напрягите мышцы живота. «Скрутитесь» вперед так, чтобы от пола отрывались только лопатки. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Не напрягайте мышцы спины, шеи или рук. Сделайте 7 повторений.

После силовой части тренировки можно потянуться, чтобы расслабить мышцы и восстановить дыхание.

# Советы тренера

## Или «Худеть — не значит, не есть»

Очень часто я слышу о том, что похудеть — это дорого. Не правда. Можно при любом бюджете выбирать продукты, которые подходят для питания, если вы решили «скинуть лишнее». Кроме того, в современных магазинах часто встречаются различные акции. Способы сэкономить на продуктах — есть. Главное, какие именно брать.

Недорого стоят обычные крупы. К гарниру — рыбу (лучше белую) или курицу.

Обязательно нужно включить в рацион овощи: свежие или замороженные. Картофель, отваренный в мундире или пюре из него — полезнее и лучше при

водный баланс, если вам позволяет это состояние здоровья.

Сладкое, мучное. Можно съесть дольку шоколада — почувствуйте ее вкус, пощупайте. Этого достаточно: не обязательно съедать всю плитку. Но и не обязательно, если вы очень любите сладкое, лишать себя его совсем. Хотите поменьше есть сладкого — сократите количество чая, который вы пьете, ведь вы всегда это делаете с чем-то съестным.

Исключаем спиртные напитки. Соль, сахар — в умеренных количествах, стараться класть поменьше. Ограничьте потребление соленостей, копченостей.

дина к ним не относятся.

Если мы говорим о дробном питании, то кушать нужно около пяти раз в день небольшими порциями. Прием пищи — каждые 2-4 часа. При этом идет разделение продуктов питания. Не всем подходит такой режим — зависит от особенностей организма.

То, что нельзя есть после 18 часов вечера — это миф. Последний прием пищи за день должен быть не менее чем за 3-4 часа до сна. Кушайте с аппетитом, не торопясь. Не употребляйте пищу «на бегу».

И, главное, соблюдайте меру. Ведь на самом деле набор лишнего веса — это, скорее, психологический процесс, нежели физическое требование. Мы же привыкли «заедать» все свои стрессы и радости: находим в еде счастье или утешение. Не столько желудок просит еды, а нам просто хочется ее.

## Если хочешь результат — занимайся!

Процесс похудения подразумевает под собой комплексный подход к решению проблемы. Это не только соблюдение режима питания и сна (не менее 8 часов в сутки для восстановления организма), но и регулярные тренировки.

Занятия спортом вызывают прилив гормонов счастья. После физической нагрузки

## Примерное меню одного дня

**Завтрак:** каша геркулесовая (добавить туда ложку меда, немного орехов и потереть половинку яблочка).

**Перекус:** стакан кефира + ложка клетчатки (продается в аптеке).

**Обед:** гарнир (гречка, рис, перловка, пшенка, горох) и кусок курицы (только без кожи). Салат из капусты, заправленный льняным или оливковым маслом.

**Полдник:** фруктовый салат, заправленный кефиром.

**Ужин:** стручковая фасоль, потушенная на сковороде, залитая двумя куриными яйцами. Или отварить их.

похудении, нежели жареная. Фруктов лучше есть поменьше — не более 300 граммов в день.

Нежелательно потреблять жирные, жареные блюда.

Побольше пейте воды: около полутора литров в день. Соблюдайте

Если вы любите суп, то можно делать крем-супы, овощные. Но нежелательно ингредиенты для них обжаривать на сковороде — просто кладите их в бульон. Варить его лучше на нежирном мясе. Свинина, говя-

спится крепче. Спорт заряжает нас энергией и укрепляет иммунную систему, а также дает веру себя и свои силы, повышает самооценку, развивает силу воли, делает человека сильнее как личность. Спорт может повысить стрессоустойчивость, увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие, а также дисциплинирует нас.

Выполнять физические упражнения можно не только в фитнес-центре, но и на стадионе, а также у себя дома. В сложившейся ситуации на фоне пандемии это особенно актуально.

Тренироваться лучше всего в удобной, свободной, «дышащей» одежде и обуви.

Трех тренировок в неделю

будет достаточно. Каждый день не нужно. Через день — желательно, чтобы мышцы «не забывали» про ту нагрузку, которую они получают. Для начинающих подходит график 2 раза в неделю.

Если у вас дома нет спортивного инвентаря, гантели можно заменить бутылками с водой, или поработать с собственным весом: приседания, отжимания, подтягивания на турнике, если он есть, прыжки на скакалке или выполнение берпи (прыжок вверх, ложимся на пол, встаем и снова прыжок).

Главное — заниматься с желанием. Обязательно хвалите себя, но не ждите визуального результата сразу. Запаситесь терпением, и тогда все получится!