

Миронова Анастасия



# МАРАФОН

РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС. ПЕРЕЗАГРУЗКА

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВСТУПЛЕНИЕ

Расписание тренировок .....	3
Обо мне .....	4
О марафоне .....	5
Взаимосвязь питания, тренировок и психологического состояния .....	7

## ПИТАНИЕ

Количество калорий .....	8
Качество пищи .....	10
Зачем нужны белки, жиры и углеводы .....	10
Распределение белков, жиров и углеводов .....	11
Физические упражнения .....	12
Психологический аспект .....	13
Методы борьбы со стрессом .....	13
Целеполагание .....	14
Взаимосвязь .....	17

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Водный баланс .....	18
Не следует употреблять .....	19
Частые вопросы по питанию .....	20
Рекомендованные продукты .....	22
Продукты с ограничениями .....	24

## СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ

Количество приемов пищи .....	25
-------------------------------	----

Приемы пищи и тренировки .....	26
Составление меню на день .....	27
Примеры меню на день .....	28
Полезная информация .....	30

## КОНКУРС

Условия участия .....	31
-----------------------	----

## ТРЕНИРОВКИ

После марафона тебя ждёт .....	32
Адаптация тренировок .....	33
Обязательно к прочтению .....	34
Нагрузка на колени .....	35
Нагрузка на поясницу .....	36
Диастаз .....	37
Отдых и восстановление .....	38
Кардиотренировки .....	39
Растяжка .....	40
Начинай тренировки .....	41
Разминка .....	42
Начало тренировок .....	46

## БОНУСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Трекер твоих изменений .....	100
Твой чеклист для тренировок .....	101
Дневник питания .....	102
Трекер потребления воды .....	105
Трекер достижения целей .....	108

# РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

<p>11.10 – воскресенье</p> <p>Старт марафона! Отчёт «ДО» Тренировка 1</p> 	<p>12.10 – понедельник</p> <p>День отдыха</p> <p><i>*Доп. кардио или тренировка по растяжке из info-канала</i></p>	<p>13.10 – вторник</p> <p>Тренировка 2</p> 	<p>14.10 – среда</p> <p>День отдыха</p> <p><i>*Доп. кардио или тренировка по растяжке из info-канала</i></p>
<p>15.10 – четверг</p> <p>Тренировка 3</p> 	<p>16.10 – пятница</p> <p>Кардиотренировка</p> <p><i>*Из info-канала в Telegram</i></p> 	<p>17.10 – суббота</p> <p>День отдыха</p> <p>Сдача трекеров для конкурса (неделя 1) <i>*Дневная активность 15.000 шагов</i></p>	<p>18.10 – воскресенье</p> <p>Тренировка 4</p> 
<p>19.10 – понедельник</p> <p>День отдыха</p> <p><i>*Доп. кардио или тренировка по растяжке из info-канала</i></p>	<p>20.10 – вторник</p> <p>Тренировка 5</p> 	<p>21.10 – среда</p> <p>День отдыха</p> <p><i>*Доп. кардио или тренировка по растяжке из info-канала</i></p>	<p>22.10 – четверг</p> <p>Тренировка 6</p> 
<p>23.10 – пятница</p> <p>Кардиотренировка</p> <p><i>*Из info-канала в Telegram</i></p> 	<p>24.10 – суббота</p> <p>День отдыха</p> <p>Сдача трекеров для конкурса (неделя 2) <i>*Дневная активность 15.000 шагов</i></p>	<p>25.10 – воскресенье</p> <p>Тренировка 7</p> 	<p>26.10 – понедельник</p> <p>День отдыха</p> <p><i>*Доп. кардио или тренировка по растяжке из info-канала</i></p>
<p>27.10 – вторник</p> <p>Тренировка 8</p> 	<p>28.10 – среда</p> <p>День отдыха</p> <p><i>*Доп. кардио или тренировка по растяжке из info-канала</i></p>	<p>29.10 – четверг</p> <p>Тренировка 9</p> 	<p>30.10 – пятница</p> <p>День отдыха</p> <p><i>*Доп. кардио или тренировка по растяжке из info-канала</i></p>
<p>31.10 – суббота</p> <p>Конец марафона! Тренировка 10 Отчёт «ПОСЛЕ» Сдача трекеров для конкурса (неделя 3)</p> 	<p>01.11 – воскресенье</p> <p>Приём долгов</p> 		



**ПРИВЕТ! МЕНЯ ЗОВУТ  
МИРОНОВА АНАСТАСИЯ,  
И Я ЯВЛЯЮСЬ  
ОСНОВАТЕЛЕМ ОНЛАЙН-  
ШКОЛЫ ФИТНЕСА  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ MY MISSION  
И БРЕНДА СПОРТИВНОЙ  
ОДЕЖДЫ IRONBYMIRONOVA.**

Создание моих проектов началось с желания стать лучше и полюбить себя, ведь любая self-made история начинается с чего-то маленького.

Сейчас уже более 80.000 девушек присоединились к семье онлайн-школы My Mission. И это лучшая мотивация для меня.

Но очень часто мне задают вопросы о том, как же найти мотивацию к тренировкам и здоровому образу жизни? Как начать?

Не буду лукавить, порой мне также приходится преодолевать желание остаться на диване и пропустить тренировку. Но для поддержки и создания тела своей мечты иногда необходимо делать что-то сверх нормы, через лень. Порой я начинаю тренировку без энтузиазма, но в конце я наполнена энергией и силами. Спорт для меня – это источник вдохновения и ментального обновления.

Я верю, что у тебя тоже получится начать новую жизнь уже сегодня. Говорят, что привычка формируется 21 день. Я проверила на собственном опыте и убедилась, что это работает! Кроме того, я очень хотела сделать доступный для всех продукт. Так родился марафон на пресс, который рассчитан на 21 день, включает в себя всю необходимую информацию и позволяет улучшить не только свое тело, но и свою жизнь!



# РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС ПЕРЕЗАГРУЗКА

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШ НОВЫЙ МАРАФОН «РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС. ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Что тебя ждет на марафоне?

- Активное похудение и рельеф тела уже через 21 день.
- Тренировки с акцентом на прокачку пресса и сброс лишнего веса.
- Тебе не потребуется дополнительное оборудование, только коврик и твое желание.
- Каждая тренировка займет всего 20 минут.
- Занятия полностью оффлайн, просто скачай pdf-гайд.
- Конкурс с крутыми призами, которые ты гарантированно можешь выиграть за свои старания!

Интересно? Тогда этот документ для тебя.

Я предлагаю тебе провести с нами 21 день. Вступай в наш закрытый Telegram-канал по ссылке в письме. Тебя ждут свободное общение и дружественная обстановка в чатах, бонусные задания от нас на канале. Делись эмоциями, переживаниями и успехами. Получай поддержку от кураторов – нутрициолога-диетолога и тренера. Они готовы ответить на любые твои вопросы по марафону. **Не откладывай занятия, начинай уже сегодня!**

Ниже ты найдешь подробную информацию о том, почему важны тренировки, как составить правильный план питания, как работать со своим внутренним состоянием и как принять участие в конкурсе на лучший результат. Также есть раздел с конкретными формулами для подсчета своей нормы калорий, распределения белков, жиров и углеводов в рационе, пример составления меню на день.

И самое главное – раздел тренировок с упражнениями с подробным описанием техники выполнения и фото. **Каждая тренировка займет у тебя всего 15–20 минут в день.** Твоя формула успеха – систематические занятия каждый день и правильное питание. Тогда тело мечты не заставит себя ждать.

## **КРОМЕ ТОГО, В БОНУСНЫХ МАТЕРИАЛАХ ТЫ НАЙДЕШЬ:**

- Трекер тренировок, где сможешь отмечать и отслеживать выполнение упражнений по дням.
- Чек-лист, с помощью которого можно произвести замеры своих параметров до начала тренировок, далее проводить измерения каждую неделю и завершить контрольными измерениями по окончании тренировок для наглядного отслеживания прогресса.
- Дневник питания, в который можно записывать весь свой рацион и таким образом следить за реакцией организма на продукты и настраивать свое меню.
- Трекер постановки целей, который поможет достичь желаемого.

В этом гайде я собрала всю самую важную и необходимую информацию, ознакомившись с которой, тебе будет легко составить свой план питания и, придерживаясь данных рекомендаций, ты сможешь заниматься не один месяц. Я подготовила авторские упражнения, выполнять которые можно когда и где угодно. Поддерживая физическую активность каждый день и правильно питаясь, ты сможешь значительно улучшить свою физическую форму, привести тело в тонус и сбросить лишний вес. Развивай здоровые привычки и сделай спорт частью своей жизни. **Помни – все в твоих руках!**



# ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИТАНИЯ, ТРЕНИРОВОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Наш организм устроен таким образом, что он всегда стремится действовать по пути наименьшего сопротивления. Не является исключением и желание привести себя в хорошую физическую форму. Отсюда рождается множество мифов о том, что можно иметь красивую фигуру только благодаря правильному питанию. Или о том, что можно похудеть, поедая все подряд, но затрачивая ежедневно множество калорий в тренажерном зале.

Да, действительно, достичь некоторых результатов можно и одним, и другим способом. Но те ли это результаты, которых ты ожидаешь? Если твоя цель – похудение, то затрачивая намного больше калорий, чем ты потребляешь, действительно можно значительно сбросить вес. Но от качества пищи зависит не только вес, а в первую очередь твое здоровье. Разве тебе хочется иметь стройное, но болезненное тело? Мы уверены, что нет. Если твоя цель – прорисовка рельефа и набор мышечной массы, то ее определенно точно невозможно достичь без физической активности, ведь мышцы не растут в условиях отсутствия нагрузки, у них нет для этого необходимости. И задумывалась ли ты о том, как твое психологическое состояние влияет на другие аспекты жизни? А ведь это не менее важный компонент, чем остальные.

Предлагаем по порядку разобраться с каждым пунктом. Возможно, тогда у тебя сложится понимание того, почему построение собственного тела – это образ жизни, а не временная мера.



# ПИТАНИЕ

Питание – одна из базовых потребностей любого живого организма. От него зависит вся наша жизнь и наличие самой этой жизни в принципе. Поэтому качество и количество потребляемой пищи напрямую влияет на наши состояние и физическую форму.

## КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ

### КАК РАССЧИТАТЬ СВОЮ СУТОЧНУЮ НОРМУ?

Количество потребляемых калорий исходит из потребности организма в энергии. Так как все люди разные, и каждый организм индивидуален, потребности соответствуют этой индивидуальности. Поэтому количество калорий, которое тебе необходимо употреблять в сутки, необходимо рассчитать лично для себя. На эту цифру влияют такие факторы, как:

- пол,
- возраст,
- вес и рост,
- телосложение,
- скорость обмена веществ,
- образ жизни,
- количество и качество физической активности,
- окружающая среда и др.

Для расчета своей суточной нормы калорий можно воспользоваться одной из нескольких формул. Множество из них можно найти в интернете,



а также обратиться к онлайн калькуляторам, которые сами произведут расчеты. Мы рекомендуем вот этот вариант:

<https://www.calc.ru/norma-potrebleniya-kaloriy-kalkulyator.html>

Данная формула производит расчет того количества калорий, которое необходимо для поддержания веса. Если твоя цель – похудеть или набрать массу, суточный калораж необходимо скорректировать.

Чтобы уменьшить количество жировой массы в организме, необходимо, чтобы эти запасы преобразовались в энергию. Для этого создается допустимый дефицит калорий, которые ты потребляешь. То количество, которого будет не хватать в сутки из пищи, организм возьмет из жировых клеток, и тем самым их количество будет постепенно уменьшаться. Допустимый дефицит суточной нормы калорий для снижения веса составляет около 10%. Поэтому от полученной цифры для поддержания веса тебе необходимо отнять 10%, и ты получишь то количество калорий, которое соответствует твоей цели.

### Пример

Если на калькуляторе калорий (с учетом твоих пола, роста, веса и двигательной активности) получилось 1700 ккал, то для похудения необходимо произвести следующий расчет:

$$1700 - 10\% = 1700 - 170 = 1530 \text{ ккал.}$$

Полученная цифра и есть твоя суточная норма калорий, которой необходимо придерживаться.

Если твоя цель – набрать массу, то калораж необходимо увеличить. Новые клетки в организме образуются не сами собой, им необходим материал, с помощью которого они смогут это делать. Допустимая норма увеличения суточной нормы также составляет около 10%. Прибавив эту величину к подсчитанной на калькуляторе цифре, ты получишь свою норму калорий для набора массы.



## КАЧЕСТВО ПИЩИ. БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ.

Важно учитывать не только количество, но и качество потребляемой пищи. Все поступающие в организм вещества делятся на различные группы – белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, клетчатка и прочие. Каждая из них выполняет свои задачи.

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ?

- **Белки** – являются основным строительным материалом для тканей (мышц, костей, сухожилий, внутренних органов).
- **Жиры** – это основной источник энергии, а также они обеспечивают защиту внутренних органов и участвуют в процессах теплообмена.
- **Углеводы** – это основное топливо для всех процессов, происходящих внутри организма.
- **Витамины и минералы** – поддерживают работу гормонов и построение таких тканей, как волосы и ногти.
- **Клетчатка** – отвечает за процессы пищеварения и усвоения некоторых веществ.

Таким образом, каждый элемент необходим твоему организму для выполнения конкретных задач. И количество, в котором он необходим, регламентируется количеством работы, которую ему необходимо проделать. К примеру, те самые 1700 ккал, необходимые тебе в сутки, можно набрать, съев пиццу, бургер и запив газировкой. Но в таком случае за день твой организм не получит достаточного количества белка, витаминов, минералов и клетчатки. Зато получит очень большую дозу быстрых углеводов и вредных жиров, в которых не будет необходимости, то есть они со временем отложатся в жир. Кроме того, потребляя пищу с большим количеством вредных химических веществ (красители, консерванты, стабилизаторы, эмульгаторы и прочие) и трансжиров, ты повышаешь риск обрести заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, обретаешь зависимости и увеличиваешь «износ» организма.

Поэтому потребление сбалансированного питания в достаточном количестве – важный пункт для построения и поддержания здорового тела. Потребляемые в сутки калории должны содержать все вышеперечисленные вещества и в правильной пропорции.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ


Примерное распределение БЖУ (Белков, Жиров и Углеводов) в рационе должно быть следующим:

- 20% Белка
- 30% Жиров
- 50% Углеводов

Если твоя норма калорий 1700, то примерно 340 ккал ты должна получать из белковой пищи, 510 ккал – из жиров и 850 ккал должно приходиться на углеводы.

Если говорить о граммах употребления БЖУ на килограмм веса, то потребление белка должно быть около 1,2 – 1,7 г на 1 кг веса, потребление жиров – 1 г на 1 кг веса и потребление углеводов 3 – 5 г на 1 кг веса. Для похудения старайся потреблять углеводы в размере 3 г на 1 кг твоего веса, а для набора мышечной массы – 5 г на 1 кг массы тела.

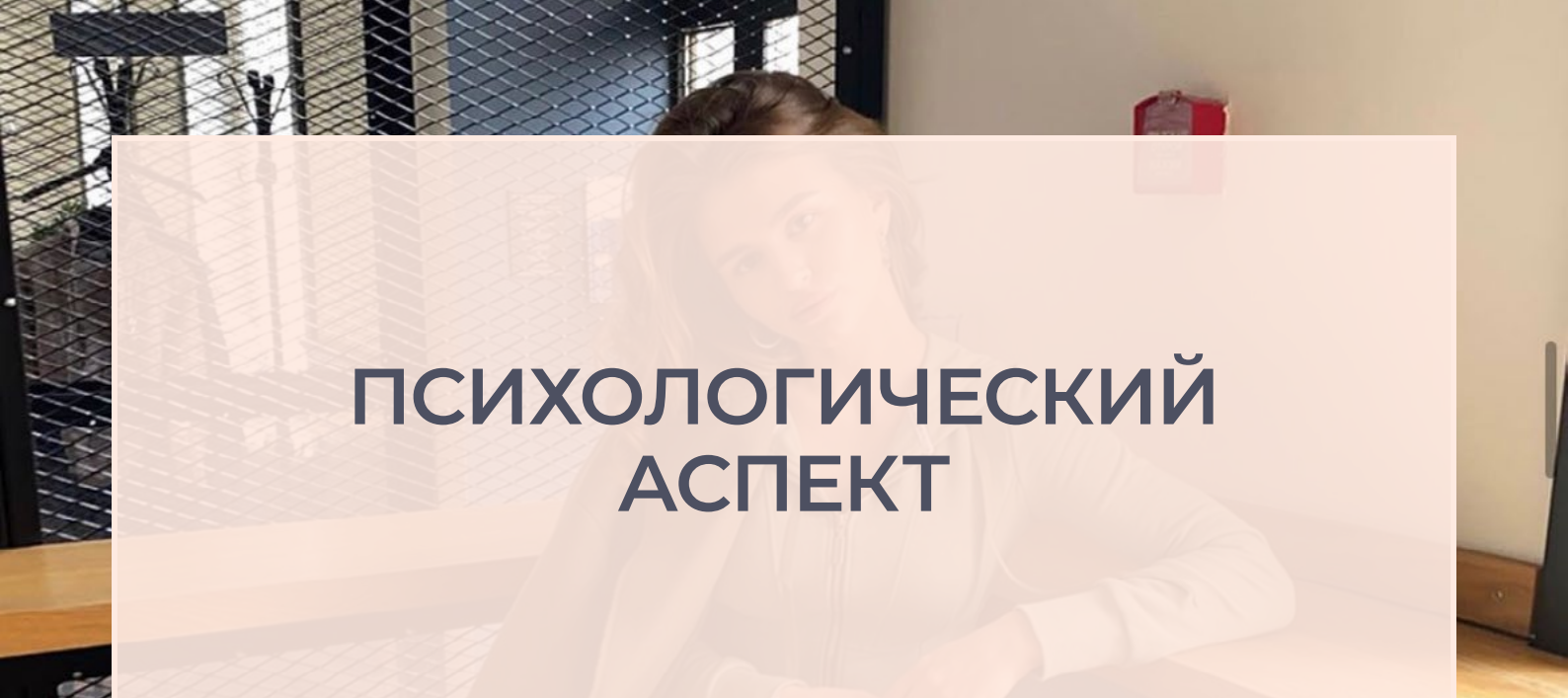




## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Как мы уже говорили, похудеть без физических нагрузок можно. Но они влияют не только на скорость сброса веса, но и на состояние кожи, мышц, различных систем и внутренних органов, величину физической силы, выносливость, баланс, гибкость и прочие показатели. Более того, только с помощью увеличения нагрузки на мышечные волокна происходит процесс гиперкомпенсации и, соответственно, наращивание мышечной массы. **Без такой нагрузки нарастить мышцы невозможно ни при каком виде питания, даже если он будет состоять из одних белков.**

Получается, упражнения будут прекрасным бонусом для худеющих. Они поспособствуют ускорению непосредственно процесса похудения, а также тонизации кожи и росту физических показателей. А для желающих набрать здоровую мышечную, а не жировую массу, регулярные тренировки – обязательный пункт на пути к желаемому результату. Без них достичь цели не получится, как ни крути.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Многие не учитывают, что на все процессы, происходящие в нашем организме, сильно влияют наши внутреннее состояние и эмоции. От них зависят наши «отношения» с пищей, умение себя контролировать, понимать и удовлетворять свои потребности. А также занятия спортом – это самодисциплина, вдохновение, организация процессов и так далее.

## **ЗНАЛА ЛИ ТЫ О СУЩЕСТВОВАНИИ «ЛОЖНОГО ГОЛОДА»?**

Это психологическая потребность съесть что-то, никак не связанная с реальной потребностью в пище. Она исходит из желания справиться со своими эмоциями, зачастую отрицательными (такими, как грусть, печаль, гнев, недовольство, скука). Часто в детстве нам прививают привычку справляться с эмоциями с помощью еды. Нас наказывают запретом вкусняшек и, наоборот, поощряют поеданием сладостей. Это влечет за собой привычку заедать эмоции, не проживать их действительно, а обращаться к пище, как источнику радости, тем самым отворачиваясь от негатива. Только эти эмоции никуда не исчезают, и на самом деле их важно прожить, чтобы они не накладывали отпечаток на нашу жизнь. Для этого важно найти другие способы справляться с эмоциями, которые не включают в себя еду. И работать над тем, чтобы изменить свои привычки в более экологичную для себя сторону.

## **МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

- Нормализация графика сна и отдыха – это время самого эффективного восстановления внутреннего ресурса, который позволит тебе легче переносить стрессовые состояния;

- **Дыхательные техники** – позволяют пропустить стресс через тело и уменьшить его интенсивность;
- **Медитация** – позволяет выработать навык отключаться от разрушительных эмоций и успокаиваться;
- **Физические упражнения** – еще один способ выплеснуть негативные эмоции через тело даже с положительными последствиями для организма;
- **Терапия занятием** – переключение на некие физические действия, например, творчество, просмотр кино, чтение книг, прогулка и тому подобные, чтобы сместить фокус внимания;
- **Тайм-менеджмент** – развивает умение планировать и регулировать свое время, что оставляет меньше поводов для получения стресса;
- **Развитие эмоционального интеллекта** – помогает научиться замечать и распознавать свои чувства и эмоции на ранних стадиях и предпринимать действия по разрешению трудных ситуаций до того, как они примут большой масштаб;
- **Тренировка проживания стресса** (лучше выполнять под контролем специалиста) – намеренное проживание стрессовых ситуаций с целью ощутить всю глубину своих эмоций для повышения порога стресса.

## ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Еще один важный навык, который важен в работе над собой, также касается нашей психики и заключается в **умении грамотно ставить перед собой цели и достигать их**. Мы часто путаем цели с мечтами и потому оказываемся беспомощными перед нереалистичными задачами. Мечты обычно звучат абстрактно, в них нет конкретики, а потому и не складывается понимания, как их достичь.

Например, «я хочу похудеть». Из этой формулировки непонятно, чего именно ты хочешь. Похудеть в весе или в объеме? На сколько именно килограммов или сантиметров? Что тебя не устраивает в твоём теле сейчас? Как именно ты хочешь выглядеть? **Чтобы превратить мечту в цель и иметь возможность ее достичь, необходимо сделать следующее:**

1. **Конкретизировать свое желание.** Представить и сформулировать его максимально четко и понятно. Необязательно для других, важно, чтобы ты сама понимала, о чем именно идет речь. Например, «я хочу похудеть на 5 килограмм».

2. **Разбить данную цель на задачи**, которые также должны быть конкретными и понятными. Ведь практически каждая наша цель достаточно глобальна и состоит из множества мелочей. Например, сменить свой тип питания на здоровый, отказаться от вредных продуктов, придерживаться нормы калорий ежедневно, заниматься силовыми упражнениями 3 раза в неделю, проводить кардиотренировки 2 раза в неделю и так далее.
3. **Продуктивнее всего зафиксировать свои задачи на бумаге** – завести специальную тетрадь, дневник или трекер, где ты будешь фиксировать то, к чему движешься. И также записывать каждый свой даже мельчайший шаг, направленный в сторону решения каждой задачи. Мы предлагаем для этого свои трекеры, но ты можешь придумать и свои и делать это в любом удобном формате, например, в заметках телефона. Здесь важно не лениться и действительно выполнять те шаги, которые ты себе наметила.
4. **Регулярно перечитывать свои записи**. Наглядная фиксация прогресса очень вдохновляет и мотивирует. Намного сложнее остановиться на полпути, когда видишь, сколько работы ты уже проделала. И также важно в этот момент обращать внимание на то, что сделано, а не на то, чего ты сделать не смогла. Важно хвалить себя за успехи и не критиковать за неудачи. Они случаются у всех, и это нормальный процесс. Самоунижение разрушающе действует на нашу психику и не приведет, а лишь отдалит тебя от цели.
5. **Хвали себя за каждое свое достижение**. Можешь дарить себе подарки, приятные мелочи, наконец-то сделать что-то, что давно хотела, и обязательно говорить себе слова похвалы и благодарности. Вопреки расхожему мнению, самопохвала не развивает завышенную самооценку. Она необходима также, как и здоровая самокритика, поэтому ей стоит уделить особое внимание, если критики в твоей жизни присутствует больше, чем похвалы. Стремись к балансу между этими вещами.

В конце данного файла ты найдешь трекер достижения целей. Чтобы результат был максимально эффективным, мы рекомендуем тебе заполнить его в три этапа.

1. **В начале марафона сформулируй свою цель** (опираясь на рекомендации, данные выше). Запиши ее в трекер, также опиши причины,

по которым для тебя это важно, в специальном окошке, придумай награду, которой ты себя порадуешь, когда ее достигнешь, и обозначь конкретные сроки. Продумай и запиши три первых шага, которые ты собираешься предпринять, для достижения поставленной цели. Если ты участвуешь в конкурсе, присылай трекер в чат в указанные в календаре занятий дни.

2. Когда три первых шага выполнены, продумай и запиши следующие пять шагов, которые ты планируешь предпринять. Отмечай свой прогресс в специальной строке и присылай трекер в чат в соответствии с указаниями в календаре занятий, чтобы мы порадовались вместе с тобой. Если ты не выполнила за неделю все 3 шага или не можешь придумать сразу 5 следующих – не беда, укажи столько, сколько можешь.
3. К завершению марафона необходимо продумать и записать оставшиеся пять шагов. Пришли в чат трекер в конце марафона, чтобы мы видели, как продвигаются твои дела. Ничего страшного, если ты не успела достичь цели к концу марафона, главное – ты уже выполнила больше половины работы, а значит остался завершающий этап. Все в твоих руках! Не забудь наградить себя обещанным подарком, когда достигнешь цели, ведь ты честно его заслужила за свои большие старания.

## **ПОМНИ, ЧТО В ЛЮБОЙ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ ИЛИ ТЕМ, КТО СМОЖЕТ ТЕБЕ ЭТУ ПОДДЕРЖКУ ОКАЗАТЬ**

На марафоне ты имеешь возможность написать в чат и получить поддержку от других участниц и кураторов. А также не забывай, что ты всегда имеешь право пересмотреть свои цели, изменить их, сделать перерыв в работе над собой и с новыми силами ворваться в бой. Береги себя, это важно для твоего психологического здоровья.

Работа над своим психологическим состоянием тоже дается непросто, но она крайне важна для налаживания и оптимизации всех других процессов (особенно питания и тренировок) в твоей жизни. Без этого звена цепочка будет неполноценной, а здорового и стабильного результата будет достичь довольно сложно.



## ВЗАИМОСВЯЗЬ

Каждый рассмотренный выше аспект здорового образа жизни отвечает своим целям. Питание, тренировки и работа с психологическим состоянием по сути взаимодополняют друг друга. Без здорового питания и соблюдения нормы калорий твоё тело может быть и будет стройным и рельефным, но явно нездоровым, болезненным и склонным состариться намного раньше, чем тебе бы хотелось. Без тренировок кожа и мышцы будут дряблыми, тело не обретёт приятных округлостей и рельефа мышц, а небольшая пробежка за автобусом или подъем по лестнице будут вызывать одышку из-за низкой выносливости. Без работы со своим внутренним миром и умения распознавать и проживать эмоции, все твои планы может разрушить любая стрессовая ситуация, которая приведет к пищевому срыву или отказу от тренировок вовсе.

Во всем важен баланс. И взаимоотношения со своим организмом – не исключение. Только комплексный подход к вопросам похудения, поддержания или набора массы приведет тебя к стабильному и долгосрочному результату, поможет обрести полезные привычки и без насилия над собой существовать в здоровом и красивом теле всю оставшуюся жизнь.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Здоровое питание включает в себя множество аспектов, помимо соблюдения нормы калорий и баланса БЖУ. Мы предлагаем рекомендации по выбору продуктов, потреблению воды, количеству приемов пищи и возможным продуктовым сочетаниям. А также ответы на частые вопросы новичков и рассказываем об особенностях питания при наборе массы.



## ВОДНЫЙ БАЛАНС

Вода – один из важнейших компонентов нашего организма, ведь она составляет примерно 80% всех органов и тканей, а также является главным компонентом всех жидкостей (кровь, лимфа, желудочный сок и прочие), обеспечивающих нормальную жизнедеятельность. Именно поэтому необходимо ежедневно снабжать свой организм достаточным количеством чистой питьевой воды без добавок.

По общепринятой диетологами формуле, количество воды, необходимое человеку в сутки, рассчитывается путем умножения 30 мл воды на величину массы тела в кг. **Например, если ты вешишь 50 кг, то твоя норма  $50 \times 30 = 1500$  мл = 1.5 л воды в сутки.** Без учета климатических условий, потребляемой пищи, физической активности и так далее.

Если у тебя много избыточного веса, или ты часто потребляешь такие обезвоживающие напитки, как чай и кофе, то данную формулу нужно скорректировать. Для детального подсчета своей суточной нормы чистой воды можно обратиться к врачу. **Мы рекомендуем придерживаться цифры в 1.5-2 л воды в сутки.** Это усредненное значение, и оно более менее подойдет всем желающим снабжать свой организм достаточным количеством воды.

Если раньше ты пила намного меньше воды в сутки, то резкий переход на такое количество может быть опасным. Поэтому увеличивай свою дозу постепенно – на 200-300 мл каждые 2-3 дня.

**Важный пункт – не забывай пить воду во время тренировки.** С потом из организма выходит большое количество воды, таким образом регулируются процессы терморегуляции и очищения от шлаков и токсинов. Существуют разные теории на этот счет, но мы рекомендуем все-таки восполнять запасы потраченной жидкости в любое время.

# НЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ

- сладости, конфеты, шоколадки (Snickers, Mars, Twix), сахар, сахарозаменители;
- газированные напитки (Coca-cola, в том числе Zero, Fanta, Sprite);
- алкоголь;
- питьевые йогурты (например, «Активия»), сырки, творожные массы (все, что с сахаром), плавленые и творожные сыры (например, «Almette»);
- обезжиренная молочная продукция, растительное молоко с сахаром;
- мороженое, торты, десерты, печенье, пирожные, в том числе покупные ПП десерты и протеиновое печенье;
- ПП соусы, сиропы и варенье (например, «О калорий»);
- пельмени, колбасы, сосиски, нарезки, копчености, любые полуфабрикаты, печень, субпродукты;
- майонез, соусы, кетчупы, сметана, уксус (только для приготовления яиц пашот);
- слабосоленая рыба, рыба холодного или горячего копчения, мясо горячего или холодного копчения;
- жирное мясо (свинина, баранина, сало);
- консервы в масле (шпроты, килька в томате, сельдь в масле и т. д.);
- фастфуд, картофель фри, пицца, бургеры, суши, роллы, чипсы, начос, попкорн;
- фреши, смузи и соки (допустимо только при наборе массы);
- супы (кроме бобовых, например, Yelli);
- консервированные горох, кукуруза, персики, ананасы и прочее;
- фруктовые и сырные хлебцы;
- овсянка быстрой варки (например, «Быстров»), манная и рисовая мука;
- фунчоза, белый рис;
- картофель и батат;
- кофе с сиропами и сахаром;
- фрукты на ужин.





# ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ ПО ПИТАНИЮ ОТ НОВИЧКОВ

01

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СУПЫ?

Мы не рекомендуем употребление супов, так как в процессе приготовления в бульон из мяса высвобождается некоторое количество жиров, солей, тяжелых металлов и антибиотиков. Становится невозможно достоверно рассчитать соотношение КБЖУ в одной порции, а это важно для соблюдения сбалансированного и полноценного рациона. Кроме того, в процессе долгой варки, многие овощи теряют свои полезные свойства, а также многие супы имеют в составе запрещенные продукты (такие, как картофель, рис, жаренки на масле или сале и тому подобные). Из супов можно есть бобовые, например, марки «Yelli».

02

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ?

Любые сахарозаменители отличаются от обычного сахара лишь молекулярным составом. При этом такие молекулы все также принадлежат к классу сахаров и являются быстрыми углеводами, имеют высокую калорийность и вызывают скачки инсулина в крови. Употребление сахарозаменителей также, как и сахара, вызывает «инсулиновые качели», провоцирует развитие инсулинорезистентности и различных заболеваний.

03

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СМУЗИ?

При перемалывании фруктов и овощей, происходит высвобождение сахаров в простую и легкодоступную для организма форму. В таком виде сахар быстро усваивается организмом и вызывает все те же последствия, что и обычный сахар (скачки инсулина, инсулинорезистентность, развитие заболеваний). Кроме того, смузи меньше насыщают организм, так как на их переваривание практически не затрачивается энергия – всю работу уже выполнил блендер в процессе приготовления.

---

04

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь – высококалорийный продукт, при этом содержание в нем питательных веществ (БЖУ) практически равно нулю. Чем крепче алкоголь, тем больше в нем калорий, а для организма совсем нет пользы. Пиво – самый низкокалорийный алкогольный напиток, но он активно способствует образованию внутреннего (висцерального) жира вокруг внутренних органов. Поэтому мы рекомендуем исключить любой алкоголь на время прохождения марафона.

---

05

## МОЖНО ЛИ БАНАНЫ?

Мы рекомендуем минимизировать их потребление, особенно в отдельном виде, как фрукт. Банан имеет наиболее высокий гликемический индекс среди всех остальных фруктов. То есть на его переработку уходит меньше энергии, а значит вещества (особенно сахара) усваиваются быстрее и провоцируют все те же «инсулиновые качели». Фруктами, которые также стоит минимизировать в своем рационе по тем же причинам, являются виноград, хурма, арбуз и ананас.

# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЦИОНЕ

## КРУПЫ

Гречка, овсянка, полба, нешлифованный рис, дикий рис, бурый рис, булгур, киноа, кускус, перловая крупа, ячневая крупа, макароны из твердых сортов пшеницы, гречи или полбы, хлеб бездрожжевой и цельнозерновой, цельнозерновые хлебцы.

## БОБОВЫЕ

Фасоль, чечевица, горох, нут, соя, маш, тофу.

## ОВОЩИ

Свежие / замороженные

Авокадо, артишок, базилик, баклажан, белокочанная капуста, болгарский перец, брокколи, брюссельская капуста, кабачок, капуста, лук-порей, лук-шалот, морковь, огурец, пак-чой (капуста), патиссон, пекинская капуста, ревень, редис, редька, репа, романеско (капуста), савойская капуста, свекла, сельдерей, стручковая фасоль, спаржа, томат (помидор), тыква, фенхель, хрен, цветная капуста, цуккини, грибы, морская капуста.

## ЗЕЛЕНЬ

Свежая / замороженная / сушеная

Базилик, петрушка, укроп, зеленый лук, шпинат, щавель, салат (любой вид лиственного).

## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Свежие / замороженные

Абрикос, айва, алыча, ананас, апельсин, гранат, грейпфрут, груша, киви, лайм, лимон, манго, мандарин, нектарин, персик, помело, слива, хурма, яблоко, арбуз, брусника, виноград, голубика, вишня, дыня, ежевика, земляника, кизил, клубника, клюква, смородина, крыжовник, малина, оливки, облепиха, рябина, фейхоа, инжир, черешня, черника, шиповник.

## СУХОФРУКТЫ

Изготовленные без добавления сахара

Изюм, инжир, курага, финик, чернослив, клюква, яблоко.

## ОРЕХИ

Арахис, кешью, кедровые, грецкие, кокос, миндаль, пекан, фисташки, фундук.

## МАСЛА

Оливковое, льняное, подсолнечное.

## МЯСО И ПТИЦА

Свежее / замороженное

Курица, индейка, яйца, говядина, телятина, кролик (постные куски – без видимого жира).

## РЫБА

Свежая / свежемороженая / замороженная / консервированная в собственном соку

Лосось, треска, дорадо, сибас, горбуша, тунец, карась, окунь, сом, щука, зубатка, карп, кета, форель, кефаль, корюшка, лещ, минтай, налим, осетр, палтус, сардина, семга, судак и т. д.

## МОРЕПРОДУКТЫ

Свежие / свежемороженые / замороженные

Краб, креветки, кальмары, гребешки, осьминог, устрицы, мидии и т.д.

## МОЛОКО И МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Молоко до 3.2%, кефир 1%, йогурт натуральный без добавок до 2.5%, творог от 2% до 5%, сыры твердых сортов или молодые (типа сулугуни, моцарелла и т. п.)

## СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

Анис, бадьян, ваниль, имбирь, куркума, лавровый лист, перец, соль, тмин, кардамон, корица, карри, чеснок, лук, кунжут, гарам масала, итальянские травы.

## НАПИТКИ

Негазированная вода, чай (черный, зеленый, фруктовый, травяной), кофе (черный или американо с молоком). Все напитки без сахара, подсластителей и сиропов.

## ДОПУСТИМЫЕ СЛАДОСТИ

Горький шоколад, зефир без глазури, натуральная халва из семечек, натуральная пастила без химических добавок, натуральная ореховая паста, урбеч, фруктово-ореховые батончики типа Bite и Raw Life.

# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЦИОНЕ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ



## МЕД

Мы рекомендуем употреблять не более 1-2 ч. л. в день, только как топпинг к каше или творогу;



## ХЛЕБ

Стоит внимательно относиться к хлебу и не перебарщивать с ним, состав должен быть без пшеничной муки высшего и первого сорта, без одновременного присутствия сахара и дрожжей;



## ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Рекомендуем употреблять не чаще 1-2 раз в неделю;



## СОЕВЫЙ СОУС

Не более 1 ст. л. в день, не каждый день;



## ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ

Например, «Фрутоняня» – только как топпинг к каше или творогу;



## МЮСЛИ И ГРАНОЛА

Только домашние с овсянкой, без сахара, шоколада и других химических добавок.

# СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ И СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ НА ДЕНЬ

**1** Еду можно варить, запекать, тушить, жарить без масла или на подходящем для жарки масле, готовить в пароварке/мультиварке.

---

**2** Для тепловой обработки (жарки на сковороде, тушения, выпечки) необходимо использовать растительные рафинированные масла, кокосовое или сливочное масла.

---

**3** Для добавления в готовые блюда (заправки салатов, каш и круп) необходимо использовать растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое, льняное).

## КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ В ДЕНЬ

Мы рекомендуем придерживаться принципов дробного питания. Такой рацион состоит из пяти приемов пищи – завтрак, обед, ужин и два перекуса между ними. Также допустимо объединить их в три – завтрак, обед и ужин.

Есть один–два раза в день не полезно для здоровья. Это связано с метаболизмом, биологическими часами организма и объемом твоего желудка. Если попытаться съесть все, необходимые в сутки, 1700 ккал за один присест, они будут представлять из себя очень большой объем пищи (если речь идет о здоровых продуктах). Во-первых, его просто физически трудно осилить. А во-вторых, даже если ты сможешь это сделать, большая часть полезных веществ не будет усвоена, так как они нужны организму постепенно и в меньших количествах, чем ты употребила. Соответственно, излишки отложатся в виде жировой ткани до того момента, как понадобятся.

Важно учесть также взаимодействие пищеварительной системы и режима сна. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 2–4 часа до момента отхода ко сну. Иначе, вместо очистки организма и всех органов ночью, энергия будет направлена на переваривание пищи, и ты рискуешь проснуться вялой, разбитой и не отдохнувшей.

# ПРИЕМЫ ПИЩИ И ТРЕНИРОВКИ

Любая тренировка – это трата энергии. Некоторые ошибочно полагают, что при выполнении упражнений на голодный желудок, будет сжигаться жир, так как в желудке нет пищи. **Это в корне неверно и даже опасно.** Питательные вещества необходимы для любой физической активности и, **занимаясь на голодный желудок, ты рискуешь истощить свой организм, почувствовать слабость и головокружение.** Поэтому важно насытиться пищей до тренировки, но при этом не заниматься прямо сразу после, на полный желудок. Мы советуем придерживаться следующих рекомендаций.

**Если ты тренируешься в первой половине дня,** желательно поесть за 1–2 часа до тренировки или, на крайний случай, выпить стакан свежевыжатого сока за 30 минут до тренировки, если не успела позавтракать. Мы не рекомендуем употреблять как пакетированные, так и натуральные соки на постоянной основе. Но в данном случае это допустимо – напиток даст необходимую дозу быстрых углеводов, которые позволят избежать головокружения и обморока. После тренировки можно выпить порцию изолята сывороточного протеина (если ты используешь спортивное питание). И через 60–90 минут после завершения тренировки можно употребить полноценный прием пищи.

**Если ты тренируешься по вечерам,** необходимо поужинать за 1–2 часа до тренировки. После тренировки допустимо выпить порцию изолята сывороточного протеина (если употребляешь спортивное питание) или съесть 1–2 штуки яичных белков (если не используешь спортивное питание).

# СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

## ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ, ОРИЕНТИРУЙСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Распределение количества калорий в каждый прием пищи относительно общей калорийности должно быть таким:

- Завтрак – около 25% от суточного количества калорий;
- Первый перекус – 5-10% от суточного количества калорий;
- Обед – 30-35% от суточного количества калорий;
- Второй перекус – 5-10% от суточного количества калорий;
- Ужин – примерно 15-20% от суточного количества калорий.

По качественной составляющей твоей суточной нормы калорий в каждый прием пищи лучше всего ориентироваться на такие рекомендации: завтрак, обед и перекусы должны включать в себя белки, растительные и/или животные жиры и простые и/или сложные углеводы, при этом ужин должен состоять преимущественно из белков и растительных жиров. Для похудения и поддержания хорошего состояния здоровья лучше всего, чтобы большая часть углеводов в рационе состояла из сложных видов.

Во время приготовления все продукты, которые активно набирают воду и меняются в весе в процессе приготовления необходимо взвешивать в сухом виде (например, крупы, макаронные изделия). Другие продукты (мясо, рыбу, овощи и прочие) можно взвешивать как в сыром, так и в приготовленном виде, так как их вес во время приготовления меняется незначительно.

## ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ НА ДЕНЬ

### Завтрак:

Яичница (белок и животные жиры) с тостом из цельнозернового хлеба (сложные углеводы) или каша (сложные углеводы) с ягодами (простые углеводы).

### Перекус:

Йогурт (белок) с сухофруктами (простые углеводы).

### Обед:

Мясо (белок и животные жиры) и на гарнир крупа (сложные углеводы).

### Ужин:

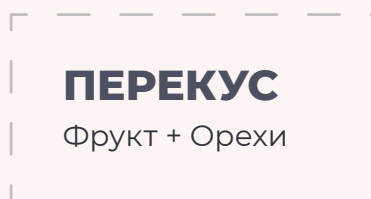
рыба (белок) + овощи (простые углеводы).

# ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ



## ЗАВТРАК

Каша с ягодами + Омлет



## ПЕРЕКУС

Фрукт + Орехи



## ОБЕД

Мясо + Гарнир + Овощной салат



## ПЕРЕКУС

Овощная соломка + Домашний хумус



## УЖИН

Рыба + Зеленые овощи

# ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ



## ЗАВТРАК

Сырники из творога с яйцом  
и замороженной вишней

## ПЕРЕКУС

Творожок с ягодами (малина,  
голубика, клубника)



## ОБЕД

Жареный бурый рис с креветками  
в азиатском стиле

## ПЕРЕКУС

Батончик Bite. Любой вкус



## УЖИН

Куриная грудка со специями и ассорти  
замороженных овощей на гарнир

# ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1

Для подсчета калорий из продуктов питания, можно использовать этот счетчик: <http://www.fatsecret.ru/>

2

Детальная и удобная таблица калорийности отдельных продуктов с указанием КБЖУ: <http://edimka.ru/tables/a-0>

3

Анализатор рецептов на содержание биологически значимых элементов питания: <http://edimka.ru/cgi-bin/gen.pl>

# КОНКУРС

Для твоего вдохновения и мотивации мы решили запустить конкурс на лучший результат среди участниц данного марафона. Принимая участие в нем, можно не только добавить себе сил на прохождение, но и получить за это ценные призы. Конкурс ты можешь проходить по желанию.

Для участия в конкурсе необходимо вступить в закрытый Telegram-чат «Конкурс» по ссылке из инфо-канала. Все правила конкурсного участия подробно описаны в данном чате в закрепленном сообщении.

Также присоединяйся в чат «Поддержка» по ссылке из инфо-канала, в нем ты сможешь ежедневно общаться с нутрициологом и тренером, находить ответы на возникающие вопросы по питанию и тренировкам, получать дозу мотивации, а также обмениваться впечатлениями и поддержкой с другими участницами марафона.

## ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ ТЕБЕ НЕОБХОДИМО:

- 1 Сделать фотоотчет «ДО» – 3 фото (лицом, боком, спиной) с табличкой и прислать его в чат «Конкурс» до начала марафона. Пример отчета и правила ты найдешь в чате, поэтому также важно вступить туда до начала марафона.
- 2 Выполнять конкурсные задания и присылать по ним отчеты в чат «Конкурс», мы будем напоминать тебе о сдаче отчетов по заданиям.
- 3 Выполнить все тренировки из гайда.
- 3 В последний день марафона, после прохождения тренировок, отправить фотоотчет «ПОСЛЕ» в чат «Конкурс».

\*Подробные правила создания фотографий и список призов ты найдешь в закрытом чате. Главных победителей конкурса я выберу лично по отчетам «ДО»–«ПОСЛЕ» и активной работе с конкурсными заданиями. Скорее принимай участие в конкурсе и активной работе с трекерами.

# ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРАФОНА ТЕБЯ ЖДУТ:


- 01.** СБРОС ЛИШНЕГО ВЕСА
- 02.** ПОДТЯНУТЫЙ  
И СТРОЙНЫЙ СИЛУЭТ
- 03.** РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС
- 04.** УЛУЧШЕНИЕ  
КООРДИНАЦИИ  
И ВЫНОСЛИВОСТИ
- 05.** УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Марафон рассчитан на 21 день.

Выполняй тренировки по гайду, следуя графику тренировок. Заниматься можно в любое время дня, главное – завершить тренировку за 2–3 часа до сна. Не забудь выбрать удобную одежду, которая не сковывает движения.



*Пожалуйста, следуй указанному порядку тренировок, соблюдай рекомендации по технике выполнения упражнений и придерживайся рекомендаций по питанию – тогда результат не заставит себя ждать!*



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ ТРЕНИРОВОК

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Если ты новичок, и чувствуешь, что некоторые упражнения выполнять слишком трудно, можешь упростить тренировки на начальном этапе. Для этого выполняй 60–70% повторений от указанных. Если у тебя не получаются упражнения типа берпи, шаги в планке, шаги руками в планку и обратно, складка и подобные, ты можешь заменить их на те упражнения, которые у тебя получаются, при которых ты хорошо чувствуешь целевые мышцы. Планку и боковую планку можно выполнять с колен, если тяжело выполнять в чистом виде.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ДЕВУШЕК

Если у тебя большой опыт тренировок и выполнение некоторых упражнений дается слишком легко, попробуй снизить скорость выполнения и больше внимания уделить дыханию и технике (делай хороший выдох на усилие). Также перепроверь технику выполнения, не подключаются ли мышцы, которые не должны работать. В любом упражнении ты должна хорошо чувствовать целевые мышцы, ощущать в них физическую силу и напряжение. Если таким образом выполнять упражнения тоже легко, и ты не ощущаешь достаточной нагрузки, можно увеличить количество повторений и выполнять их до отказа.

# ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРОЧТЕНИЮ

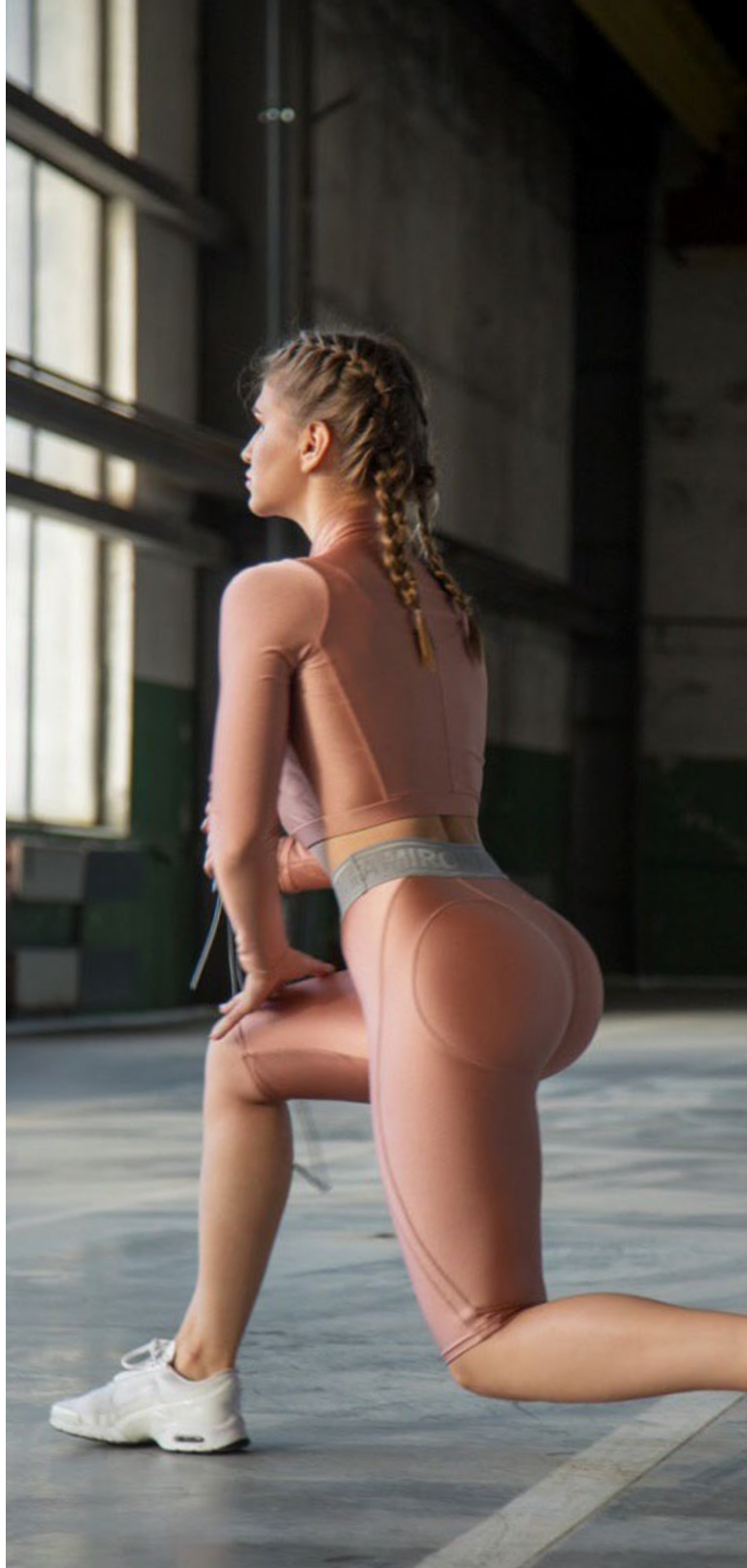
Данный марафон рассчитан на девушек, не имеющих проблем со здоровьем. Тем не менее, мы понимаем, что есть люди, имеющие ограничения для выполнения физических упражнений, но желающие ими заниматься. Мы составили краткие рекомендации по замене упражнений для самых распространенных ограничений. Ты найдешь их в этом разделе, перед списком упражнений.

В любом случае, перед выполнением комплекса упражнений марафона, рекомендуем проконсультироваться с врачом, если ты знаешь о своих проблемах со здоровьем. Если ты не знаешь наверняка о том, имеются ли у тебя заболевания поясницы, коленных суставов или диафрагмы, необходима консультация врача. Только он может поставить диагноз и дать рекомендации по выполнению упражнений. Заботься о своем здоровье, ведь это самое важное, что у тебя есть.

## НАГРУЗКА НА КОЛЕНИ

При выполнении упражнений, которые задействуют коленные суставы, могут возникать небольшие щелчки и треск. Это нормальное явление, пусть эти звуки не пугают тебя, если не приносят болевых ощущений. Также, могут наблюдаться ограничения в подвижности после тренировки – сложно разогнуть колени после их длительного нахождения в согнутом положении. Это тоже нормально, если не доставляет дискомфорта – суставам и сосудам нужно время, чтобы адаптироваться к новому положению.

Если во время выполнения упражнений возникла резкая и сильная боль, а также появились дискомфортные и странные ощущения там, где их никогда не было, важно обратить внимание на технику. Зачастую неправильное выполнение упражнения влечет за собой болезненные ощущения и травмы. Если ты делаешь все правильно и боль не уходит, стоит прекратить и обратиться к врачу.



*В случае заболеваний коленных суставов, необходимо исключить упражнение берпи. Его ты можешь заменить на планку или скалолаз. Если в других упражнениях (где присутствует сгибание ног) возникают неприятные ощущения в коленях, то замени их на более комфортные, где ноги статичны.*



## НАГРУЗКА НА ПОЯСНИЦУ

Еще одним важным элементом организма, на который стоит обратить внимание при выполнении упражнений, является позвоночник. При соблюдении правильной техники выполнения, болей в пояснице возникать не должно. Поэтому, если заметила такое явление, перепроверяй себя. Далее сбавляй темп и удели больше внимания дыханию (делай хороший выдох на усилие). Если боль сохраняется, то необходимо заменить упражнение на любое другое, при котором нет боли в пояснице.

*В случае, если врач диагностировал грыжу позвоночника, тебе необходимо заменить следующие упражнения:*

- прямые скручивания заменить на полуподъемы на пресс;
- диагональные скручивания заменить на боковую планку;
- берпи заменить на планку;
- обратные скручивания заменить на упражнение «скалолаз»;
- упражнение «книжка по двум точкам со стулом» заменить на упражнение «книжка».

# ДИАСТАЗ

Диастаз – это расхождение внутренних краев центральных прямых продольных мышц живота на расстояние более 27 мм на уровне пупка или более 22 мм на уровне 3 см над пупком. Данная особенность чаще всего возникает после беременности и родов, вследствие ослабления и растяжения мышц живота.

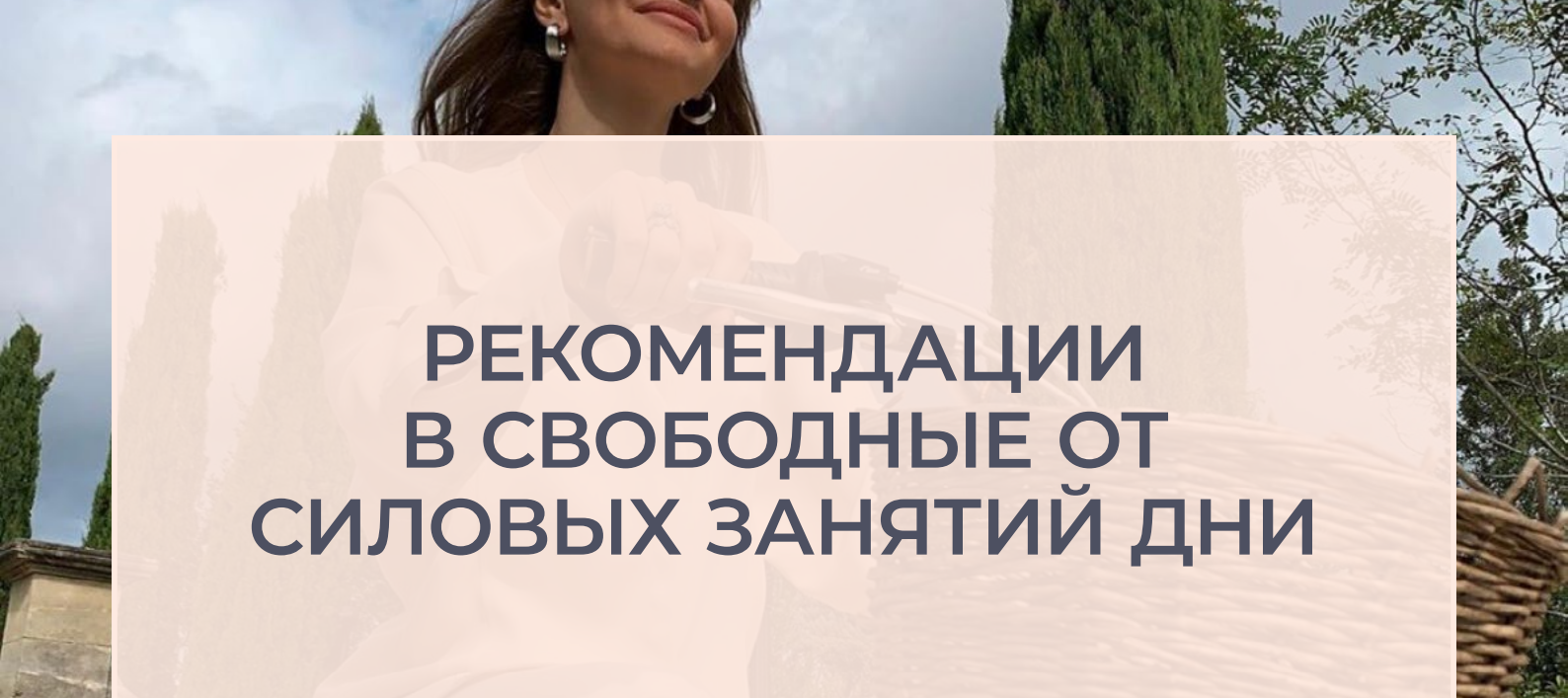
Наличие диастаза можно определить по выпуклому животу при минимальных изменениях остальных частей тела и отсутствии лишней массы тела, расширению белой продольной полосы на животе, неестественно выпуклому пупку и присутствию жировых складок без сильного набора веса.

Также можно провести самостоятельную диагностику. Для этого необходимо лечь на спину на твердой поверхности, согнуть ноги в коленях так, чтобы стопы стояли на полу, одну руку завести за голову, а вторую разместить на животе на белой линии в районе пупка. Далее максимально расслабиться и слегка приподнять верхнюю часть тела, чтобы напряглись брюшные мышцы. В этот момент необходимо прощупать среднюю линию – если между мышцами помещается несколько пальцев, значит велика вероятность, что диастаз присутствует. Для определения точного диагноза, необходимо обратиться к врачу и получить рекомендации по тренировкам.

Девушкам, имеющим диастаз, продиагностированный специалистом, мы предлагаем заменить следующие упражнения:

- Прямые скручивания заменить на полуподъемы на пресс (выполнять в короткой амплитуде либо статично);
- Диагональные скручивания заменить на боковую планку;
- Берпи заменить на планку;
- Обратные скручивания заменить на «скалолаз» (темп спокойный);
- Упражнение «книжка по двум точкам со стулом» заменить на полуподъемы на пресс (выполнять в короткой амплитуде, либо статично);
- Упражнение «книжка» заменить на «скалолаз» (темп спокойный);
- Ножницы горизонтально заменить на планку;
- Отжимания с широкой постановкой рук выполнять в пол-амплитуды;
- Отжимания с узкой постановкой рук выполнять в пол-амплитуды.

**ВАЖНО!** Во время выполнения упражнений удерживать живот плоским, избегать подъема центральной части корпуса. Если упражнение для замены уже есть в тренировке, необходимо повторить его еще раз.



# РЕКОМЕНДАЦИИ В СВОБОДНЫЕ ОТ СИЛОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДНИ

## ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Процесс формирования мышечного рельефа заключается в утолщении мышечных волокон, которое происходит за счет так называемой «гиперкомпенсации». При получении нагрузки, запасы энергии (гликогена) в наших мышцах используются для того, чтобы эту нагрузку выдержать. Мышечные волокна становятся тоньше, теряют в объеме и сжимаются по длине. Далее, во время отдыха, то есть в период отсутствия нагрузки, эти волокна приходят в свое прежнее состояние, пополняя энергетические запасы и вновь растягиваясь.

Но, помимо этого, мозг помнит о том, какая нагрузка была получена и помнит, что справиться с ней было непросто. Чтобы в следующий раз разобраться с ней эффективнее, он посылает сигнал к утолщению мышечного волокна. По сути, во время отдыха после силовой тренировки, мышцы восстанавливаются немного с запасом. На этом знании и основаны такие типы тренировок. Процесс гиперкомпенсации приводит к увеличению выносливости и росту физической силы.

На восстановление организму требуется около 48 часов, поэтому силовые тренировки должны чередоваться с отдыхом или сменой нагрузки на кардио или растяжку. Поэтому в нашем марафоне силовые тренировки присутствуют не каждый день, а в свободные дни мы предлагаем тебе отдохнуть, особенно если ты действительно чувствуешь усталость, упадок сил и посттренировочные боли в мышцах.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КАРДИОТРЕНИРОВКАМ

Кардиотренировки отличаются от силовых принципом функционирования организма. Так как нагрузка приходится на все тело и в основном на сердечно-сосудистую систему, такие тренировки называются «аэробными» и отлично подходят, если твоя цель – похудение. Во время их выполнения расходуется большое количество калорий, что всегда является плюсом для желающих сбросить лишний вес. Кроме того, активно развивается общая выносливость организма, происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, клетки лучше насыщаются кислородом благодаря глубокому и интенсивному дыханию. Это способствует не только расщеплению жировых отложений, но и активному выведению продуктов распада из организма.

Для желающих сбросить лишний вес, максимально эффективная продолжительность тренировки составляет 20–60 минут. Меньшее время не запустит процесс аэробного гликолиза, а большее – спровоцирует расщепление белковых аминокислот, которые являются строительным материалом наших мышц.

Частота пульса должна составлять около 80-90% от максимального значения. Примерное максимальное значение частоты сердечных сокращений (МЧСС) можно рассчитать по формуле:

$\text{МЧСС} = 209 - 0.9 \times \text{величина твоего возраста}$

(Например, если тебе 25 лет, подсчет будет выглядеть так

$\text{МЧСС} = 209 - 0.9 \times 25 = 209 - 22.5 = 186.5$ )

Умножая данную цифру на 0.8 и 0.9 соответственно, получим значение текущей ЧСС для аэробной пульсовой зоны (в нашем примере это 150 – 168). Необходимо отслеживать, чтобы твой пульс во время кардиотренировки был именно в этой зоне, тогда она будет наиболее продуктивной. Это можно делать с помощью фитнес-браслета или пульсометра.

**Примеры кардиотренировок:**

- Бег или ходьба в быстром темпе;
- Езда на велосипеде;
- Прыжки, в том числе на скакалке;
- Танцы, аэробика;
- Плавание;
- Командные виды спорта;
- Занятия на кардиотренажерах (беговая дорожка, велотренажер, эллипс, степпер, гребной тренажер);
- Подъем по лестнице.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАСТЯЖКЕ

Если ты ведешь активный образ жизни, постоянно бегаешь, занимаешься спортом, танцами или проводишь силовые тренировки, растяжка – это базовый и абсолютно неотъемлемый компонент любой тренировки. Перед началом выполнения любых упражнений, необходимо сделать небольшой комплекс растяжки в качестве разминки. Она снижает травматичность мышц, суставов и сухожилий, позволяет разогреть тело и подготовить его к нагрузке, увеличивает амплитуду движений, а значит эффективность всей тренировки.

Также важно включать растяжку и в завершающую часть тренировки. После получения нагрузки, мышечные волокна находятся в сжатом состоянии и накапливают продукты распада в виде молочной кислоты, которая и вызывает посттренировочные боли. Растяжка позволяет вернуть волокна в нормальное положение, растянуть их, способствует снижению болевых ощущений и увеличению скорости восстановления во время отдыха.

Помимо этого, крайне полезно делать растяжку в дни, свободные от активных тренировок. Она способствует развитию и поддержанию гибкости тела, мышц и связок, увеличивает выносливость, которая позволяет легче переносить любые другие физические нагрузки, способствует улучшению кровообращения и ускорению обменных процессов в тканях и внутренних органах и позволяет увеличить глубину и амплитуду при выполнении силовых и функциональных упражнений, что значительно повышает их эффективность. А также она прекрасно расслабляет, освобождает тело от мышечных зажимов, успокаивает и снижает тревожность.



# НАЧИНАЙ ТРЕНИРОВКИ

**НА ПРОТЯЖЕНИИ 21 ДНЯ У ТЕБЯ БУДУТ  
ЕЖЕДНЕВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** ПО ГРАФИКУ  
ЗАНЯТИЙ, СОСТОЯЩИХ ИЗ:

- 01.** СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК
- 02.** КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК
- 03.** КАРДИОНАГРУЗОК
- 04.** ДНЕЙ ОТДЫХА

Обязательно скачай график занятий и придерживайся его на марафоне.  
Можешь приступать!

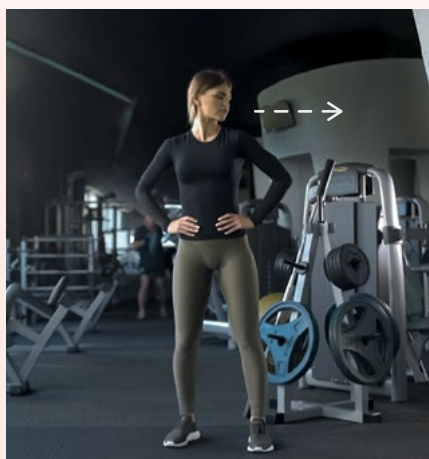


# РАЗМИНКА

**ВЫПОЛНЯЙ БЕГ НА МЕСТЕ В ТЕЧЕНИЕ 2-3  
МИНУТ ПЕРЕД СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

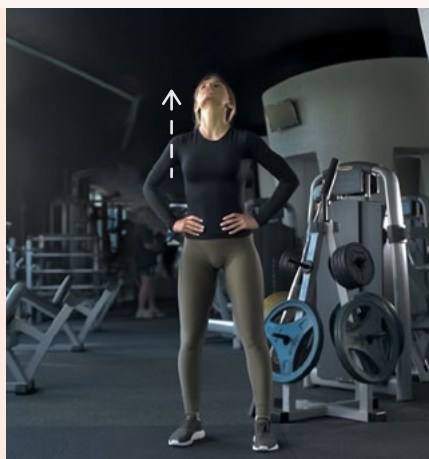
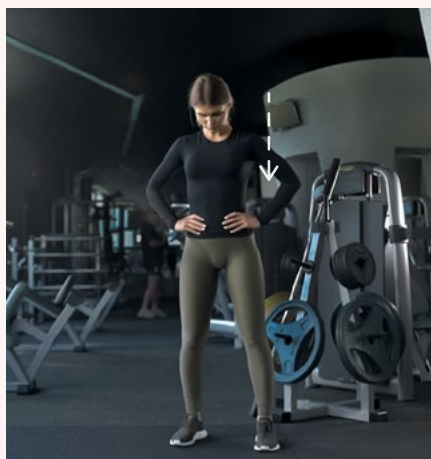
# СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Не забудь, что разминка выполняется  
перед каждой тренировкой!



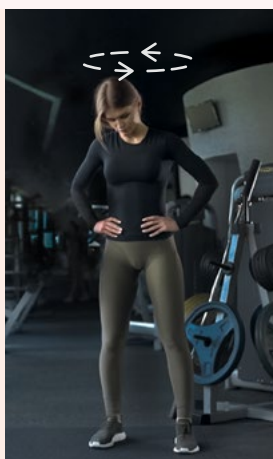
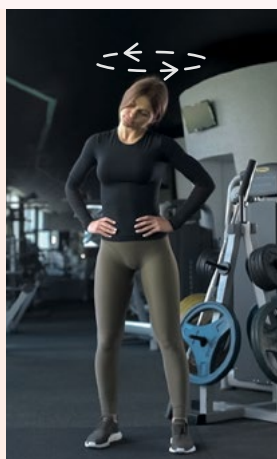
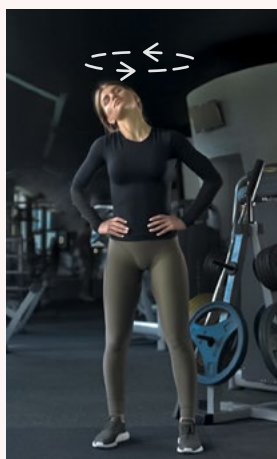
## I. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВПРАВО-ВЛЕВО

*5 поворотов в одну сторону  
и 5 в другую*



## II. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЁД-НАЗАД

*5 наклонов вперёд и 5 назад*



## III. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

*5 кругов в одну сторону  
и 5 в другую*

# СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА



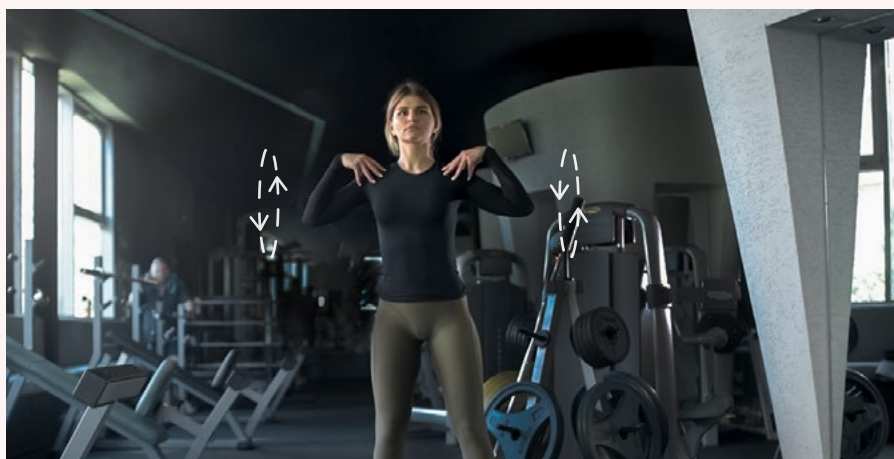
## **IV. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ КИСТЯМИ**

*5 кругов в одну сторону  
и 5 в другую*



## **V. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ**

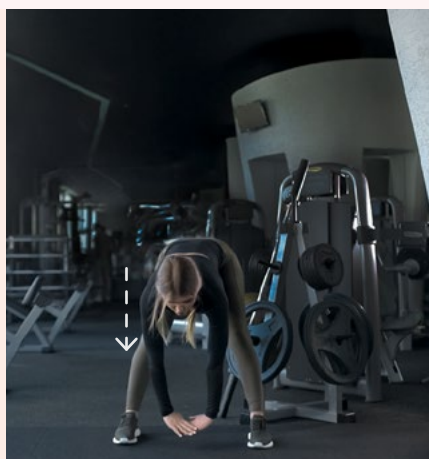
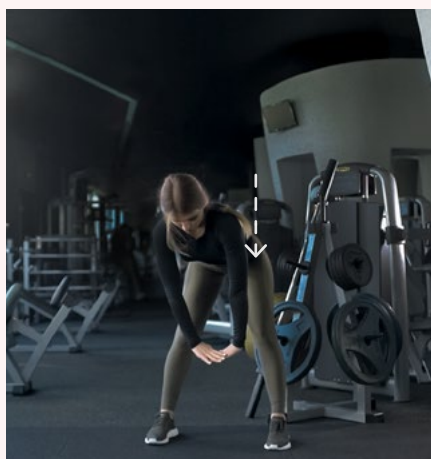
*10 кругов вперёд, 10 назад*



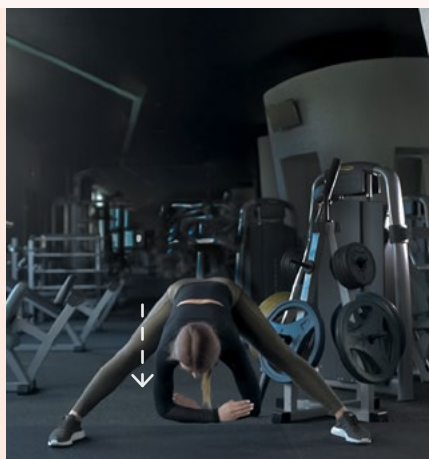
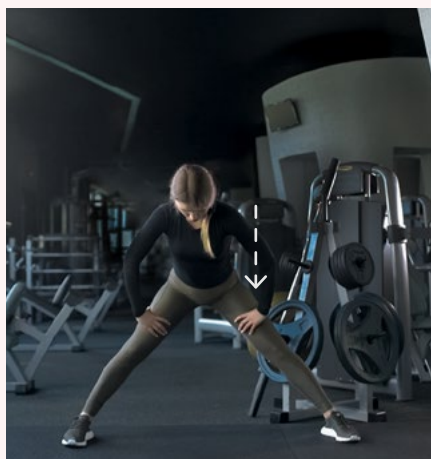
## **VI. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ**

*10 кругов вперёд, 10 назад*

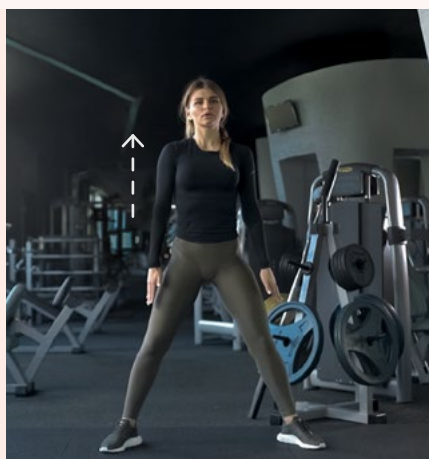
# СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА



**VII. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД, НОГИ  
НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ**  
*10 повторений*



**VIII. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД С  
ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ НОГ**  
*5 медленных повторений*



**IX. ПРИСЕДАНИЯ НА МЕСТЕ**  
*10 повторений*

# ДЕНЬ 1. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

## I. ПОЛУПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

4 подхода по 50 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин



1. Сядь на коврик. Ноги согни в коленях, пятки плотно прижми к полу. Отклони корпус назад на 45 градусов, тем самым ты создашь напряжение в мышцах живота.

2. Спину в данном положении держи округленной, чтобы избежать напряжения в пояснице. Из данного положения короткими движениями чуть поднимай корпус, каждый раз делая выдох.

3. Не доводи корпус до ровного положения, чтобы не потерять напряжение мышц живота. Плечи сохраняй опущенными, не прижимай подбородок к груди.

Рабочие мышцы:  
Мышцы живота



## II. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 50 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.

2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.

3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

*Рабочие мышцы*

*Прямая мышца живота / Наружная косая мышца живота*



### III. БОКОВАЯ ПЛАНКА

3 подхода по 20 сек (на каждую сторону)

Отдых между подходами — 10 сек,  
между упражнениями — 1 мин

**1.** Прими положение планки на локтях. Локти под плечами, тело напряжено, избегай прогиба в пояснице.

**2.** Обопрись на локоть правой руки и положи одну ногу на другую или две ноги рядом. Оторви бедра от пола и вытянись в струнку, жестко упираясь локтем/предплечьем в коврик, строго под плечевым суставом.

**3.** Вытяни руку вверх или согни на поясе. Удерживай такую натянутую позицию как можно дольше. Поменяй сторону. Удерживай шею в соответствии с положением позвоночника.

#### Рабочие мышцы:

Косые мышцы живота / Стабилизаторы – большая, малая и средние ягодичные / Тензор широкой фасции, квадратная мышца поясницы, поясничная, подвздошно-реберная мышца грудной клетки, приводящая, отводящая, тонкая мышца, широчайшая, большая и малая грудные, леватор лопатки



## IV. ПЛАНКА

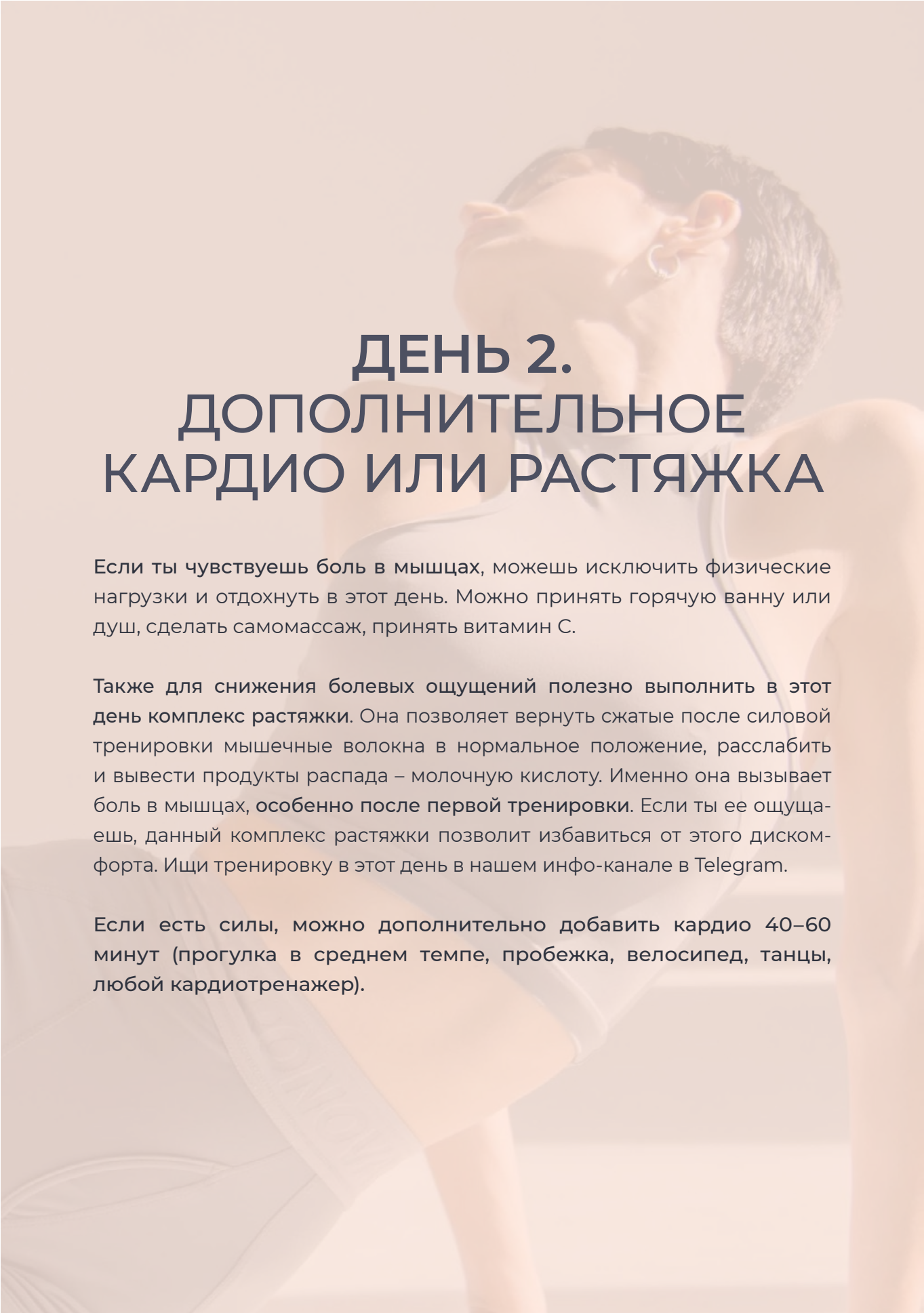
8 подходов по 10 сек

Отдых между подходами — 10 сек,  
между упражнениями — 1 мин

**1.** Прими упор лежа. Упрись пальцами ног и руками в пол, вытяни корпус. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Дыхание должно быть ровным и спокойным.

**2.** Выпрямись так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота и контролируй центральную часть тела. Нельзя допускать провисания, подъёма таза вверх.

*Рабочие мышцы:*  
Пресс / Спина / Ягодицы / Руки / Ноги



## ДЕНЬ 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КАРДИО ИЛИ РАСТЯЖКА

Если ты чувствуешь боль в мышцах, можешь исключить физические нагрузки и отдохнуть в этот день. Можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж, принять витамин С.

Также для снижения болевых ощущений полезно выполнить в этот день комплекс растяжки. Она позволяет вернуть сжатые после силовой тренировки мышечные волокна в нормальное положение, расслабить и вывести продукты распада – молочную кислоту. Именно она вызывает боль в мышцах, особенно после первой тренировки. Если ты ее ощущаешь, данный комплекс растяжки позволит избавиться от этого дискомфорта. Ищи тренировку в этот день в нашем инфо-канале в Telegram.

Если есть силы, можно дополнительно добавить кардио 40–60 минут (прогулка в среднем темпе, пробежка, велосипед, танцы, любой кардиотренажер).

# ДЕНЬ 3. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

## I. КНИЖКА ПО ДВУМ ТОЧКАМ СО СТУЛОМ

3 подхода по 50 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

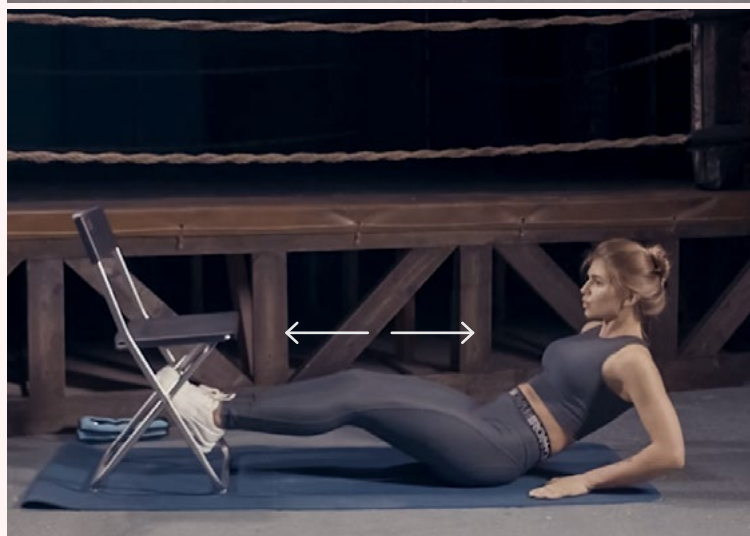
1. Расположи стул перед собой. Сядь на коврик, ладонями упрись в пол, расположив их чуть позади себя. Спину немного округли.

2. Согни ноги в коленях и подними их, сохраняй на весу. Сперва выпрями ноги под стул.

3. Затем на выдохе направь ноги к груди, максимально сокращая мышцы живота.

4. Выпрями над стулом и снова прижми к себе. Плечи сохраняй опущенными, не поднимай их к ушам

Рабочие мышцы:  
Мышцы живота / Мышцы ног





## II. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 50 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,

между упражнениями — 1 мин



1. Ляг на пол, прижми поясницу, согни ноги в коленях на весу. Заведи руки за голову, локти направь в стороны.

2. Приподними от пола правое плечо и старайся правым локтем дотронуться до левого колена. После соприкосновения вернись в исходное положение.

3. Повтори то же самое с другой рукой. Не прижимай подбородок к груди.



Рабочие мышцы:  
Мышцы пресса



### III. КАСАНИЕ ПЛЕЧА В ПЛАНКЕ

3 подхода по 30 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,

между упражнениями — 1 мин



**1.** Прими положение планки на прямых руках. Упрись пальцами ног и руками в пол и вытяни корпус. Выпрями спину, напряги мышцы живота.

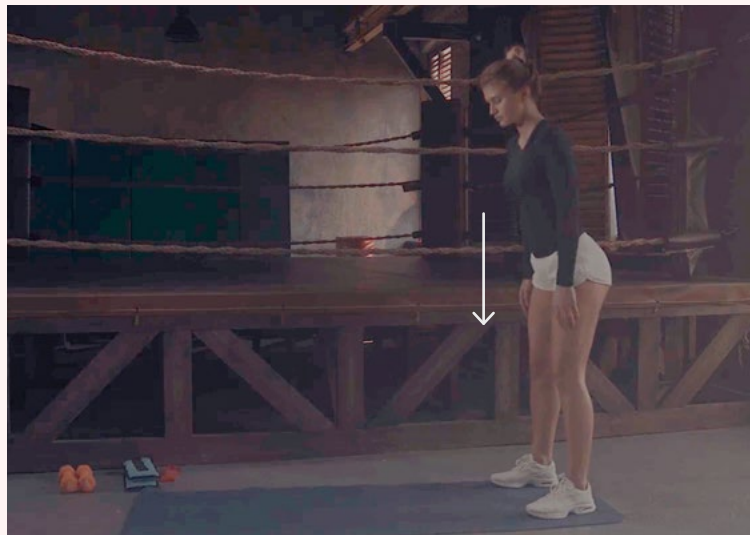
**2.** Не допускай провисания, выпячивания ягодиц. Из этого положения планки поочередно касайся рукой противоположного плеча.

**3.** Следи за тем, чтобы таз не раскачивался из стороны в сторону.



*Рабочие мышцы:*

Мышцы живота / Мышцы спины / Ягодичные мышцы / Мышцы рук / Мышцы ног



## IV. ШАГИ РУКАМИ В ПЛАНКУ И ОБРАТНО

3 подхода по 30 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,

между упражнениями — 1 мин

1. Встань в полный рост, стопы расположи на ширине плеч. Из данного положения опускай руки на пол (не присаживаясь, ноги максимально прямые).


2. Ладонями шагай вперед до того момента, пока не окажешься в положении планки на прямых руках.

3. В конечной точке избегай прогиба в пояснице. Затем также, шагая ладонями, вернись в исходное положение.

4. Если у тебя не хватает растяжки ног, то допустимо чуть согнуть ноги в коленях в начале движения.

**Рабочие мышцы:**

Мышцы живота / Мышцы спины / Ягодичные мышцы / Мышцы рук / Мышцы ног



## ДЕНЬ 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КАРДИО ИЛИ РАСТЯЖКА

Если ты чувствуешь боль в мышцах, можешь исключить физические нагрузки и отдохнуть в этот день. Можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж, принять витамин С.

Полезно выполнить в этот день комплекс растяжки. Ищи тренировку в нашем инфо-канале в Telegram.

Если есть силы, можно позаниматься кардио 40-60 минут (прогулка в среднем темпе, пробежка, велосипед, танцы, любой кардиотренажер). Такие тренировки способствуют активному расщеплению жировых отложений, так как задействуют все тело и потому являются очень энергозатратными. Большое количество калорий тратится не только на саму активность, но и поддержание темпа дыхания и теплообмена в процессе тренировки. Обязательно следи за пульсом!

# ДЕНЬ 5. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Выполняем 4 круга (1 Круг включает все упражнения этого дня подряд)  
Отдых между кругами — 2 мин.

## I. ШАГИ В ПЛАНКЕ В СТОРОНУ

Выполняем 40 сек

Отдых между упражнениями — 10 сек

1. Прими упор лежа. Далее войди в положение планки на локтях. Не допускай провисания, подъема таза. Локти под плечами.

2. Из данного положения отставляй поочередно ноги в стороны и возвращай в исходное положение.

3. Следи за тем, чтобы не было раскачивания туловища. Старайся сохранять ровную линию от головы до стоп на протяжении всего упражнения.

Рабочие мышцы:

Мышцы живота / Мышцы спины / Ягодичные мышцы / Мышцы рук / Мышцы ног





## II. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Выполняем 40 сек

Отдых между упражнениями — 10 сек

**1.** Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.

**2.** Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.

**3.** Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

*Рабочие мышцы*

*Прямая мышца живота / Наружная косая мышца живота*



### III. ПОЛУПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

Выполняем 40 сек

Отдых между упражнениями — 10 сек



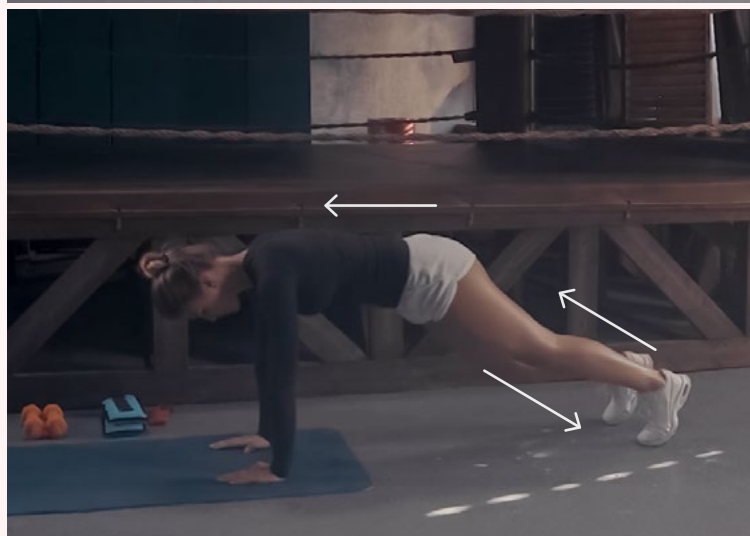
1. Сядь на коврик. Ноги согни в коленях, пятки плотно прижми к полу. Отклони корпус назад на 45 градусов, тем самым ты создашь напряжение в мышцах живота.

2. Спину в данном положении держи округленной, чтобы избежать напряжения в пояснице. Из данного положения короткими движениями чуть поднимай корпус, каждый раз делая выдох.

3. Не доводи корпус до ровного положения, чтобы не потерять напряжение мышц живота. Плечи сохраняй опущенными, не прижимай подбородок к груди.



Рабочие мышцы:  
Мышцы живота



## IV. СКАЛОЛАЗ

Выполняем 40 сек

Отдых между упражнениями — 10 сек

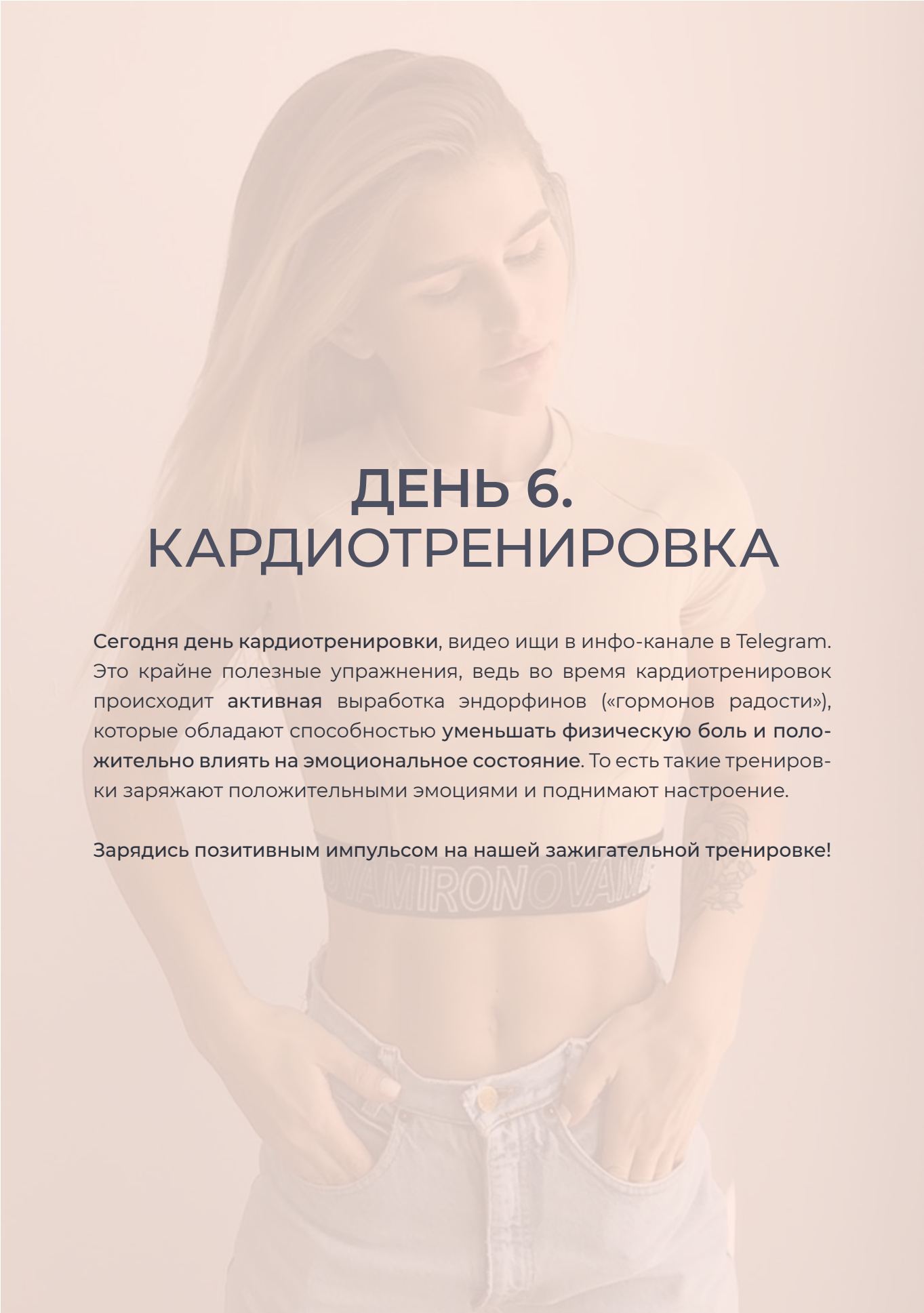
1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.

2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к противоположным плечам правое и левое колено.

3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.

4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

Рабочие мышцы:  
Мышцы живота / Грудные мышцы



## ДЕНЬ 6. КАРДИОТРЕНИРОВКА

Сегодня день кардиотренировки, видео ищи в инфо-канале в Telegram. Это крайне полезные упражнения, ведь во время кардиотренировок происходит активная выработка эндорфинов («гормонов радости»), которые обладают способностью уменьшать физическую боль и положительно влиять на эмоциональное состояние. То есть такие тренировки заряжают положительными эмоциями и поднимают настроение.

Зарядись позитивным импульсом на нашей зажигательной тренировке!



## ДЕНЬ 7. ОТДЫХ

Сегодня мы предлагаем тебе отдохнуть. Если ты чувствуешь боль в мышцах, можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж или растяжку, принять витамин С.

Если есть силы, можно выполнить прогулку на 15.000 шагов или потанцевать 30 минут дома. Даже пешие прогулки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, укреплению стенок сосудов и сердца, что предотвращает развитие сердечных и сосудистых заболеваний.

# ДЕНЬ 8. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

*Выполняем 4 круга (1 Круг включает все упражнения этого дня подряд)  
Отдых между кругами — 2 мин.*

## I. СКАЛОЛАЗ

40 повторений

*Отдых между упражнениями — 10 сек*

**1.** Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.

**2.** На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к противоположным плечам правое и левое колено.

**3.** Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.

**4.** Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

*Рабочие мышцы:  
Мышцы живота / Грудные мышцы*





## II. КАСАНИЕ ПЛЕЧА В ПЛАНКЕ ПООЧЕРЕДНО

50 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



**1.** Прими положение планки на прямых руках. Упрись пальцами ног и руками в пол и вытяни корпус. Выпрями спину, напряги мышцы живота.

**2.** Не допускай провисания, выпячивания ягодиц. Из этого положения планки поочередно касайся рукой противоположного плеча.

**3.** Следи за тем, чтобы таз не раскачивался из стороны в сторону.



*Рабочие мышцы:*  
Мышцы живота / Мышцы спины / Ягодичные  
мышцы / Мышцы рук / Мышцы ног



### III. НОЖНИЦЫ ГОРИЗОНТАЛЬНО

50 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



**1.** Ляг на коврик, руки расположи вдоль туловища. Максимально прямые ноги подними до угла 45 градусов.

**2.** Сохраняя напряжение мышц живота, выполняй скрещивания ногами, имитируя движения ножниц.

**3.** На усилие делай выдох, дыхание не задерживай. Следи за тем, чтобы поясница была прижата. Если чувствуешь напряжение в пояснице, можешь подложить ладони под ягодицы.



**Рабочие мышцы:**  
Мышцы живота / Приводящие мышцы ног / Квадрицепсы



## IV. БОКОВАЯ ПЛАНКА

Выполняем 30 сек (на каждую сторону)

Отдых между упражнениями — 10 сек



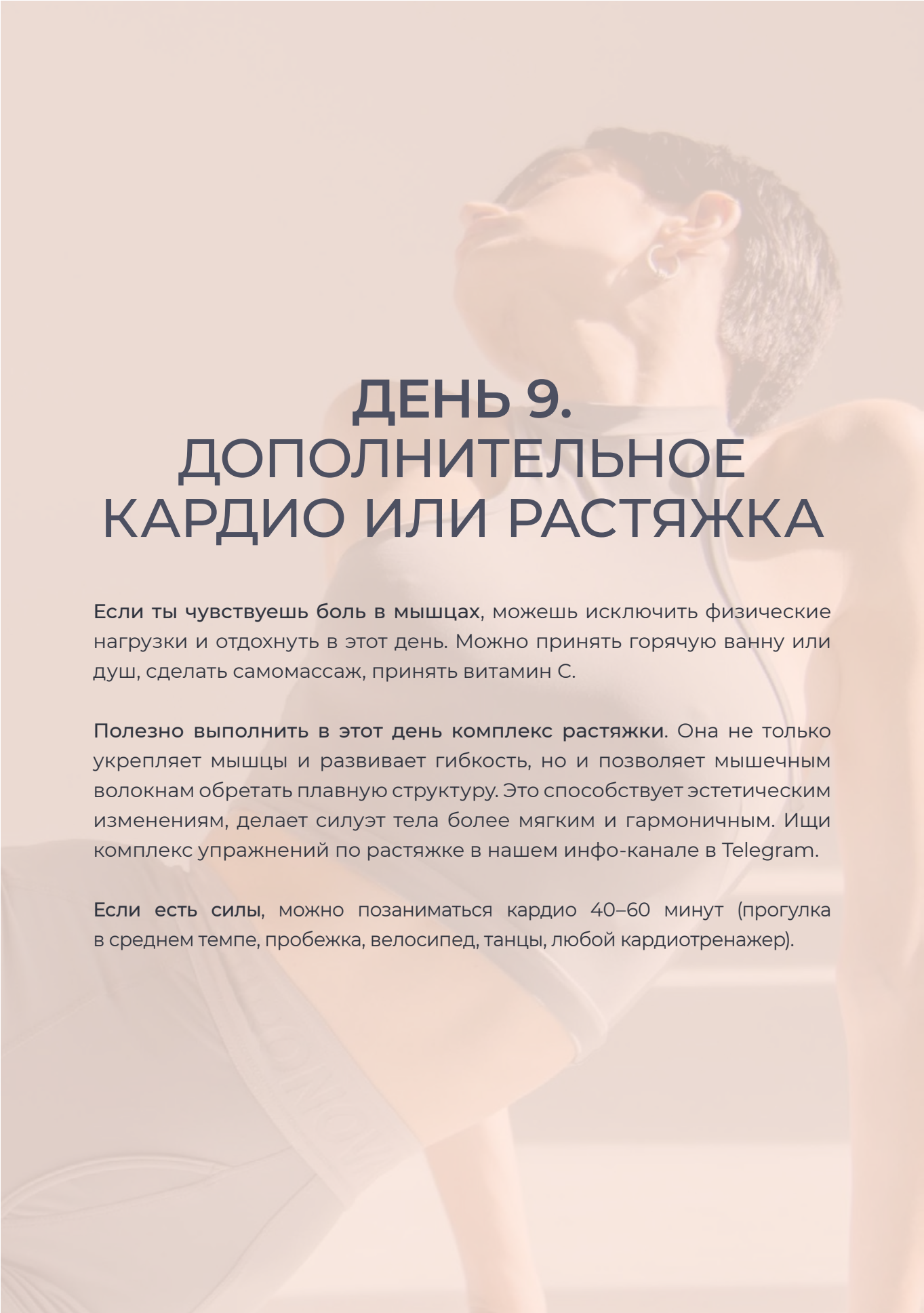
**1.** Прими положение планки на локтях. Локти под плечами, тело напряжено, избегай прогиба в пояснице.

**2.** Обопрись на локоть правой руки и положи одну ногу на другую или две ноги рядом. Оторви бедра от пола и вытянись в струнку, жестко упираясь локтем/предплечьем в коврик, строго под плечевым суставом.

**3.** Вытяни руку вверх или согни на поясе. Удерживай такую натянутую позицию как можно дольше. Поменяй сторону. Удерживай шею в соответствии с положением позвоночника.

### Рабочие мышцы:

Косые мышцы живота / Стабилизаторы – большая, малая и средние ягодичные / Тензор широкой фасции, квадратная мышца поясницы, поясничная, подвздошно-реберная мышца грудной клетки, приводящая, отводящая, тонкая мышца, широчайшая, большая и малая грудные, леватор лопатки



## ДЕНЬ 9. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КАРДИО ИЛИ РАСТЯЖКА

Если ты чувствуешь боль в мышцах, можешь исключить физические нагрузки и отдохнуть в этот день. Можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж, принять витамин С.

Полезно выполнить в этот день комплекс растяжки. Она не только укрепляет мышцы и развивает гибкость, но и позволяет мышечным волокнам обретать плавную структуру. Это способствует эстетическим изменениям, делает силуэт тела более мягким и гармоничным. Ищи комплекс упражнений по растяжке в нашем инфо-канале в Telegram.

Если есть силы, можно позаниматься кардио 40–60 минут (прогулка в среднем темпе, пробежка, велосипед, танцы, любой кардиотренажер).

# ДЕНЬ 10. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

## I. ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Встань на колени и сделай упор лежа, расположив руки на расстоянии шире ширины плеч под верхней частью груди.

2. Распрями туловище и опусти вниз. Из нижней точки начинай поднимать тело, опираясь на выпрямленные руки и колени.

3. При выполнении отжиманий совершай все движения медленно и подконтрольно, ощущая работу мышц. Голова, плечи, таз и колени должны находиться на одной линии. Если легко — можно выполнять отжимания с ног.

*Рабочие мышцы:*

Трицепсы / Большая грудная мышца / Передний пучок дельт / Передняя зубчатая мышца





## II. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 50 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

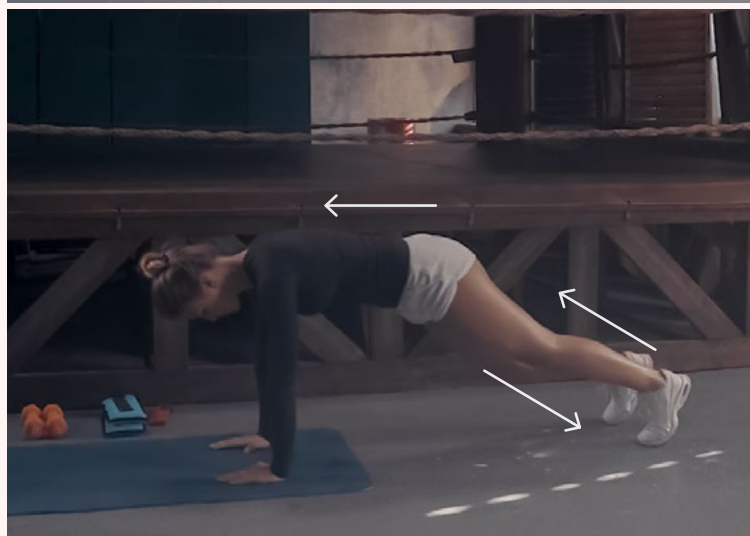
1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.

2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.

3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

*Рабочие мышцы*

*Прямая мышца живота / Наружная косая мышца живота*



### III. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.

2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к противоположным плечам правое и левое колено.

3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.

4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

Рабочие мышцы:  
Мышцы живота / Грудные мышцы



## IV. ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

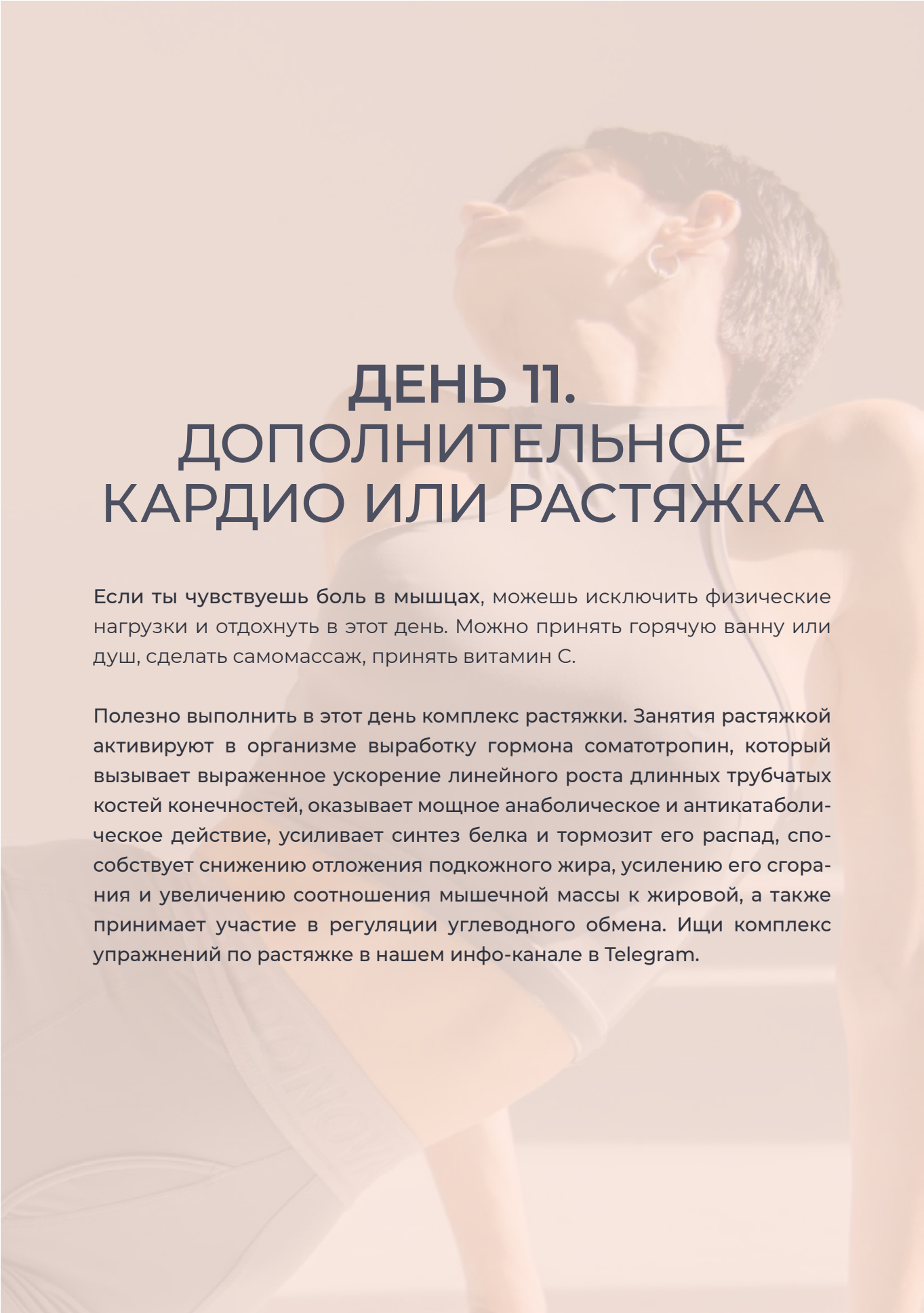
8 подходов по 10 сек

Отдых между подходами — 10 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Прими упор лежа. Упрись пальцами ног и руками в пол, вытяни корпус. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Дыхание должно быть ровным и спокойным.

2. Выпрямись так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота и контролируй центральную часть тела. Нельзя допускать провисания, подъёма таза вверх.

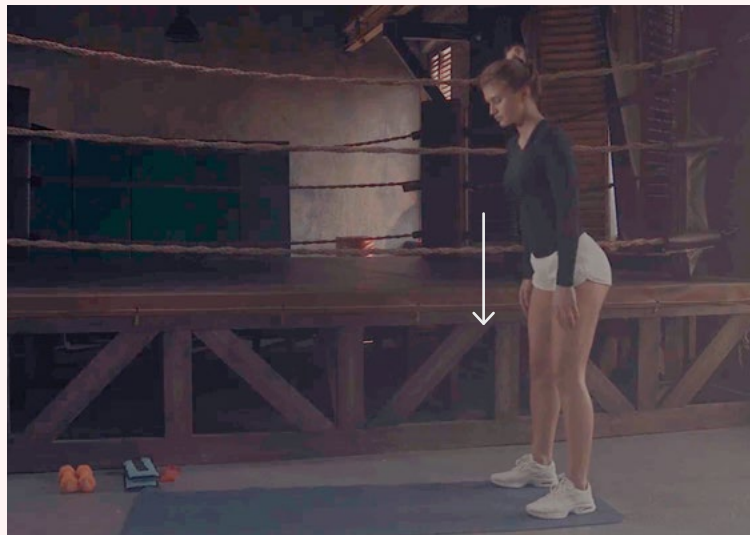
Рабочие мышцы:  
Пресс / Спина / Ягодицы / Руки / Ноги



## ДЕНЬ 11. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КАРДИО ИЛИ РАСТЯЖКА

Если ты чувствуешь боль в мышцах, можешь исключить физические нагрузки и отдохнуть в этот день. Можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж, принять витамин С.

Полезно выполнить в этот день комплекс растяжки. Занятия растяжкой активируют в организме выработку гормона соматотропин, который вызывает выраженное ускорение линейного роста длинных трубчатых костей конечностей, оказывает мощное анаболическое и антикатаболическое действие, усиливает синтез белка и тормозит его распад, способствует снижению отложения подкожного жира, усилению его сгорания и увеличению соотношения мышечной массы к жировой, а также принимает участие в регуляции углеводного обмена. Ищи комплекс упражнений по растяжке в нашем инфо-канале в Telegram.



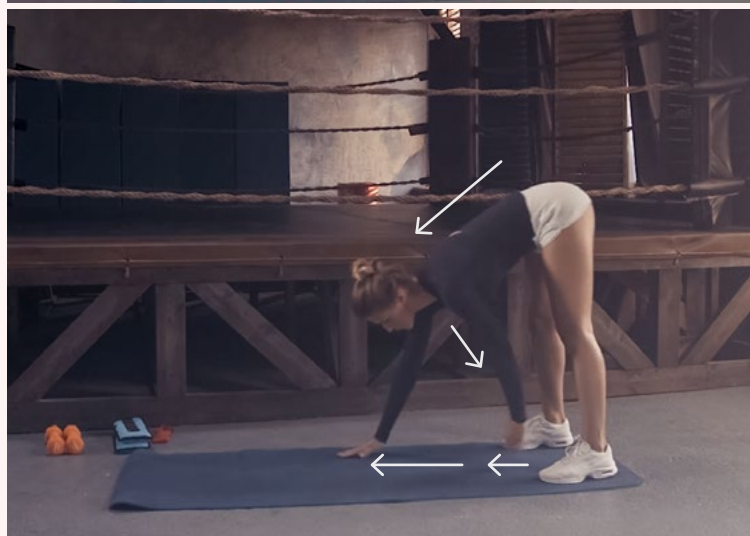
# ДЕНЬ 12. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

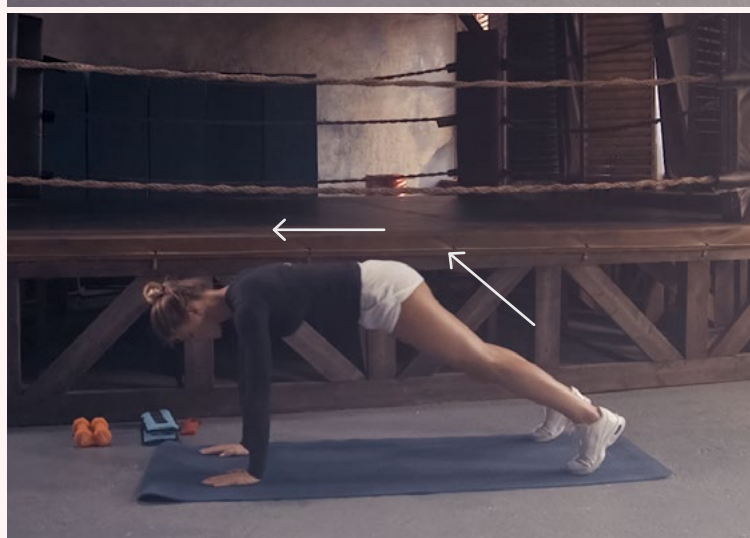
## I. ШАГИ РУКАМИ В ПЛАНКУ И ОБРАТНО

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин



1. Встань в полный рост, стопы расположи на ширине плеч. Из данного положения опускай руки на пол (не присаживаясь, ноги максимально прямые).



2. Ладонями шагай вперед до того момента, пока не окажешься в положении планки на прямых руках.

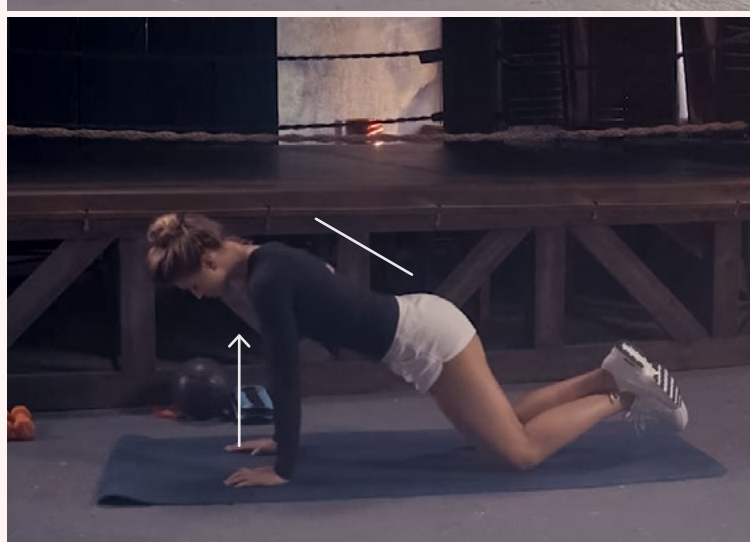
3. В конечной точке избегай прогиба в пояснице. Затем также, шагая ладонями, вернись в исходное положение.

4. Если у тебя не хватает растяжки ног, то допустимо чуть согнуть ноги в коленях в начале движения.



**Рабочие мышцы:**

Мышцы живота / Мышцы спины / Ягодичные мышцы / Мышцы рук / Мышцы ног



## II. ОТЖИМАНИЯ С УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,

между упражнениями — 1 мин

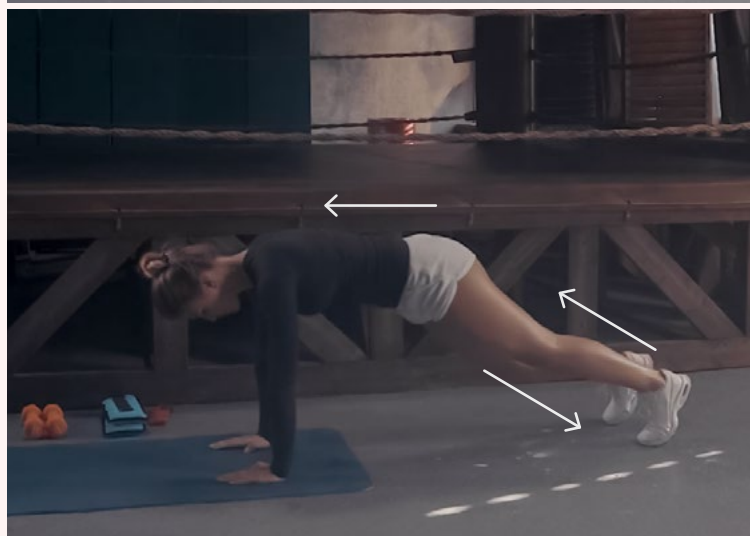
**1.** Поставь руки чуть уже плеч, пальцы направь вперед. Расстояние между ладонями не должно быть меньше 20 см. Упрись коленями в пол.

**2.** Медленно опусти корпус вниз за счет сгибания рук в локтевых суставах. Опускайся, пока грудь практически не коснется пола.

**3.** Локти во время выполнения движения направлены назад и максимально прижаты к корпусу.

**4.** Энергичным усилием разогни руки и подними корпус в исходное положение. В верхней точке руки до конца не разгибай. Не задерживаясь, снова опускай корпус. Движения практически непрерывные.

*Рабочие мышцы:*  
Грудные / Трицепс / Передние пучки дельт



### III. СКАЛОЛАЗ

3 подхода по 1 мин

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

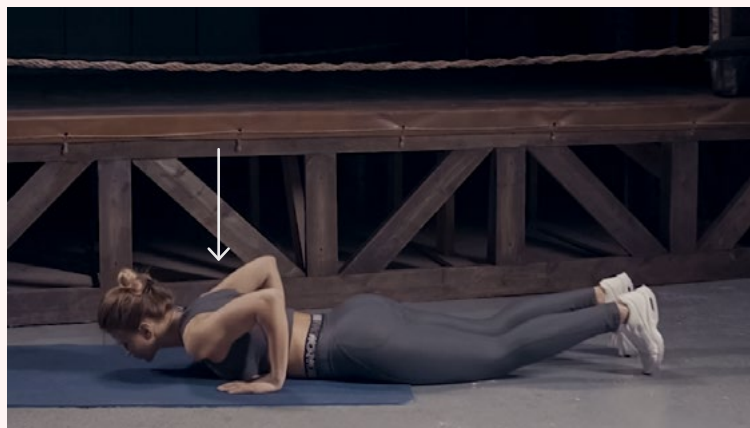
1. Прими упор лежа: поставь ладони на пол, расположив их на ширине плеч, локти немного согни, упрись носками в пол. Тело должно быть максимально ровным: от головы до ног.

2. На выдохе напряги пресс и попеременно притягивай к противоположным плечам правое и левое колено.

3. Корпус держи прямо, не поворачивай его в сторону согнутой ноги. Не прогибай поясницу.

4. Новичкам рекомендуется выполнять упражнение в медленном темпе, со временем наращивая скорость.

Рабочие мышцы:  
Мышцы живота / Грудные мышцы



## IV. БЁРПИ

3 подхода по 15 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.

2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.


3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.

4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.

5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

**Рабочие мышцы:**

Квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодицы, икры / Большие грудные, трицепсы / Дельтовидные мышцы / Пресс



## ДЕНЬ 13. КАРДИОТРЕНИРОВКА

Сегодня день кардиотренировки, видео ищи в инфо-канале в Telegram. Такая тренировка отлично развивает выносливость, то есть позволяет не только мышцам, но и всем органам и системам легче переносить любые нагрузки, в том числе в повседневной жизни – организм учится выдерживать их без ущерба для себя, а это большой плюс. А также после кардионагрузок проще и легче даются силовые тренировки, которые есть у тебя в другие дни марафона.

Проведи время с пользой для фигуры и других физических показателей!



## ДЕНЬ 14. ОТДЫХ

Сегодня мы предлагаем тебе отдохнуть. Если ты чувствуешь боль в мышцах, можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж или растяжку, принять витамин С.

Если есть силы, можно выполнить прогулку на 15.000 шагов. Также можно пробежаться по лестнице вверх и вниз несколько раз, выполнить бег на месте, прыгать на скакалке даже без самой скакалки, пройтись быстрым шагом по ближайшему парку, поиграть с собакой или детьми в любые подвижные игры или просто включить музыку и потанцевать.

# ДЕНЬ 15. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

## 1. ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 50 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки за головой.

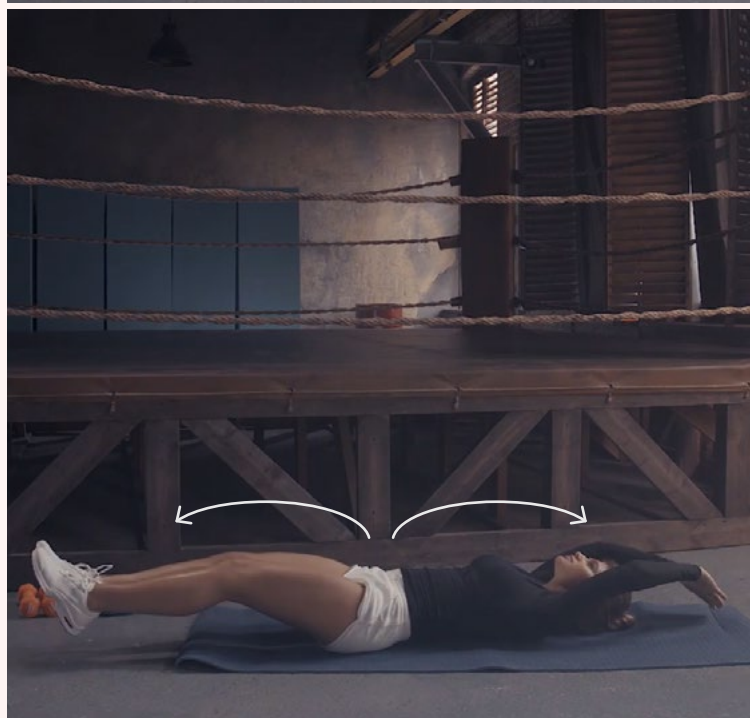
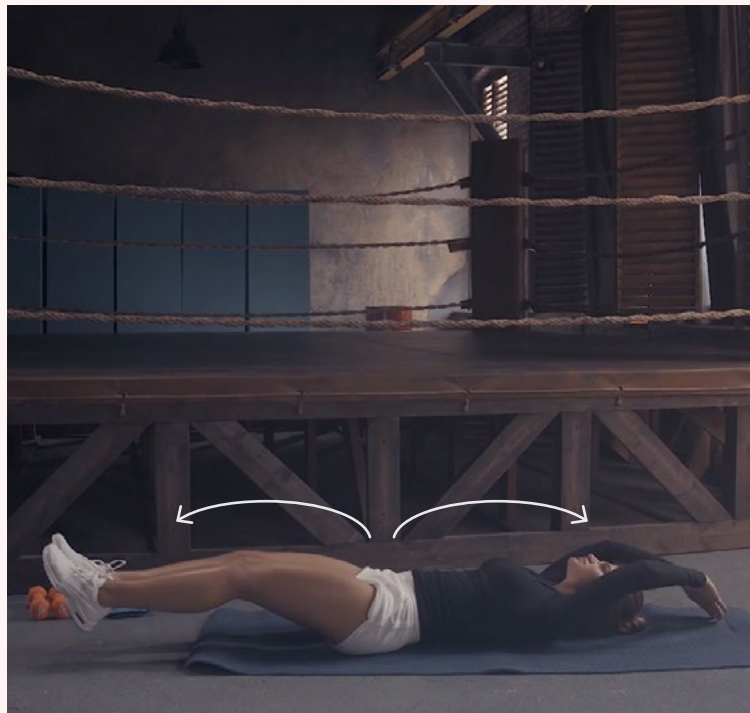
2. Акцентированным усилием мышц пресса начинай отрывать лопатки от пола, на выдохе скручиваясь в корпусе. Подбородок не прижат к груди. В верхней точке упражнения сделай 1-2 секундную паузу.

3. Вернись в исходное положение. Выполняя скручивания, старайся поднимать корпус исключительно за счет усилия мышц пресса — без рывков и помощи находящихся за головой рук.

*Рабочие мышцы*

*Прямая мышца живота / Наружная косая мышца живота*





## II. СКЛАДКА

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

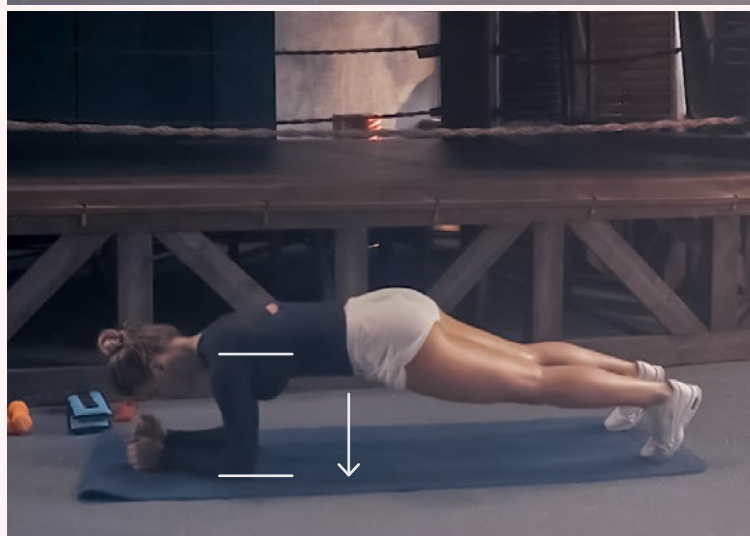
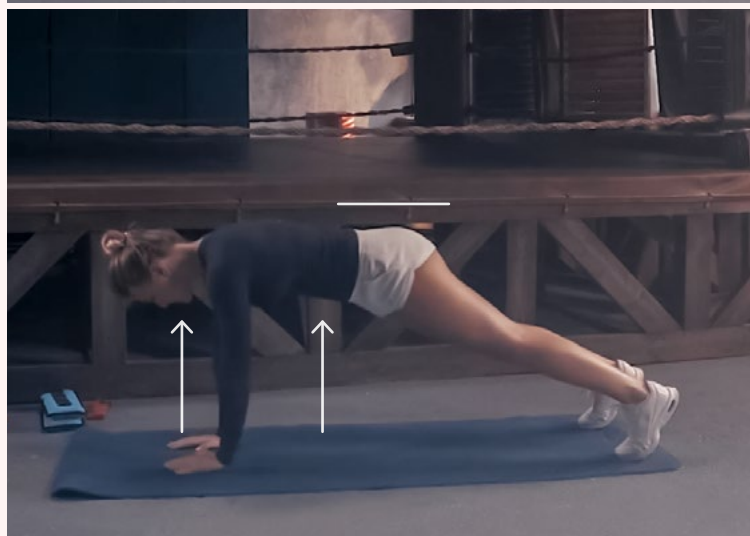
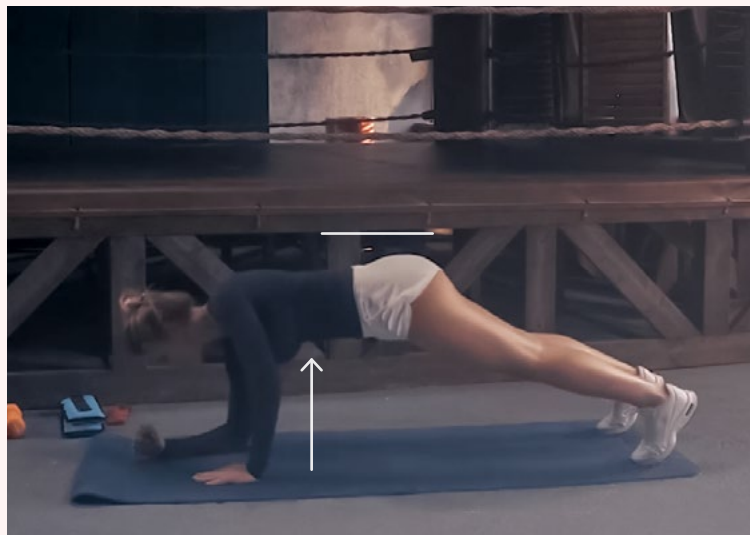
1. Ляг на спину, выпрями ноги, прямые руки вытяни за голову. У тебя в пояснице образовался прогиб, его нужно минимизировать, прижав поясницу к полу. Для этого можно слегка согнуть ноги в коленях.

2. На выдохе одновременно поднимай ноги вверх и скручивай корпус, стараясь дотянуться ладонями до ступней. Задержишься в точке максимального напряжения на несколько секунд.

3. На вдохе, аккуратно, без рывка опустишь в исходное положение. На пол руки и ноги до конца не опускай, спину держи скругленной, а пресс напряженным.

*Рабочие мышцы:*

Прямая мышца живота / Наружная косая мышца живота / Четырёхглавая мышца бедра



### III. ВЫХОД ИЗ ПЛАНКИ НА ПРЯМЫЕ РУКИ

3 подхода по 30 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,

между упражнениями — 1 мин

**1.** Прими позу планки. Удерживай тело на носках и предплечьях. Туловище прямое. Предплечья на ширине плеч. Локти под плечами.

**2.** Упираясь ладонями в пол, выпрямляй локти поочерёдно и поднимай корпус над полом.

**3.** Всё тело должно быть в напряжении. Избегай раскачивания тазом.

**4.** Медленно, сгибая локти, опусти предплечья в исходное положение.

*Рабочие мышцы:*  
 Большая грудная / Дельтовидная / Пресс /  
 Подвздошная



## IV. ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ


8 подходов по 10 сек

Отдых между подходами — 10 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Прими упор лежа. Упрись пальцами ног и руками в пол, вытяни корпус. Локти должны быть под плечами, угол в локте прямой. Дыхание должно быть ровным и спокойным.

2. Выпрямись так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота и контролируй центральную часть тела. Нельзя допускать провисания, подъёма таза вверх.

Рабочие мышцы:  
Пресс / Спина / Ягодицы / Руки / Ноги



## ДЕНЬ 16. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КАРДИО ИЛИ РАСТЯЖКА

Если ты чувствуешь боль в мышцах, можешь исключить физические нагрузки и отдохнуть в этот день. Можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж, принять витамин С.

Полезно выполнить в этот день комплекс растяжки. Кстати, в зависимости от времени суток, в которое ты выполняешь комплекс растяжки, она может оказывать различные благоприятные эффекты. Утренняя растяжка помогает организму быстрее проснуться и включиться в работу, а вечерняя – расслабляет, снимает полученный в течение дня стресс и способствует более быстрому отходу ко сну. Выбирай, что подходит именно тебе. Ищи комплекс упражнений по растяжке в нашем инфо-канале в Telegram.

Если есть силы, можно позаниматься кардио 40–60 минут (прогулка в среднем темпе, пробежка, велосипед, танцы, любой кардиотренажер).

# ДЕНЬ 17. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Выполняем 4 круга (1 Круг включает все упражнения этого дня подряд)  
Отдых между кругами — 2 мин.

## I. ПОЛУПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

50 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек

1. Сядь на коврик. Ноги согни в коленях, пятки плотно прижми к полу. Отклони корпус назад на 45 градусов, тем самым ты создашь напряжение в мышцах живота.

2. Спину в данном положении держи округленной, чтобы избежать напряжения в пояснице. Из данного положения короткими движениями чуть поднимай корпус, каждый раз делая выдох.

3. Не доводи корпус до ровного положения, чтобы не потерять напряжение мышц живота. Плечи сохраняй опущенными, не прижимай подбородок к груди.

Рабочие мышцы:  
Мышцы живота





## II. ШАГИ В ПЛАНКЕ В СТОРОНУ

40 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими упор лежа. Далее войди в положение планки на локтях. Не допускай провисания, подъема таза. Локти под плечами.

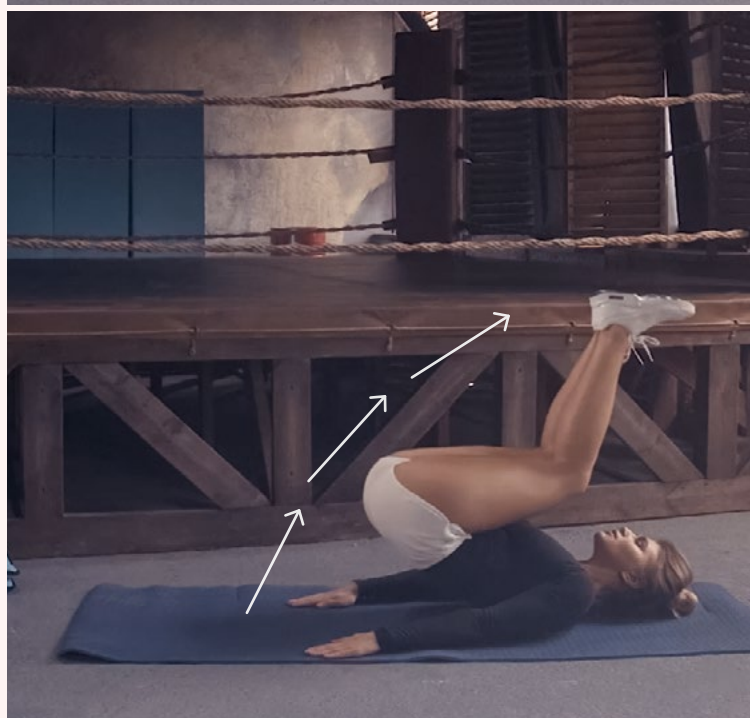
2. Из данного положения отставляй поочередно ноги в стороны и возвращай в исходное положение.

3. Следи за тем, чтобы не было раскачивания туловища. Старайся сохранять ровную линию от головы до стоп на протяжении всего упражнения.



**Рабочие мышцы:**

Мышцы живота / Мышцы спины / Ягодичные мышцы / Мышцы рук / Мышцы ног



### III. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

50 повторений

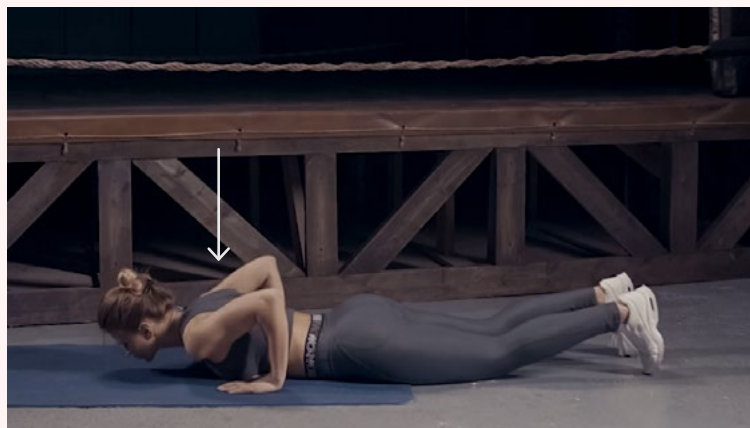
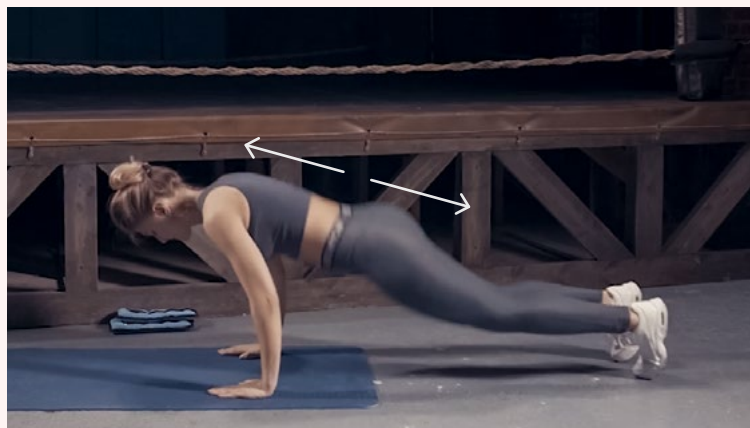
Отдых между упражнениями — 10 сек

1. Займи положение лежа на полу. Согни ноги в коленях. Расположи руки вдоль корпуса.

2. За счет усилия мышц пресса начинай подтягивать колени по направлению к груди, при этом в верхней точке твой таз должен быть оторван от пола.

3. Не разгибай ноги, поскольку в этом случае большую часть нагрузки возьмут на себя мышцы бедра. В верхней точке упражнения делай короткую паузу и только после нее медленно опускай ноги, стараясь не касаться пола.

**Рабочие мышцы:**  
Прямая мышца живота / Наружная косая мышца живота



## I. БЁРПИ

20 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек

1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.

2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.


3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.

4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.

5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

*Рабочие мышцы:*

Квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодицы, икры / Большие грудные, трицепсы / Дельтовидные мышцы / Пресс



## ДЕНЬ 18. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КАРДИО ИЛИ РАСТЯЖКА

Если ты чувствуешь боль в мышцах, можешь исключить физические нагрузки и отдохнуть в этот день. Можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж или растяжку, принять витамин С.

Полезно выполнить в этот день комплекс растяжки. Она не только укрепляет мышцы и развивает гибкость, но и позволяет мышечным волокнам обретать плавную структуру. Это способствует эстетическим изменениям, делает силуэт тела более мягким и гармоничным. Ищи комплекс упражнений по растяжке в нашем инфо-канале в Telegram.

Если есть силы, можно позаниматься кардио 40–60 минут (прогулка в среднем темпе, пробежка, велосипед, танцы, любой кардиотренажер).

# ДЕНЬ 19. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

## I. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

3 подхода по 40 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин



1. Ляг на пол, прижми поясницу, согни ноги в коленях на весу. Заведи руки за голову, локти направь в стороны.

2. Приподними от пола правое плечо и старайся правым локтем дотронуться до левого колена. После соприкосновения вернись в исходное положение.

3. Повтори то же самое с другой рукой. Не прижимай подбородок к груди.

Рабочие мышцы:  
Мышцы пресса

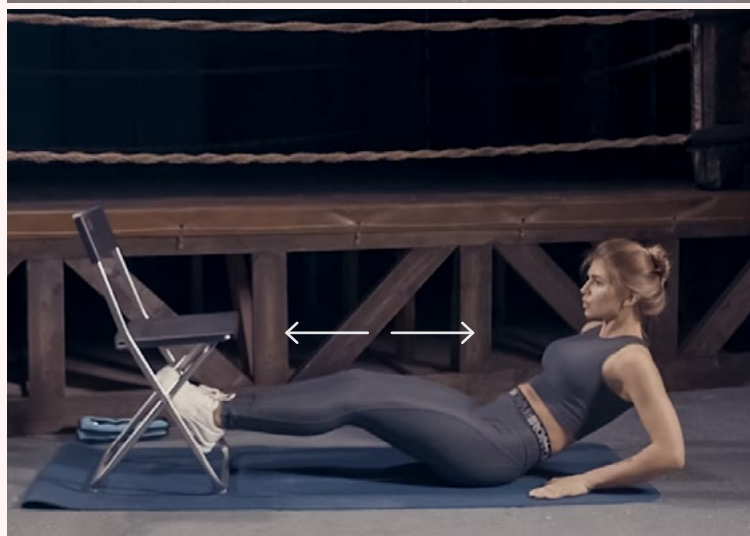


## II. КНИЖКА ПО ДВУМ ТОЧКАМ СО СТУЛОМ

3 подхода по 40 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,

между упражнениями — 1 мин



1. Расположи стул перед собой. Сядь на коврик, ладонями упрись в пол, расположив их чуть позади себя. Спину немного округли.

2. Согни ноги в коленях и подними их, сохраняй на весу. Сперва выпрями ноги под стул.



3. Затем на выдохе направь ноги к груди, максимально сокращая мышцы живота.

4. Выпрями над стулом и снова прижми к себе. Плечи сохраняй опущенными, не поднимай их к ушам



Рабочие мышцы:  
Мышцы живота / Мышцы ног



### III. БОКОВАЯ ПЛАНКА

4 подхода по 20 сек (на каждую сторону)

Отдых между подходами — 10 сек,  
между упражнениями — 1 мин



**1.** Прими положение планки на локтях. Локти под плечами, тело напряжено, избегай прогиба в пояснице.

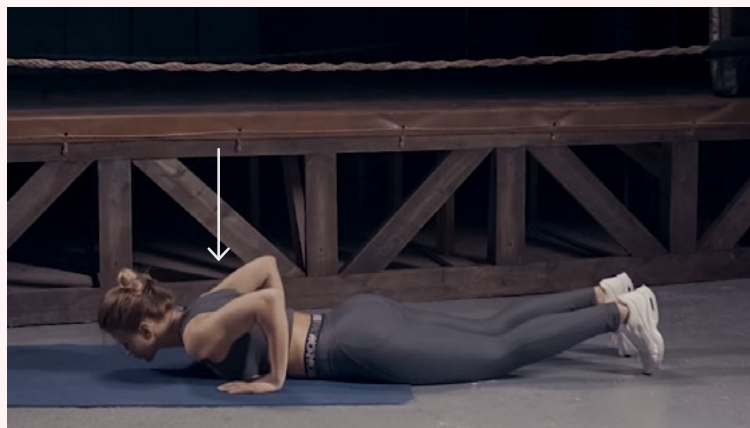
**2.** Обопрись на локоть правой руки и положи одну ногу на другую или две ноги рядом. Оторви бедра от пола и вытянись в струнку, жестко упираясь локтем/предплечьем в коврик, строго под плечевым суставом.

**3.** Вытяни руку вверх или согни на поясе. Удерживай такую натянутую позицию как можно дольше. Поменяй сторону. Удерживай шею в соответствии с положением позвоночника.



*Рабочие мышцы:*

Косые мышцы живота / Стабилизаторы – большая, малая и средние ягодичные / Тензор широкой фасции, квадратная мышца поясницы, поясничная, подвздошно-реберная мышца грудной клетки, приводящая, отводящая, тонкая мышца, широчайшая, большая и малая грудные, леватор лопатки



## IV. БЁРПИ

3 подхода по 20 повторений

Отдых между подходами — 20 сек,  
между упражнениями — 1 мин

1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.

2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.


3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.

4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.

5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

*Рабочие мышцы:*

Квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодицы, икры / Большие грудные, трицепсы / Дельтовидные мышцы / Пресс



## ДЕНЬ 20. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КАРДИО ИЛИ РАСТЯЖКА

Если ты чувствуешь боль в мышцах, можешь исключить физические нагрузки и отдохнуть в этот день. Можно принять горячую ванну или душ, сделать самомассаж или растяжку, принять витамин С.

Полезно выполнить в этот день комплекс растяжки. Глубокое и медленное дыхание во время растяжки способствует снижению тревожности и снятию стресса, приводит к спокойствию и умиротворению. С этой точки зрения ее можно использовать как медитацию для приведения к балансу своего психологического состояния, а также для укрепления нервной системы. Ищи комплекс упражнений по растяжке в нашем инфо-канале в Telegram.

Если есть силы, можно позаниматься кардио 40–60 минут (прогулка в среднем темпе, пробежка, велосипед, танцы, любой кардиотренажер).

# ДЕНЬ 21. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

Выполняем 4 круга (1 Круг включает все упражнения этого дня подряд)  
Отдых между кругами — 2 мин.

## I. ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

20 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек

1. Встань на колени и сделай упор лежа, расположив руки на расстоянии шире ширины плеч под верхней частью груди.

2. Распрями туловище и опусти вниз. Из нижней точки начинай поднимать тело, опираясь на выпрямленные руки и колени.

3. При выполнении отжиманий совершай все движения медленно и подконтрольно, ощущая работу мышц. Голова, плечи, таз и колени должны находиться на одной линии. Если легко — можно выполнять отжимания с ног.

*Рабочие мышцы:*

Трицепсы / Большая грудная мышца / Передний пучок дельт / Передняя зубчатая мышца





## II. КАСАНИЕ СТОП ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКИ

20 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Прими положение планки на прямых руках. Спину натяни так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пяток. Напряги мышцы живота.

2. Из данного положения поочередно касайся рукой противоположной щиколотки. Затем возвращайся в положение планки. Планка — коснулась — планка — коснулась.

3. Нельзя допускать провисания, выпячивания ягодиц. Если слишком сложно, то касайся голени. Каждый раз делай выдох.



**Рабочие мышцы:**  
Мышцы живота / Мышцы спины / Ягодичные мышцы / Мышцы рук / Мышцы ног



### III. ПОЛУПОДЪЁМЫ НА ПРЕСС

30 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек



1. Сядь на коврик. Ноги согни в коленях, пятки плотно прижми к полу. Отклони корпус назад на 45 градусов, тем самым ты создашь напряжение в мышцах живота.

2. Спину в данном положении держи округленной, чтобы избежать напряжения в пояснице. Из данного положения короткими движениями чуть поднимай корпус, каждый раз делая выдох.

3. Не доводи корпус до ровного положения, чтобы не потерять напряжение мышц живота. Плечи сохраняй опущенными, не прижимай подбородок к груди.



Рабочие мышцы:  
Мышцы живота



## IV. БОКОВАЯ ПЛАНКА

Выполняем по 20 сек (на каждую сторону)

Отдых между упражнениями — 10 сек



**1.** Прими положение планки на локтях. Локти под плечами, тело напряжено, избегай прогиба в пояснице.

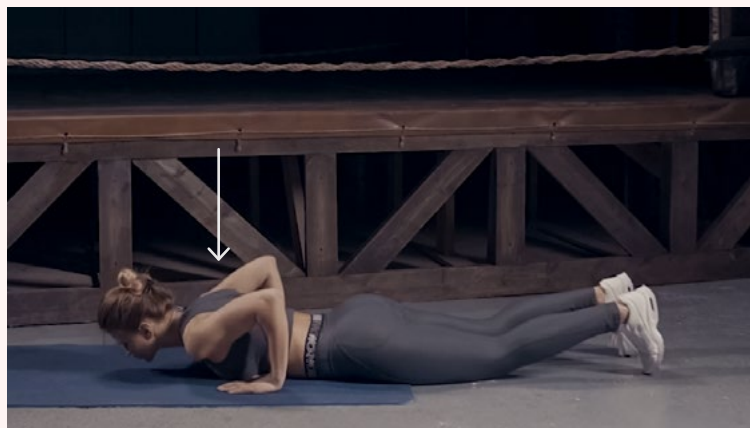
**2.** Обопрись на локоть правой руки и положи одну ногу на другую или две ноги рядом. Оторви бедра от пола и вытянись в струнку, жестко упираясь локтем/предплечьем в коврик, строго под плечевым суставом.

**3.** Вытяни руку вверх или согни на поясе. Удерживай такую натянутую позицию как можно дольше. Поменяй сторону. Удерживай шею в соответствии с положением позвоночника.



### Рабочие мышцы:

Косые мышцы живота / Стабилизаторы – большая, малая и средние ягодичные / Тензор широкой фасции, квадратная мышца поясницы, поясничная, подвздошно-реберная мышца грудной клетки, приводящая, отводящая, тонкая мышца, широчайшая, большая и малая грудные, леватор лопатки



## V. БЁРПИ

10 повторений

Отдых между упражнениями — 10 сек

1. Из положения стоя выпрыгни с хлопком.

2. Далее, не прерываясь, прими положение глубокого приседа, руки на полу.

3. Затем прыжком прими упор лежа, ложась на живот.

4. Коснись пола и за счет трицепсов подними себя обратно.

5. Прыжком вернись в присед. Из приседа вверх, сделай хлопок.

*Рабочие мышцы:*

Квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодицы, икры / Большие грудные, трицепсы / Дельтовидные мышцы / Пресс



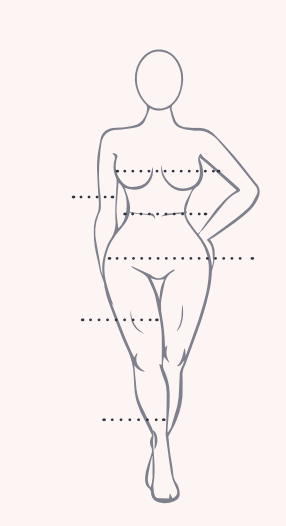
# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**ТЫ ПРОШЛА БОЛЬШОЙ ПУТЬ, И МЫ РАДЫ, ЧТО ОН БЫЛ ВМЕСТЕ С НАМИ.** НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ НА ДОСТИГНУТОМ, ПУСТЬ ЗАРЯД МОТИВАЦИИ И ЗНАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ НА МАРАФОНЕ, ПОМОГУТ ДОСТИЧЬ ТЕБЕ **БОЛЬШЕГО!**

Мы уверены, что у тебя все получится, ведь ты уже смогла сделать многое. Благодарим за доверие и до встречи в других наших проектах!

# БОНУСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## ТРЕКЕР ТВОИХ ИЗМЕНЕНИЙ



ЗНАЧЕНИЯ НА СТАРТЕ					
вес, кг	грудь, см	рука, см	талия, см	бёдра, см	икра, см

грудь, см

Талия, см

икра, см

ЗНАЧЕНИЯ В СЕРЕДИНЕ					
вес, кг	грудь, см	рука, см	талия, см	бёдра, см	икра, см

грудь, см

Талия, см

икра, см

ЗНАЧЕНИЯ НА ФИНИШЕ					
вес, кг	грудь, см	рука, см	талия, см	бёдра, см	икра, см

грудь, см

Талия, см

икра, см

### ГРАФИК ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСА, СКОЛЬКО ТЫ СБРОСИЛА ЗА МАРАФОН

РАЗНИЦА «ДО-ПОСЛЕ» МАРАФОНА					
вес, кг	грудь, см	рука, см	талия, см	бёдра, см	икра, см

грудь, см

Талия, см


икра, см

# ТВОЙ ЧЕКЛИСТ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

## ТВОИ ПАРАМЕТРЫ

ДО	вес, кг	талия, см	бёдра, см	грудь, см
ПОСЛЕ				

## ТРЕНИРОВКИ

ТРЕНИРОВКА (УКАЖИ ВИД)	ДАТА	ЗАТРАЧЕННОЕ ВРЕМЯ	УСПЕХ
1.			☆ ☆ ☆ ☆
2.			☆ ☆ ☆ ☆
3.			☆ ☆ ☆ ☆
4.			☆ ☆ ☆ ☆
5.			☆ ☆ ☆ ☆
6.			☆ ☆ ☆ ☆
7.			☆ ☆ ☆ ☆
8.			☆ ☆ ☆ ☆
9.			☆ ☆ ☆ ☆
10.			☆ ☆ ☆ ☆
11.			☆ ☆ ☆ ☆
12.			☆ ☆ ☆ ☆
13.			☆ ☆ ☆ ☆
14.			☆ ☆ ☆ ☆
15.			☆ ☆ ☆ ☆
16.			☆ ☆ ☆ ☆
17.			☆ ☆ ☆ ☆
18.			☆ ☆ ☆ ☆
19.			☆ ☆ ☆ ☆
20.			☆ ☆ ☆ ☆
21.			☆ ☆ ☆ ☆

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, НЕДЕЛЯ 1

ТВОЯ ЦЕЛЬ			НОРМА КАЛОРИЙ			
ДЕНЬ 1	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 2	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 3	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 4	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 5	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 6	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 7	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, НЕДЕЛЯ 2

ТВОЯ ЦЕЛЬ			НОРМА КАЛОРИЙ			
ДЕНЬ 8	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	<div> <div></div> <div>л</div> </div>
						<div> <div></div> <div>ккал</div> </div>
ДЕНЬ 9	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	<div> <div></div> <div>л</div> </div>
						<div> <div></div> <div>ккал</div> </div>
ДЕНЬ 10	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	<div> <div></div> <div>л</div> </div>
						<div> <div></div> <div>ккал</div> </div>
ДЕНЬ 11	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	<div> <div></div> <div>л</div> </div>
						<div> <div></div> <div>ккал</div> </div>
ДЕНЬ 12	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	<div> <div></div> <div>л</div> </div>
						<div> <div></div> <div>ккал</div> </div>
ДЕНЬ 13	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	<div> <div></div> <div>л</div> </div>
						<div> <div></div> <div>ккал</div> </div>
ДЕНЬ 14	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	<div> <div></div> <div>л</div> </div>
						<div> <div></div> <div>ккал</div> </div>

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, НЕДЕЛЯ 3

ТВОЯ ЦЕЛЬ			НОРМА КАЛОРИЙ			
ДЕНЬ 15	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 16	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 17	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 18	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 19	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 20	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал
ДЕНЬ 21	завтрак	перекус	обед	перекус	ужин	л
						ккал

# ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ, НЕДЕЛЯ 1

Отмечай, сколько воды ты выпила за день.  
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!

ДЕНЬ 1



ДЕНЬ 2



ДЕНЬ 3



ДЕНЬ 4



ДЕНЬ 5



ДЕНЬ 6



ДЕНЬ 7



# ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ, НЕДЕЛЯ 2

Отмечай, сколько воды ты выпила за день.  
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!

ДЕНЬ 8



ДЕНЬ 9



ДЕНЬ 10



ДЕНЬ 11



ДЕНЬ 12



ДЕНЬ 13



ДЕНЬ 14



# ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ, НЕДЕЛЯ 3

Отмечай, сколько воды ты выпила за день.  
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!

ДЕНЬ 15



ДЕНЬ 16



ДЕНЬ 17



ДЕНЬ 18



ДЕНЬ 19



ДЕНЬ 20



ДЕНЬ 21



# ТРЕКЕР ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

ТВОЯ ЦЕЛЬ

НАГРАДА

СРОКИ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ?

ПРОГРЕСС



ТРИ ПЕРВЫХ ШАГА

1.



2.



3.



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.

