

Доброго времени суток, друзья

Добро пожаловать на вебинар

**«Ваш короткий путь к идеальному телу
без вреда для здоровья и жестких диет»**



Ольга Крицкая

- *Сертифицированный тренер Первой Школы Фитнеса, основанной А. Дубковым*
- *Рост 163 см, вес 48 кг*
- *Мои параметры 87-62-89*
- *В фитнесе 4 года*
- *Имею большой опыт в составлении тренировок и планов питания*
- *Помогла многим людям улучшить качество своего тела и добиться результатов*
- *Имею большое количество положительных отзывов и благодарностей от своих клиентов*
- *Вошла в рейтинг 15 лучших фитнес-тренеров своего города по версии издания wday*
- *Спорт – это моя жизнь и главный ее смысл*

*Мой главный наставник и преподаватель –
Александр Дубков*

- Основатель Первой Школы Фитнеса*
- Эксперт в области тренировок, питания, развития спортивных качеств и навыков*
- Сертифицированный персональный тренер по фитнесу*
- Вице-чемпион России и бронзовый призер Чемпионата Европы по фитнесу*
- Проводит коучинг и консультации для профессиональных спортсменов в бодибилдинге, фитнесе и других видах спорта*
- Тренировал бизнесменов, профессиональных спортсменов и людей с физическими ограничениями от рождения*





Сегодня мы здесь для того, чтобы ответить на вопрос:

«Как похудеть быстро и эффективно без жестких диет и вреда для здоровья»



Наша цель:

1. Добиться максимального результата в построении красивой фигуры

2. Применять на практике только эффективные с точки зрения науки методики и последние разработки в фитнес-индустрии

Заблуждения в фитнесе



Заблуждение №1. «Нельзя есть после шести вечера»



Опасно!

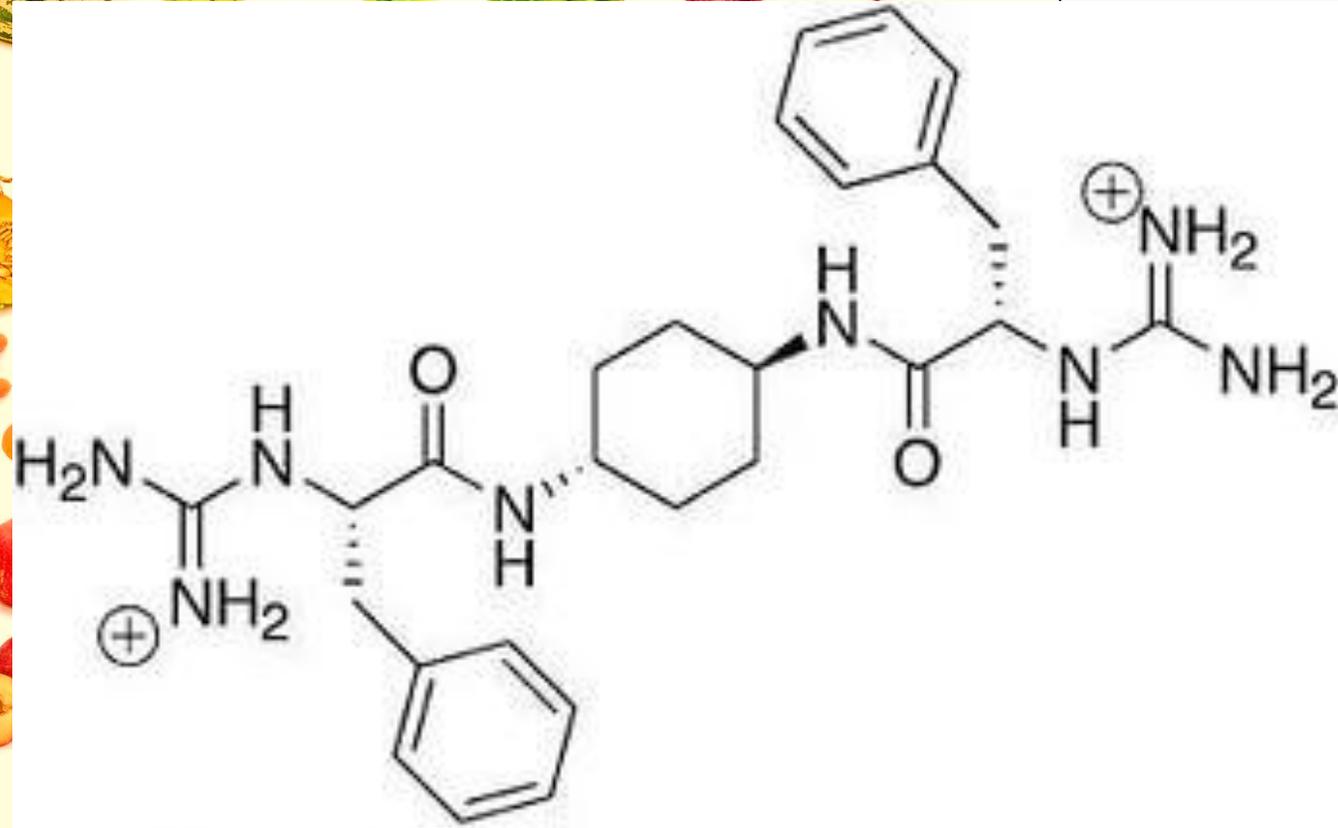
1. Сидеть на низкоуглеводных диетах долгое время
2. Ставить организм в «военные условия», когда он начинает запасать жир – есть мало и редко
3. Снижать калораж ниже 1500 ККАЛ

Правильно:

1. Едим часто – каждые 3-4 часа
2. Снижаем общий уровень ККАЛ на 10%
3. Добавляем физическую нагрузку



Заблуждение № 2. Спортивное питание вредит вашему здоровью

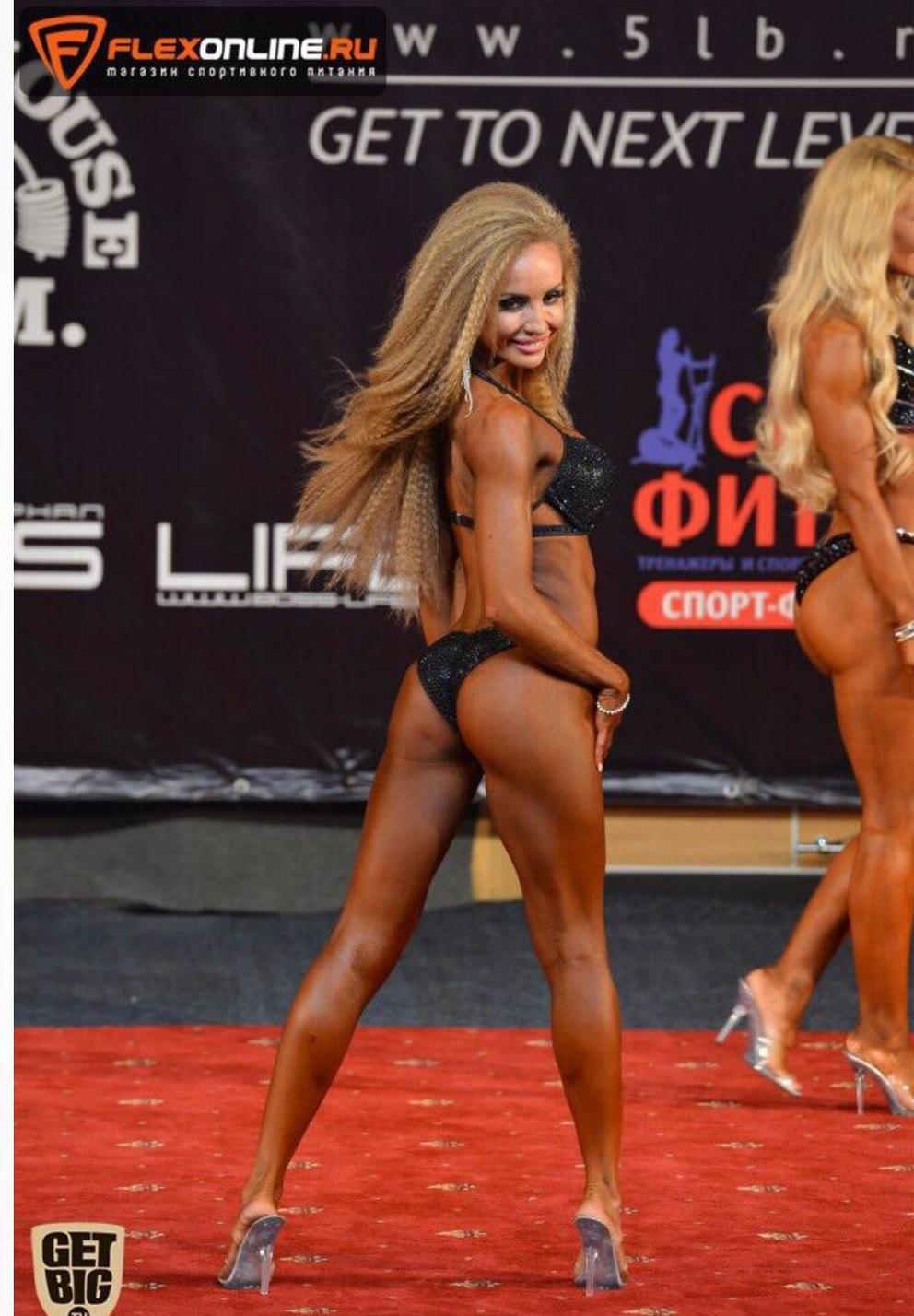


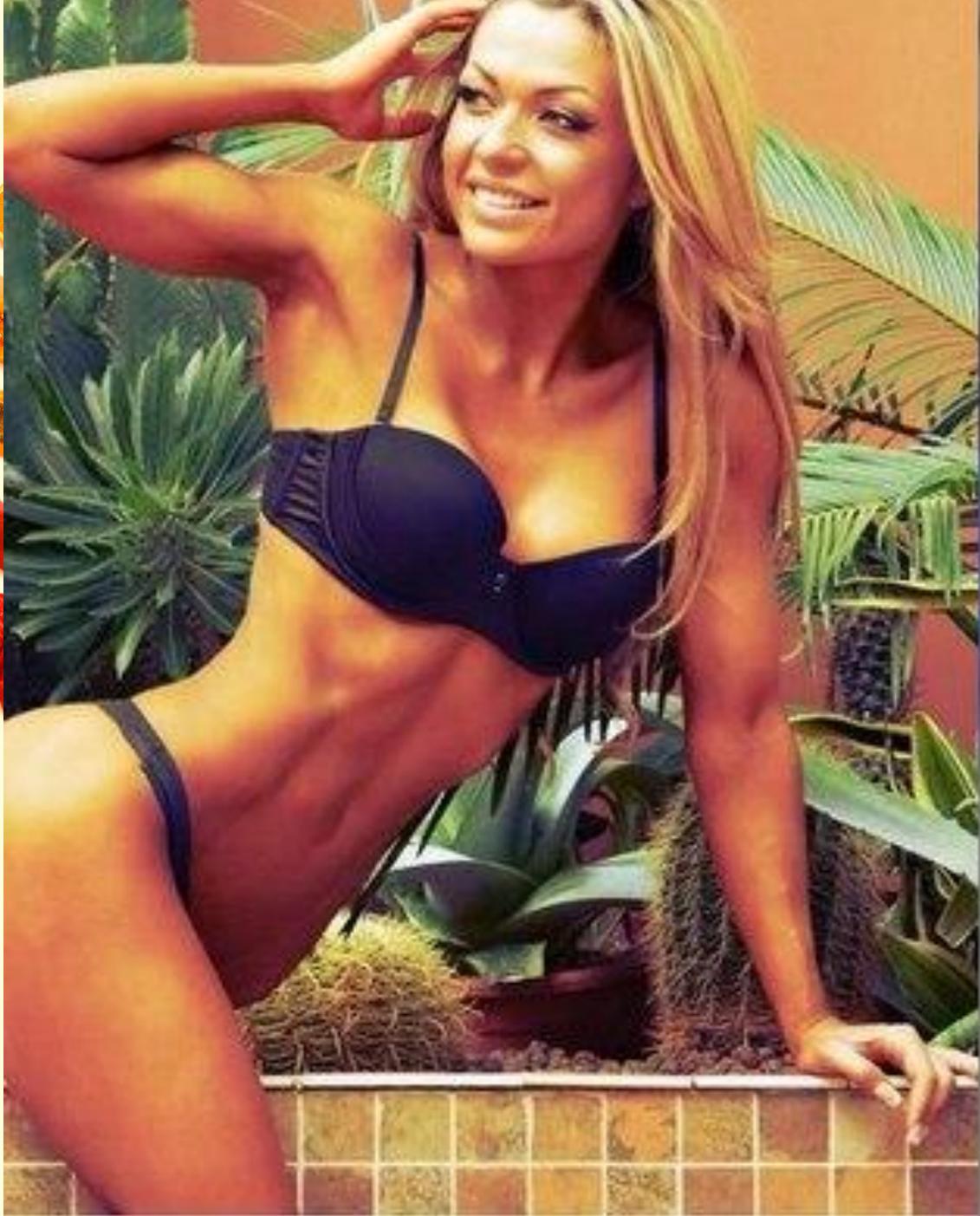


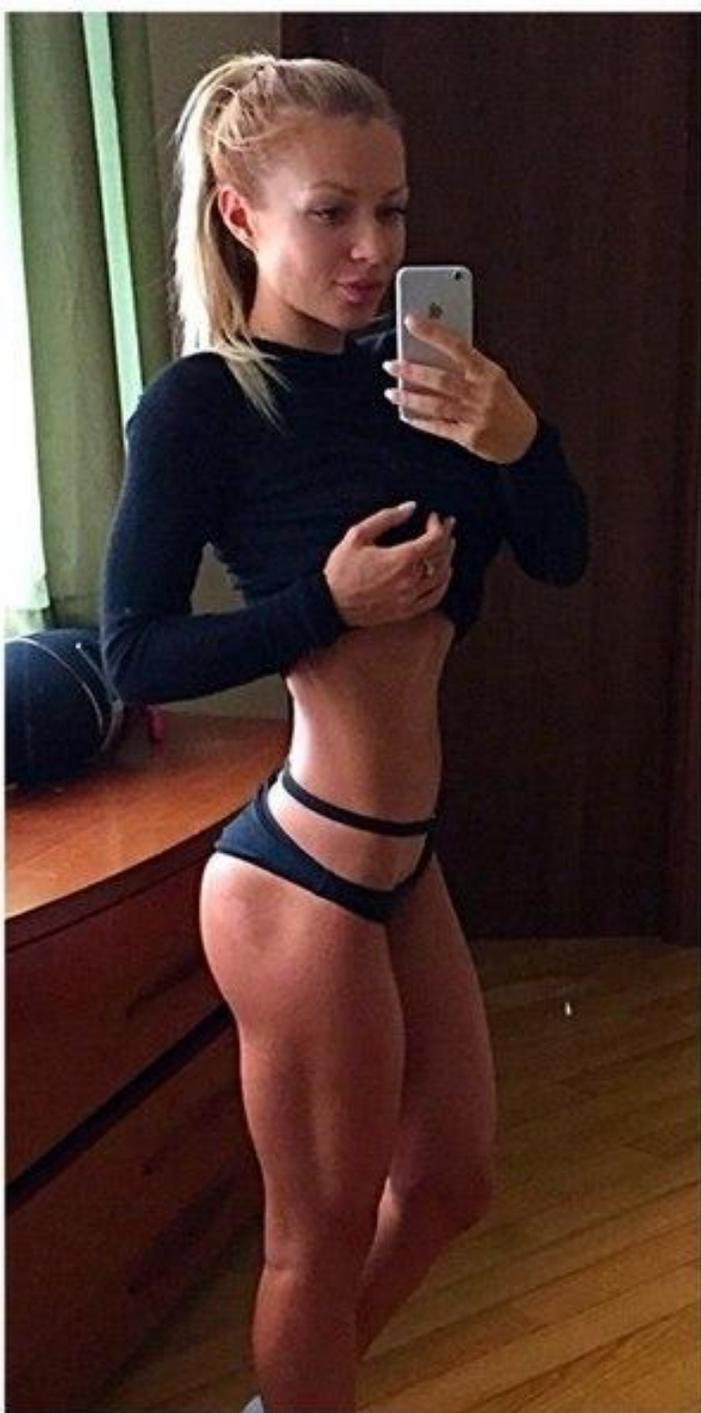
1. Спорт добавки используем после 6 месяцев тренировок
2. Спорт добавки не должны присутствовать в рационе в количестве, большем 10%
3. Используем в том случае, если не набираем из обычной еды то, что необходимо по уровню БЖУ и ККАЛ
4. Чудес не бывает 😊

Заблуждение № 3. Тренажерный зал сделает из девушки мужчину

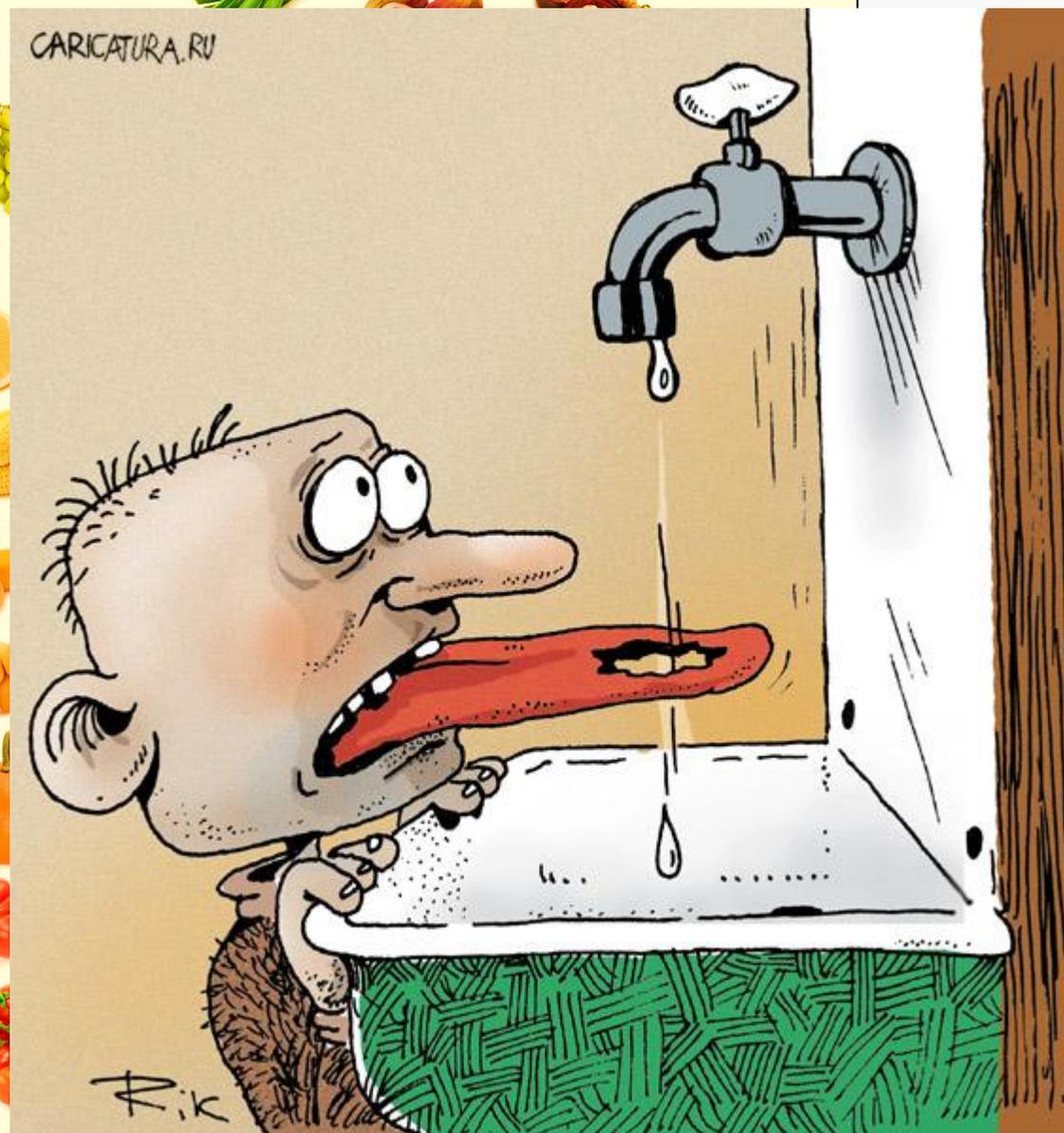








Заблуждение № 4. Нельзя пить воду

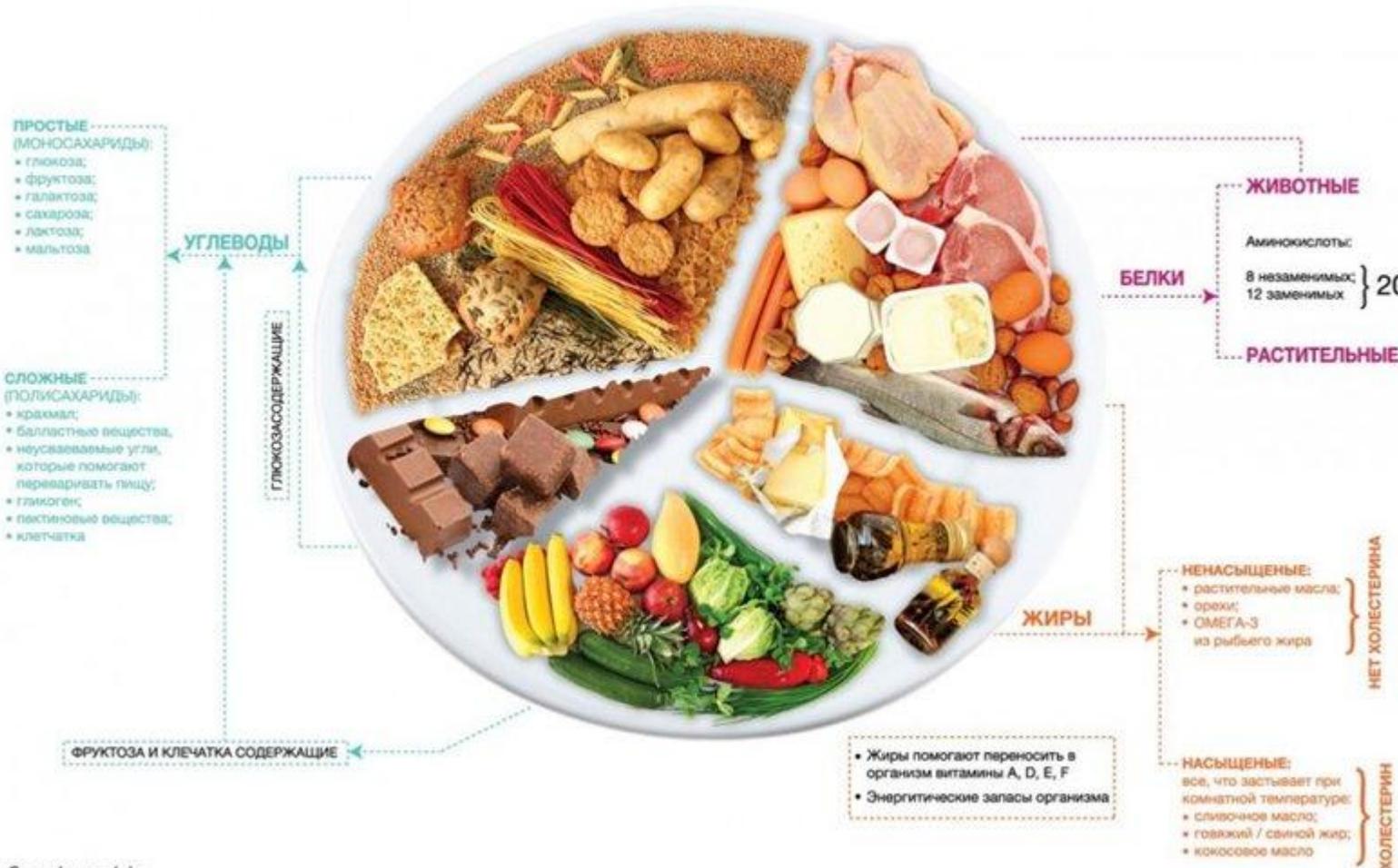




1. Водно – солевой баланс нужно обязательно восстанавливать!
2. Испытываем чувство жажды – сигнал к обезвоживанию, этого допускать нельзя!
3. Пить 30-40 мл воды на массу тела ежедневно!
4. Пейте до тренировки, во время тренировки и после нее!!!

Диета в переводе означает «рациональное питание»!

Белки Жиры Углеводы



БЖУ:

20%:40%:40% - для женщин

20%:40%:40% - для мужчин при наборе массы

40%:40%:20% - для мужчин при сбросе веса

Заблуждение № 6. Неправильный подход к выбору упражнений



Основные ошибки:

Копирование тренировочных программ

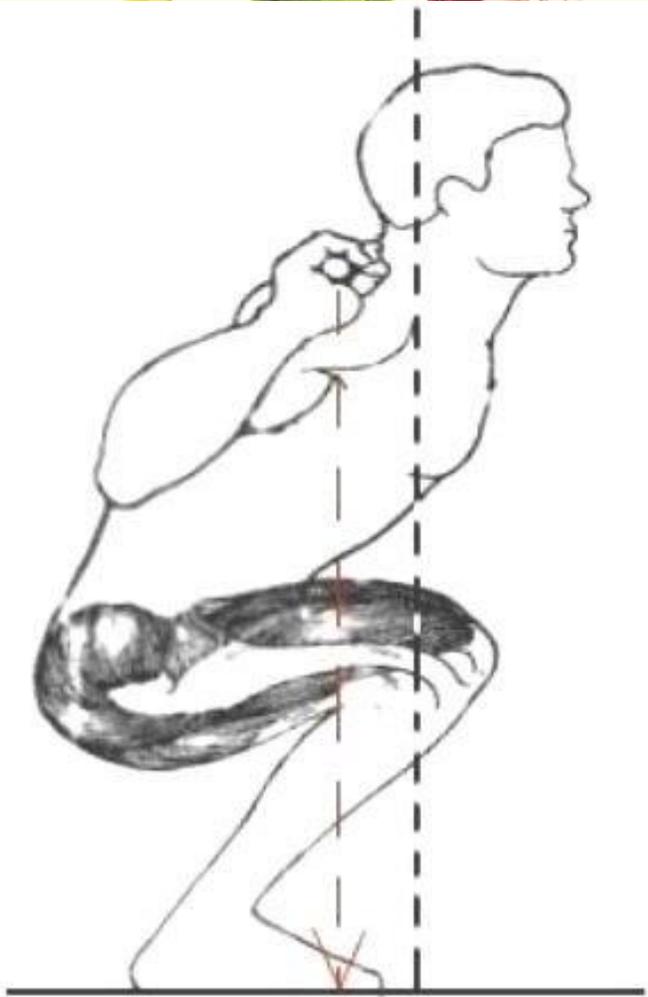
- Многоповторная тренировка пресса и икроножных

- Использование запрещенных упражнений

Мышцы пресса – такие же мышцы, как мышцы спины, рук и ног



Соблюдайте технику упражнений, не подвергайте свое тело опасности!



Неправильно



Правильно

Заблуждение № 7. Игнорирование стрейчинга и разминки



1. Необходимо разогреться до легкого пота
2. Тренировка – около 40 минут
3. Заминка – стрейчинг, чтобы вернуть мышцам первоначальную форму

Пульс при кардиотренировке:

$$220 - \text{возраст} = A$$

$$\text{Нижняя граница: } B = A \times 0,65$$

$$\text{Верхняя граница: } C = A \times 0,85$$

Например:

Вам 30 лет. Тогда:

$$220 - 30 = 190$$

$$\text{Нижняя граница: } 190 \times 0,65 = 124$$

$$\text{Верхняя граница: } 190 \times 0,85 = 162$$

Заблуждение № 8. Отсутствие переодизации в тренировках



Поставим цель и добьемся!



DEMOTIVATORS.TO

Иди к своей цели

и мир пойдет тебе навстречу



Визуализируйте себя новую

Начните делать первые шаги к
желаемому результату

Поверьте в себя

И вместе мы сможем победить!

Главные правила стройности:



1. Едим часто!
2. Пьем воду часто!
3. Настраиваемся на результат!
4. Измеряем свои результаты регулярно и ведем дневник!
5. Постоянный самоконтроль!
6. Помощь извне!
7. Исключаем вредную пищу!
8. Тренируемся по эффективной грамотно составленной программе тренировок!
9. Соблюдаем норму БЖУ и ККАЛ, рассчитанную исходя из ваших индивидуальных параметров!
10. Уделяем время растяжке и кардиотренировкам в рассчитанном режиме вашего пульса!

