

A man with a short beard and short hair, shirtless, looking directly at the camera with a serious expression. He is in a gym setting, with blurred equipment and lights in the background. The image is framed by a red border.

# МАСТЕР-КЛАСС

*на личном примере спортсмена Сергея Енько*

СИЛЬНОЕ И СПОРТИВНОЕ ТЕЛО  
ЗА 3 МЕСЯЦА

## От автора

«Мастер-класс основан на моем личном примере и предназначен преимущественно для мужчин, желающих похудеть как и я, в кратчайшие сроки и улучшить свои силовые показатели. Метод похудения основан на физических нагрузках и правильном спортивном питании! Без применения жиросжигателей и вредных пищевых добавок.

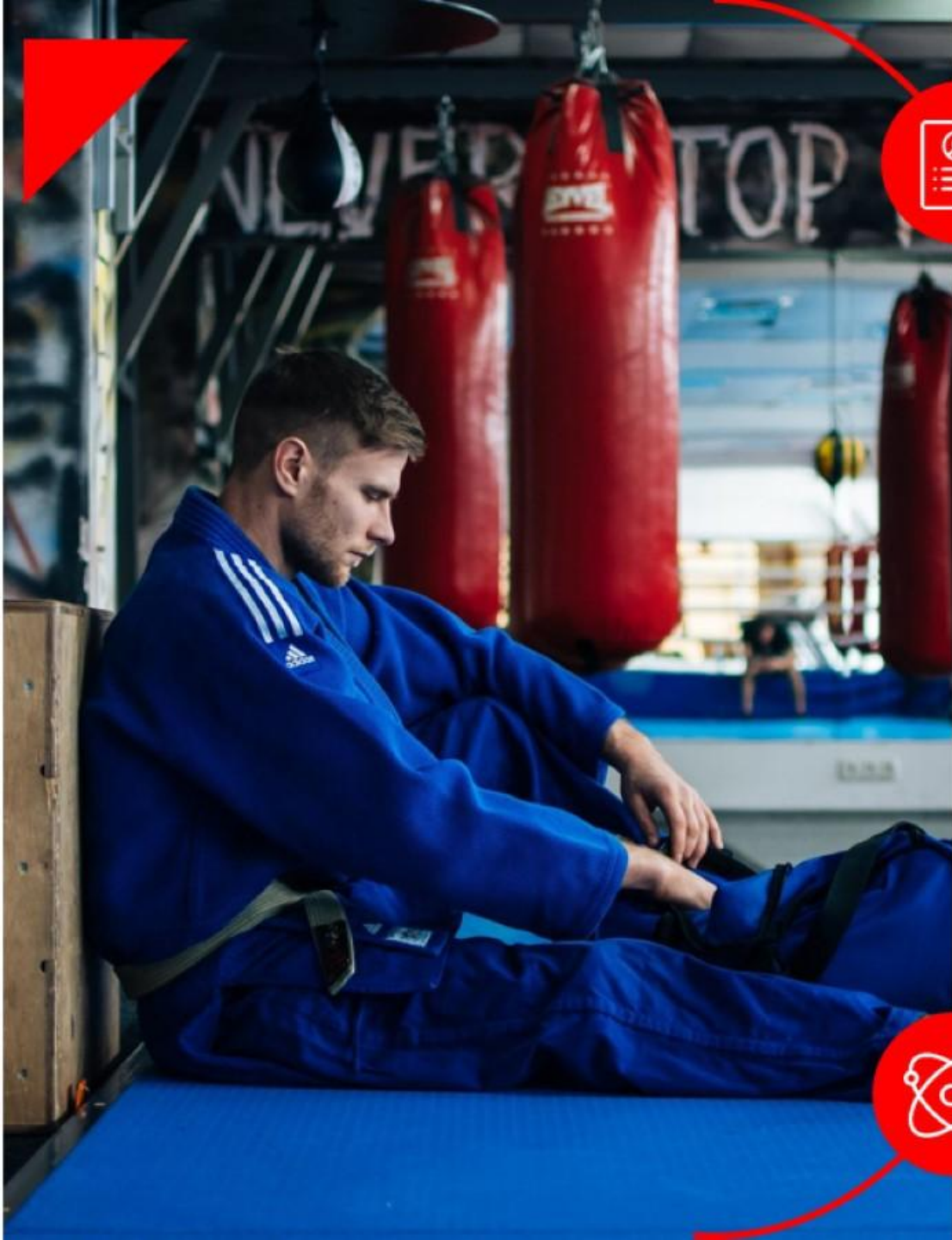
Как бонус, вы должны получить улучшение здоровья и общего состояния организма! И конечно хорошее настроение от результата!

Начнем!»

Сергей Енько







#### **О СЕБЕ:**

1. Спортсмен профессиональный.
2. Специалист по подбору индивидуальных тренировок.
3. Коуч по мотивации для построения сильного красивого тела.
4. Координатор по подбору правильного питания во время тренировок.
5. Тренер по борьбе и пауэрлифтингу.



#### **ОБРАЗОВАНИЕ:**

1. Харьковское училище физической культуры и спорта №1.
2. Харьковская государственная академия физической культуры.
3. Сертифицированный НЛП практик.



#### **СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:**

1. Мастер спорта Украины по борьбе самбо.
2. Мастер спорта Украины по пауэрлифтингу федерация RAW 100% .

**РЕЗУЛЬТАТ МЕТОДА:**



**НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ ПОХУДЕЛ НА **-21 КГ** ЗА **3** МЕСЯЦА**

**ПРИ ЭТОМ НЕ ПОТЕРЯВ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**



# МОТИВАЦИЯ НУЖНА

1. НЕОБХОДИМО ЧЕТКО ПОНИМАТЬ, ДЛЯ ЧЕГО ВАМ НУЖНО СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС И УЛУЧШИТЬ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ?
2. КЕМ ВЫ СТАНЕТЕ, ПОЛУЧИВ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ?
3. ДЛЯ ЧЕГО ВАМ НЕОБХОДИМО КРАСИВОЕ, СПОРТИВНОЕ, ВЫНОСЛИВОЕ ТЕЛО?

1

Важно смоделировать представление о себе и ассоциироваться, как будто вы уже приобрели идеальные для вас формы. Представить, что вы слышите при этом и чувствуете, что ощущаете. Определите данное состояние по 10 бальной шкале.

2

Что бы вам могло помочь для того чтобы повысить вашу шкалу?

3

Далее нужно закорить данное состояние на любом предмете, и время от времени повторять якорение самостоятельно.



# ПИТАНИЕ

ВАЖНО НЕ ПРОСТО ДЕРЖАТЬ ДИЕТУ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ, А СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВАШИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ!



### ОВОЩИ, КОТОРЫЕ Я ИСПОЛЬЗОВАЛ:

- 1) огурец
- 2) помидор
- 3) цветная капуста
- 4) белокочанная капуста
- 5) шампиньоны
- 6) пекинская капуста
- 7) любая зелень неограниченно  
(шпинат салат и т.д..)
- 8) капуста квашенная

### КРУПЫ В МОЕМ РАЦИОНЕ:

- 1) гречневая
- 2) овсяная
- 3) дикий рис
- 4) бобовые:
  - фасоль
  - горох
  - чечевица

### ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ МОЕГО РАЦИОНА:

- 1) творог обезжиренный
- 2) яйца без желтка
- 3) куренное или  
индюшиное филе
- 4) сыр менее 30%  
жирности
- 5) морепродукты

### ПЕРЕКУС САМЫЙ ПРОСТОЙ:

- 1) протеиновый коктейль или 2) орехи грецкие

# ПИТАНИЕ

ПРОДУКТЫ ОСНОВНЫЕ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОГО РАЦИОНА

# ПИТАНИЕ

## ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ

Можно смотреть все продукты в таблицах пищевой ценности и выбирать замену на свой вкус.

Возможна замена любого продукта на натуральный продукт с похожими питательными качествами.

Продукты должны быть преимущественно белковыми.



# ПРИМЕР РЕЖИМА ПИТАНИЯ

8:00

Подъем, взвешивание, стакан воды

10:00

Тренировка, продолжительностью до 2 часов. Во время тренировки пить ВСАА (аминокислоты).

14:00

Обед - белково- углеводная еда (3-4 столовые ложки вареной крупы, грамм 70 сыра, 2 белка вареного яйца, филе индейки - 200 грамм, зелень, грибы) капсула витамина С.

18:00

Ужин - 3-4 столовые ложки крупы ( например геркулеса), филе рыбы -200 грамм , зелень, грибы. Прием витаминов - омега 3 и хондроитин.

23:00

Стакан воды. Сон.

8:30

Завтрак - белково -углеводная еда (3-4 столовые ложки вареной гречки, 70 грамм сыра, 3 белка вареного яйца, 200 грамм филе куриной грудки грамм, зелень).

Прием капсулы омега 3 и хондроитина для питания суставов и связок.

12:30

Коктейль на основе протеинового изолята на воде. 1 порция на прием.

с 14:00 до 18:00

Перекус грецкими орехами (3-5 орехов когда хочется есть)

21:00

Творог обезжиренный 300 - 400 грамм, туда можно добавить ложку сухого порошка протеина для вкуса + 50 грамм кефира обезжиренного. В качестве фруктовой добавки к творогу можно порезать одно яблоко.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО:** В течение дня, как можно больше пейте чистой негазированной воды. От 2-х литров и более. Лучше больше, поскольку часто люди путают чувство голода с обезвоживанием.

Простой способ определить, на сколько обезвожен организм можно по цвету мочи, если она от бледно-желтой до прозрачной, то воды достаточно. Если моча более насыщенно желтая, вы должны пить больше воды.

**СОВЕТ:** Если хочешь есть, возьми небольшую порцию еды, помещающуюся в сложенных ладонях, ешь такую порцию не чаще чем через каждые 1.5 часа. Чувство голода не должно ощущаться. Сладкое заменить протеином.

#### ИСКЛЮЧАЕМ ПОЛНОСТЬЮ ВСЕ ВРЕДНОЕ

- **МУЧНОЕ:** в мучное чаще всего добавляют дрожжи, которые по сути являются грибком, который плохо влияет на организм и вызывает брожение.
- **ЖАРЕННОЕ НА ЖИРАХ:** растительный жир при нагреве превращается в транс жиры, которые плохо сказываются на организме и накапливаются.
- **СТАРАЕМСЯ ГОТОВИТЬ БЕЗ МАСЕЛ.** Лучше готовить в аэрогриле или в мультиварке .
- **СЛАДКОЕ: быстрый углевод** который синтезируется в жиры.

**ЖАРИМ И ПОДОГРЕВАЕМ В ПОСУДЕ С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ!**

**ДЕЛИМ БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ НА ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ.**

**КУШАЕМ МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.**



# БЖУ

## ЧТО ЭТО

**БЕЛКИ:** Строительный материал для мышц.

**ЖИРЫ:** Запасная энергия (организм берет эту энергию при недостаточной энергии от переработки углеводов).

**УГЛЕВОДЫ:** энергия для жизнедеятельности (Сложные и простые)

а) **СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ** нам необходимы. Для нас это - преимущественно крупы. Они усваиваются на протяжении долгого времени, и углеводы поступают в организм равномерно и постепенно.

б) **ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ** мы ограничиваем максимально. Это - преимущественно все сладкое, которое быстро усваивается соответственно в организм углеводы попадают быстро, так организм не успевает расходовать полученную энергию и синтезирует её в жиры.



# СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ВСАА – это 3 аминокислоты ( лейцин, изолейцин и валин) из которых преимущественно состоят наши мышцы (усваивается 5 мин ).

ИЗОЛЯТ ПРОТЕИНА - это очищенный белок, состоящий из полного набора необходимых аминокислот, из которых состоит наше тело (усваивается 15 мин).

2

3

ОМЕГА 3 – это необходимые жирные аминокислоты, важные для эластичности мышц и кожи.

4

ГЛЮТАМИН +ХОНДРОИТИН. Принимаем для профилактики укрепления суставов и хрящевых тканей.

5

Витамины для общей поддержки организма тоже лучше использовать хотя бы 2 раза в год курсом.



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

После того как вы уже пришли в желаемую форму и вам не нужно быть в дефиците калорий, можно разбавить рацион фруктами и сухофруктами, также добавить в рацион макароны из твердых сортов пшеницы и т.д.



# ПРИМЕР РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК, КОТОРЫЙ КОРРЕКТИРУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ!

Тренировки лучше проводить от 3 до 6 раз в неделю, в зависимости от подготовки.

Тренировать желательно каждый день одну группу мышц ( например: пн-грудь, вт-бицепс, ср-спина, чт-трицепс, пт-плечи, сб-ноги ).

Наглядный комплекс упражнений на 21 день можно посмотреть в моей ленте в инстаграм по ссылке:

[instagram.com/enkosergej](https://www.instagram.com/enkosergej)

## ONE

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ МОИХ ТРЕНИРОВОК:** Силовые тренировки для быстрых мышечных волокон. По 8-6 повторений. Всего 3 упражнения. Упражнение каждое по 3 подхода, не включая разминочных подходов. Обязательно отдых между подходами от 3х до 5 мин с весом 80% от максимума. Восстановление мышц - 7 дней.

## TWO

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ МОИХ ТРЕНИРОВОК:** Прорабатываем медленные мышечные волокна. Многократные повторения "пампинг", сочетаем вместе со статодинамикой, которая в преимуществе. Ваш рабочий вес 40-50% от максимума. Делаем 3 упражнения по 3 подхода. Важен отдых между подходами от 3х до 5 мин. Мышечное восстановления - 3 дня.

## THREE

**ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ МОИХ ТРЕНИРОВОК:** Тренировка связок и сухожилий + психологическая подготовка к большому весам. Делаем 1-2 повторения и дожимы с весом 100-120%. Всего три упражнения, проходим от минимального веса к максимальному от 70%. Повторяем цикл не больше 2х раз на максимуме и переходим на дожим. Важен отдых между подходами от 3х-до 5 мин. Восстановление 21 день. Таким образом у нас получается цикл 21 день из разных упражнений и нагрузок. К концу 21 дня наступает восстановление всех мышечных волокон.

# СОВЕТ

В каждом тренажерном зале есть бесплатный дежурный тренер, к которому Вы всегда можете подойти и попросить проконтролировать правильность выполнения техники упражнения.

В конце силовой тренировки каждый день переходим на кардио зону, где выполняем комплекс упражнений который можно посмотреть в закрытом инстаграм по ссылке [instagram.com/enkosergej](https://www.instagram.com/enkosergej)



## СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА НЕОБХОДИМА:

# 1

*Чтобы сжечь запас энергии "Гликоген", который есть в мышцах.*

*После силовой тренировки на кардио зоне максимально эффективно сжигается подкожный жир.*

# 2

*Во время силовой тренировки происходит разрушение мышечных волокон, которые потом, во время отдыха восстанавливаются, и на свое восстановление берут дополнительные калории. Таким образом, после силовой тренировки, даже когда мы отдыхаем, происходит похудение и сжигание калорий.*

# 3

*Силовая тренировка важна для поддержки силовых показателей и сохранения мышц в тонусе.*



### ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

Первые 30 сек прыгаем , потом 30 отдыхаем.  
Повторяем так 20 циклов.  
Всего 10 мин прыгаем на скакалке.

Постепенно время работы можно увеличивать.  
Но отдых тот же.  
Например: 60 сек работы, отдых 30 сек.  
Делаем 10 таких циклов.

Так же можно добавить утяжелители на ноги ( например я добавлял по 3 кг).  
Возможно также имитировать прыжки без скакалки.



### ОРБИТРЕК (ЭЛЛИПС)

Занимаемся на тренажере на максимальной нагрузке в среднем темпе.  
По желанию можно ускоряться каждые 10 сек в конце каждой минуты.  
Нам необходимо сжечь 200кк.  
Примечания: руки должны находиться на подвижных поручнях.  
Если орбитрека нет, идите на беговую дорожку.  
На дорожке ставим максимальный подъем и идем в верх в среднем темпе пока не израсходуем 200 кк.  
Темп для сжигания жира можно определить по ЧСС.  
Какой должна быть частота сердечных сокращений можно определить по формуле:  
Расчет пульса для зоны сжигания жира:  
 $220 - \text{возраст} = A$   
Нижняя граница:  $B = A \times 0,65$   
Верхняя граница:  $C = A \times 0,85$   
Я брал среднюю и верхнюю зону нагрузки.



### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ ПРЕССА

- а) Сгибание тела в положение лежа на спине в статодинамике 100 раз.
- б) Упражнение велосипед со скручиванием тела
- в) Упражнение «Вакуум» или «Вакуумизация».  
На полном выдохе , натошак, на 21 секунду вытягиваешь живот во внутрь, потом 21 секунду отдыхаешь. и так 10 циклов.

Кардио тренировку мы делаем каждый день в конце силовой тренировки, несмотря на вид нагрузки.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

### БЫТОВОЙ ТРУД



Помимо тренировок в зале, нам также поможет сжечь калории бытовой труд.

Пройтись после тренировки домой пешком, подняться по лестницам, вместо того чтобы ехать на лифте.

Во время тренировки мы тратим +- 1000 кк за 2 часа, но так же у нас есть еще целый день для движения.

Каждое наше движение сжигает дополнительные калории, и, таким образом приближает нас к заветной цели!

В среднем за день бытовым трудом можно сжечь + - 1500кк, что поможет вам быстрее достичь цели.

### БАНЯ, САУНА, МАССАЖ



Для очищения организма, избавления от лишней жидкости и от токсинов полезно раз в неделю посещать баню или сауну. Кому что больше нравится и лучше подходит по физическим нагрузкам и температуре.

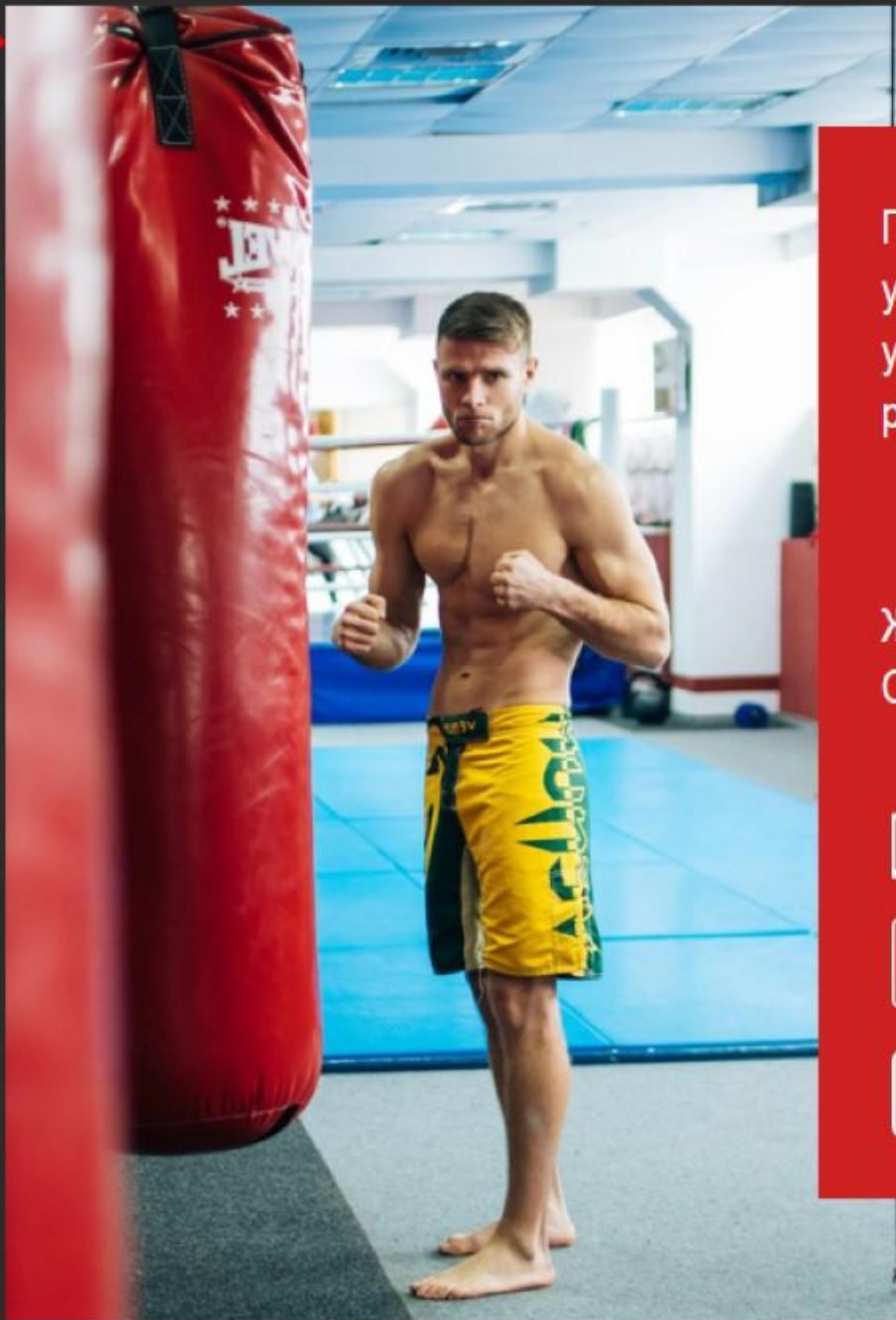
Массаж спортивный 1 раз в неделю приветствуется для скорейшего восстановления мышц.

# ИЗМЕНЕНИЕ СООТНОШЕНИЯ МОЕЙ МАССЫ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ПОХУДЕНИЯ

## НАГЛЯДНЫЙ ПРИМЕР

ДЕНЬ	Вес, кг	Жир, %	Мышцы, %	ДЕНЬ	Вес, кг	Жир, %	Мышцы, %	ДЕНЬ	Вес, кг	Жир, %	Мышцы, %	ДЕНЬ	Вес, кг	Жир, %	Мышцы, %
1	93.2	21.2	40.6	16	89.5	19.6	41.2	31	86	17.9	42	46	83.2	16.4	42.6
2	92.6	21.1	40.6	17	89.6	19.7	41.3	32	85.3	17.5	42.2	47	82.1	15.8	42.9
3	91.8	20.6	40.8	18	89.3	19.5	41.2	33	85.1	17.5	42.2	48	81.5	15.4	43
4	91.9	20.8	40.8	19	88.8	19.2	41.3	34	84.8	17.4	42.2	49	81.9	15.7	42.9
5	91.5	20.5	40.9	20	88.3	19	41.4	35	84.1	17	42.4	50	81.3	15.5	43
6	91.5	20.6	40.8	21	87.6	18.7	41.5	36	83.8	16.8	42.5	51	81.2	15.3	43.1
7	91	20.3		22	87.3	18.5	41.7	37	84	16.8	42.5	52	81.2	15.3	43.1
8	91.3	20.5	41	23	87.4	18.7	41.7	38	83.9	16.8	42.5	53	81.3	15.5	43
9	91.6	20.6	40.9	24	87.4	18.5	41.7	39	83.6	16.6	42.5	54	80.8	15.1	43.2
10	92	20.8	40.8	25	88	18.4	41.7	40	83	16.4	42.6	55	80.3	14.9	43.3
11	90.3	20	40.8	26	86.5	18.2	41.8	41	83.9	16.8	42.5	56	79.7	14.5	43.4
12	90	19.9	41.1	27	86	17.9	41.9	42	82.8	16.2	42.7	57	79.5	14.3	43.5
13	89.7	19.7	41.2	28	85.8	17.9	42	43	83.9	16.8	42	58	78.7	13.9	43.7
14	89.5	19.6	41.2	29	85.7	17.7	42	44	83.4	16.6	42.5	59	78.5	13.9	43.7
15	89.6	19.7	41.3	30	85.9	17.8	42.1	45	83.2	16.4	42.6	60	78	13.5	43.8





ПРИМЕЧАНИЕ: описанный мною режим питания и примеры упражнений подходят не для каждого! И лучше всего учитывать индивидуальные особенности организма, чтобы рассчитать правильную нагрузку и количество каллорий.

ЖЕЛАЮ ВАМ ОБРЕСТИ КРАСИВОЕ, СПОРТИВНОЕ,  
СИЛЬНОЕ И ВЫНОСЛИВОЕ ТЕЛО!



[enkoserg@gmail.com](mailto:enkoserg@gmail.com)



[vk.com/enkosergej](https://vk.com/enkosergej)



[instagram.com/enkosergej](https://instagram.com/enkosergej)