



Презентация

«Эффективные
Методы выращивания
мускулаторы»



**Профессиональное
здоровье –**
смысл работы
или призвание

**Физическое
здоровье –**
питание и ФА

**Социальное
здоровье –**
семья, друзья,
социальное
окружение

**Духовное
здоровье –**
духовные
ценности и
убеждения

**Эмоциональное
здоровье –**
позитивные
чувства о себе и
о жизни

ЛЮДИ, ВЕДУЩИЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СПОРТОМ



В 1,5

РАЗА МЕНЬШЕ СТРАДАЮТ
ОТ УТОМЛЯЕМОСТИ



В 2,0

РЕЖЕ БОЛЕЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ



В 2,5

РЕЖЕ БОЛЕЮТ
ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ



В 3,5

РАЗА РЕЖЕ БОЛЕЮТ
ХРОНИЧЕСКИМ ТОНЗИЛЛИТОМ



В 2,0

РАЗА РЕЖЕ БОЛЕЮТ
ГРИППОМ

8 ГЛАВНЫХ ПОМОЩНИКОВ ТЕЛОСТРОИТЕЛЯ

Куриные грудки



главный источник
протеина

Яйца



сбалансированный
набор аминокислот

Овсянка



основной поставщик
энергии

Грецкие орехи



снимают
усталость

Скумбрия



кладезь
Омега-3

Творог



любимый
ночной протеин

Вода



мышцы на 80%
из нее

Фрукты, овощи



витамины и
клетчатка

Силовые упражнения

Этот вид упражнений подразумевает постоянное увеличение силовой нагрузки, например, посредством увеличения рабочего веса спортивного снаряда. Основной эффект от такого тренинга – это развитие и укрепление мускулатуры.

Кардио упражнения

Упражнения этого вида направлены на улучшение и укрепление сердечно-сосудистой системы. Они также способствуют увеличению объема легких. Кардио упражнения – это отличный способ снизить лишний вес, однако, этот вид нагрузки лучше всего совмещать с силовым тренингом.

Для Пресса

Скручивания на пресс

Прилягте на спину, заведите руки за голову и сожмите их в замок.

Подтяните ноги к себе. Лучше, чтобы кто-то держал вас за ступни – так будет удобнее выполнять скручивания.

Начинайте поднимать тело к коленям, а затем опускать его в исходное положение. Повторяйте по 15-20 раз, делая 2-3 подхода.



Поднятие ног лежа

Лягте на пол и положите руки вдоль тела. Сведите лодыжки вместе, приподнимите ноги над полом на расстоянии около 15 сантиметров. Поднимайте ноги медленными движениями держа вместе до тех пор, пока между бедрами и верхней частью тела не образуется угол в 90 градусов. Затем верните ноги в исходное положение. Сделайте два-три подхода по 15 повторений.



Для Рук

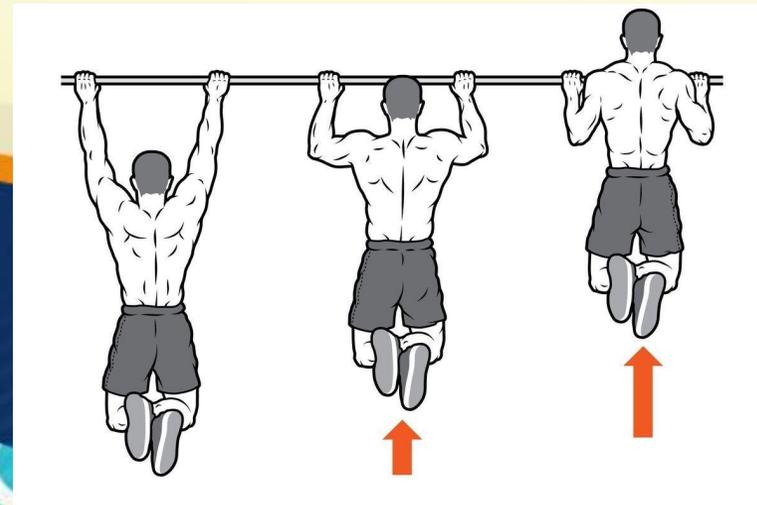
Отжимания

Примите упор лежа, поставьте руки перпендикулярно полу, прямые в локтях. Выполняйте отжимания, стараясь не прогибаться в спине и тазе. Делайте около 15-20 отжиманий за подход. Для тех, кому трудно отжиматься в классическом стиле, можно попробовать отжимания с колен или отжимания от лавочки.



Подтягивания

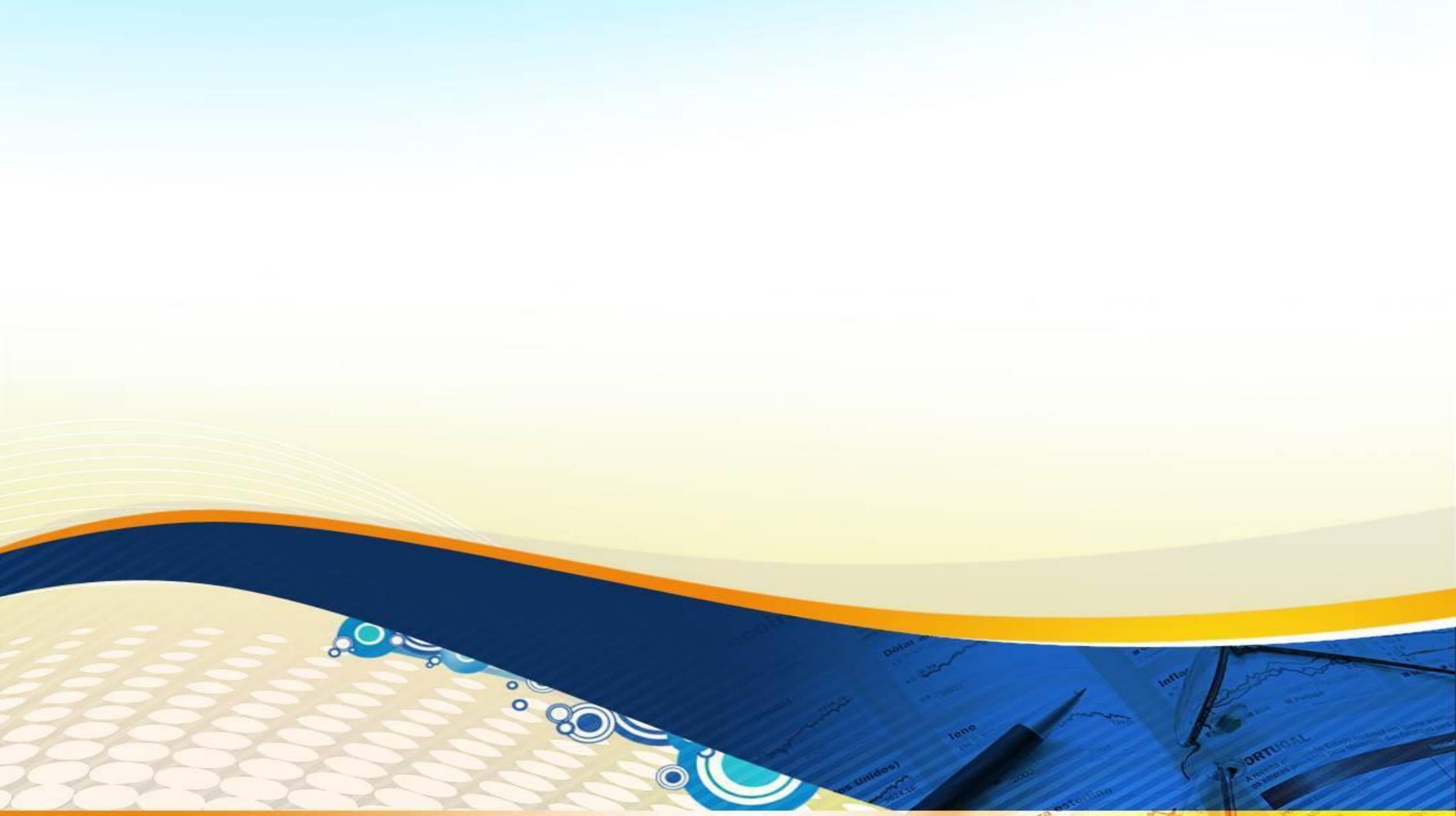
Если дома или во дворе есть турник, то подтягивания или обычный вис на перекладине помогут комплексно прокачать плечевой пояс, избавиться от лишнего веса на руках и укрепить мышечную систему, а также пресс. Заберитесь на перекладину, разведите руки на удобном для себя расстоянии и начните плавно, без рывков подтягивать тело вверх, заводя подбородок выше перекладины.



Бёрпи

Это упражнение представляет собой эффективный гимнастический комплекс и состоит из нескольких этапов. Встаньте ровно, выпрямите спину, руки опустите вдоль тела; Выполните приседание, но не выпрямляйтесь обратно, а положите руки на пол; Из этого положение прыжком отведите ноги назад и примите положение, из которого отжимаются; Теперь также прыжком подтяните ноги обратно и примите положение из пункта 2; Выпрыгните вверх, подняв руки.





Конец

Майк Тайсон утверждал: «Если человек встал после падения, это не физика, а характер».

Ваш успех напрямую зависит от вас. Если хотите добиться хороших результатов, то придется хорошо поработать, ведь любые награды получают трудом.