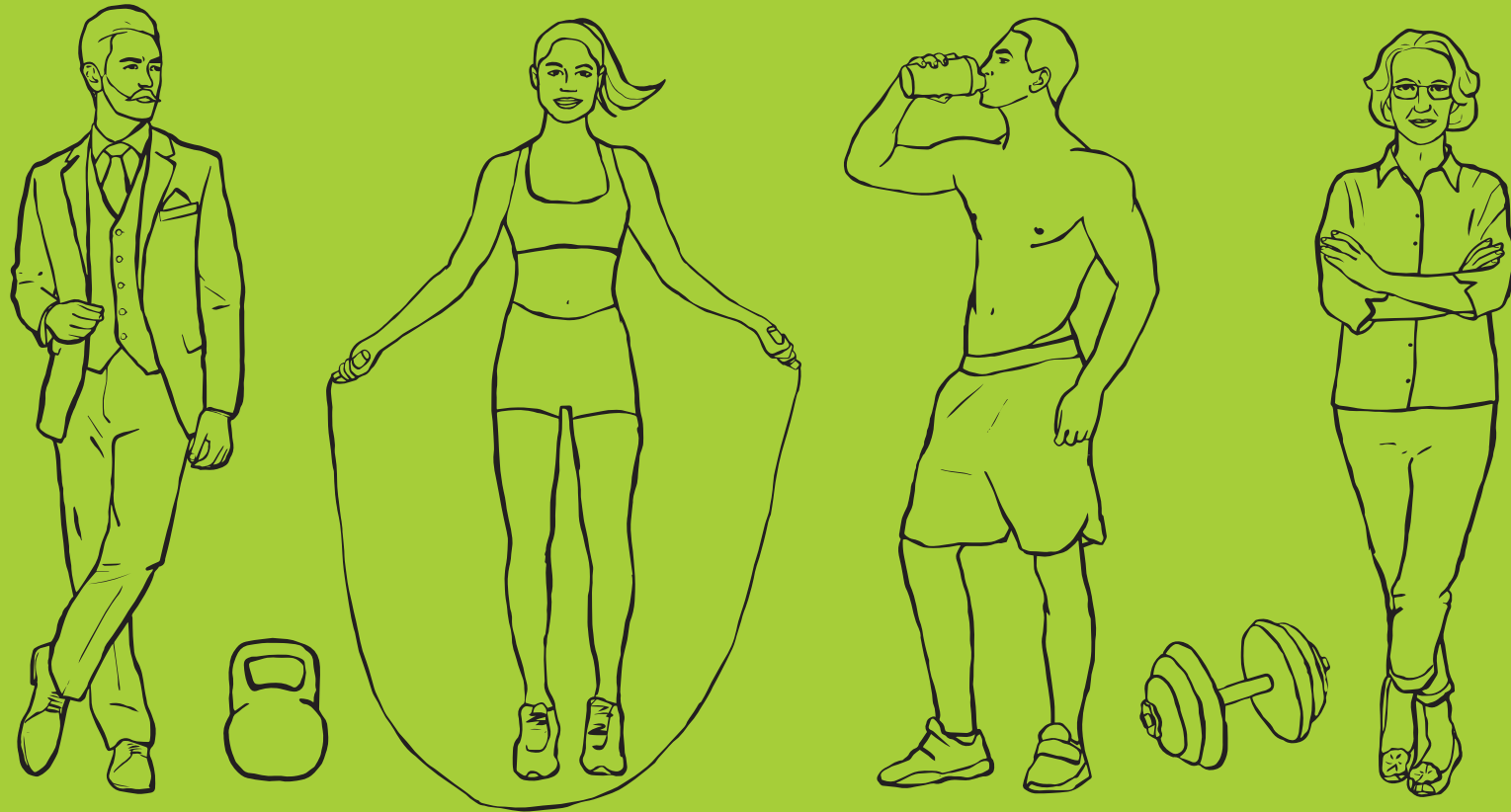


SOLO FITNESS



ВВОДНЫЕ ДАННЫЕ

Девушка, 25 лет

Рост 162 см, вес 67 кг.

Слабая физическая подготовка, до этого не занималась.

Без ограничений по здоровью.

Цель курса – снижение веса. Продолжительность курса – два месяца.

Помним, что:

- диеты работают только на коротком временном отрезке, после чего организм возвращает себя в привычный вес
- тяжелая физическая нагрузка, введенная внезапно, приводит лишь к истощению и травмам

Поэтому наша главная задача на ближайшие два месяца заключается в том, чтобы изменить привычки в питании и добавить разумную физическую активность в естественный распорядок дня, подготовившись тем самым к следующему этапу – поиску комфортного веса при хорошей композиции тела за счет более серьезных тренировок и продуманного питания.

Желаемый вес в 52кг рассматриваем не как идеал, а как направление для движения, поскольку в большей степени нас интересует не вес, а фигура. Кроме того, при указанном весе тело может выглядеть совершенно по-разному из-за различного сочетания жира и мышц.

ИНВЕНТАРЬ В НАЛИЧИИ

Гантели разборные 10 кг, коврик для фитнеса, кроссовки для бега.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕЛИ

1. Силовые тренировки: по мере привыкания к нагрузке довести количество подходов в каждом упражнении с 1 до 4, повторения в каждом подходе постепенно довести до 15.
2. Аэробная тренировка: постепенный переход от интервального бега к бегу в среднем темпе.

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК

Три тренировки в неделю – 2 силовые, 1 аэробная.
Разминка выполняется всегда перед тренировкой (как силовой, так и аэробной), растяжка выполняется всегда после тренировки (как силовой, так и аэробной).

РАЗМИНКА

	Упражнение	Группа мышц	Подходы	Повторения
1	Наклоны головы	Мышцы шеи	1	10
2	Вращение плеч	Спины (трапециевидная, ромбовидные) Грудные (большая и малая)	1	10
3	Вращение рук в плечевом суставе	Плечевые (передняя и задняя дельтовидные, клювовидно-плечевая, двуглавая, трехглавая, большая круглая) плечевой сустав, спины (широчайшая) Груди (большая и малая)	2	10
4	Вращение рук в локтевом суставе опорой о ладонь	Плеч (двуглавая, трехглавая), локтевой сустав	2	10
5	Круговые вращения кисти	Кисти (сгибатели, разгибатели) лучезапястный сустав	1	10
6	Кошка	Спины (разгибатели спины) Пресса (прямая живота, косые)	1	10
7	Движения руками вперед-назад	Спины (трапециевидные, ромбовидные) Плеч (дельтовидная) Сгибатели локтей (двуглавая) Разгибатели локтей (трехглавая) Груди (большая грудная)	1	10
8	Скручивания корпуса	Спины (поперечно-остистая) Пресса (косые)	1	10

9	Вращения бедра	Таза (ягодичные большая, средняя малая; подвздошно-поясничная) Бедр (приводящие, двуглавая бедра, полусу- хожильная, полуперепончатая) тазобедренный сустав	2	10
10	Круговые движения голени, стоя на одной ноге	Коленный сустав Бедр (четырёхглавая, двуглавая бедра, полусу- хожильная, полуперепончатая) Голени (икроножная)	1	10
11	Круговые движения стопой	Голени (передняя большеберцовая, икроножная, камбаловидная) голеностопный сустав	1	10

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Отдых между подходами должен составлять от 30 до 90 секунд.
2. Во всех упражнениях важно, чтобы движения выполнялись плавно, без рывков. Именно так лучше прорабатывается мышца и минимизируется риск травм.
3. Дыхание: выдох на концентрической фазе (когда мышца сокращается), вдох на эксцентрической (когда мышца, уступая сопротивлению, возвращается в исходное положение).
4. Вес гантелей может быть и, скорее всего, будет скорректирован во время вводного занятия с нашим инструктором.
5. Обратите внимание на правильность выполнения упражнений во время вводного занятия.

Упражнение	Группа мышц, целевая мышца	Подходы	Повторения	Вес
<p>1 Приседания</p> <p>Техника: Положение ног чуть шире ширины плеч или на ширине плеч. Стопы чуть развернуты в стороны, либо параллельно друг другу, но не внутрь – неверно работает коленный сустав.</p> <p>Пятки не отрываются от пола, спина прямая, движение должно начинаться сразу в двух суставах тазобедренном и коленном, колени не должны сходиться друг к другу, должны смотреть в стороны чуть-чуть, либо двигаться параллельно друг к друг. Следить чтобы при выполнении приседания коленный сустав не выходил за мысок стопы.</p>	<p>Ноги Четырехглавая бедрца</p>	1	10	Без гантелей (вес собственного тела)
<p>2 Выпады на месте</p> <p>Техника: важно, чтобы коленный сустав не выходил за стопу, оставался примерно над пяткой, держать спину прямо в продолжении всего упражнения.</p>	<p>Ноги Большая ягодичная</p>	1	10	Без гантелей (вес собственного тела)

3	Классические сгибания корпуса	Брюшной пресс Прямая мышца живота	1	15	Без гантелей (вес собственного тела)
4	В положении стоя тяга гантели к туловищу одной рукой Техника: опорные рука и нога чуть согнуты. Движение выполняется только в плечевом суставе, в локтевом его не должно быть – предплечье на протяжении всего упражнения должно оставаться перпендикулярно полу. Вращательное движение в корпусе так же исключается, тело должно располагаться параллельно полу.	Спина Широчайшая спины	2	8	Гантель 5 кг
5	В положении лежа жим гантелей от груди Техника: в исходной точке упражнения следить за тем, чтобы локтевой сустав всегда оставался чуть ниже плечевого. Гантели во время упражнения должны располагаться строго над локтем.	Грудь Большие грудные	1	8	2 гантели по 5 кг
6	Подъемы на носки стоя	Голень Икроножные Камбаловидные	1	10	Без гантелей (вес собственного тела)
7	В положении сидя сгибания в локте с гантелями	Сгибатели локтей Двуглавые плеч	1	10	Гантели по 3 кг

8	В положении лежа разгибание в локтях с гантелями	Разгибатели локтей Трехглавые плеч	1	10	Гантели по 3 кг
	Техника: плечо (анат.) на протяжении всего упражнения находится строго перпендикулярно корпусу и полу.				
9	В положении стоя прямая тяга с гантелями	Плечи Дельтовидные	1	10	Гантели по 3 кг

АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА

Плавный переход от ходьбы к бегу

Неделя	Ходьба	Бег	Количество повторений
1	90 сек.	30 сек.	10
2	60 сек	60 сек	10
3	90 сек.	90 сек.	7
4	1 мин	2 мин	7
5	1 мин	3 мин	5
6	1 мин	4 мин	4
7	1 мин	6 мин	3
8	1 мин	9 мин	2
9	1 мин	10 мин	2
10	1 мин	12 мин	2
11	0 мин	20 мин	1

РАСТЯЖКА

	Упражнение	Группа мышц	Подходы	Повторения
1	Растяжка квадрицепса стоя	Ноги Четырехглавая бедра	1	1/30 сек
2	Растяжка большой ягодичной из положения лежа	Ноги Большая ягодичная	1	1/30 сек
3	Из положения сидя наклон к ногам	Ноги Бедр двуглавые, полуперепончатые полусухожильные Голень икроножные, камбаловидные;	1	1/30 сек
4	Поза ребенка	Спина Разгибатели спины	1	1/30 сек
5	Растяжка спины у стойки	Спина Широчайшая спины	1	1/30 сек
6	Скручивание позвоночника лежа	Пресс Косые живота	1	1/30 сек
7	Поза собаки мордой вверх	Пресс Прямая живота	1	1/30 сек
8	Растяжка трёхглавой рука за головой	Разгибатели локтя Трёхглавая мышца плеча	1	1/30 сек
9	Растяжка средней части плеч за локти	Плечи Дельтовидная	1	1/30 сек

10

Растяжка грудной и двуглавой
мышц у стены

Грудь
Большая грудная
Сгибатели локтя
Двуглавая мышца плеча

1

1/30 сек

ПИТАНИЕ

Главное – полный отказ от сахара в любом виде и уменьшение продуктов с высоким гликемическим индексом (выпечка в первую очередь).

Готовимся к серьезной ломке в связи с этими ограничениями. Двух месяцев достаточно, чтобы организм перестроился, поэтому набираемся воли и терпения. Будет весело, занимательно и с очевидным результатом. На дневную норму калорий и соотношение Белки-Жиры-Углеводы пока не обращаем внимания.

Рекомендации ниже выполняем по силам.

Следует употреблять продукты с низким (10—40) и средним (40—70) гликемическим индексом (ГИ). Продукты со средним ГИ – в первой половине дня (до 15:00), продукты с низким ГИ – во второй половине дня.

Чем дольше тепловая обработка продукта, тем выше становится его ГИ. Предпочтительные способы приготовления еды: варка, тушение, запекание, на пару.

Кроме ГИ продуктов, следует обращать внимание на содержание количества жиров с учетом того, что суточная норма их потребления в среднем составляет 28 – 50 г, а при похудении сводится до 30 г в день.

Примерная схема питания на день:

- Завтрак. Каша на воде или на нежирном молоке или яйца + сухофрукты (не более 30-35г) или фрукты или овощи + чай или кофе.
- Перекус. Фрукт.
- Обед. Суп или каша или бобовые + овощи и/или зелень + Мясо (не полуфабрикаты) или рыба/морепродукты.
- Перекус. Творог (5% жирность) или йогурт не сладкий или кефир + орехи (маленькая горсть), сухофрукты (не более 30-35г) .
- Ужин. Мясо (не полуфабрикаты) или рыба/морепродукты + овощи

Вода: в течение всего дня понемногу, общий объем по комфорту от 1,5л.

Если перед сном хочется есть, можно поменять местами 2-й перекус и ужин.

Мясо лучше всего есть за 3-5 часов до сна, рыбу можно за 2 часа до, если позже – не успеет перевариться.

Из мяса лучше всего отдавать предпочтение следующим сортам: куриные грудки, индейка, кролик (более полезные, менее жирные). Изредка можно и остальные, но смотреть на жирность приобретаемого куска (не более 10 – 15г на 100г продукта).

В целом, чем разнообразнее будет меню, тем лучше, т.к. в каждом продукте содержатся свои витамины и микроэлементы, которые в разном количестве, но нужны организму все.

SOLOFITNESS.RU