Batman.mama



РЕЗУЛЬТАТ ЗА 4 НЕДЕЛИ

ГИД ПО СНИЖЕНИЮ ЖИРА.

Привычки, которые делают стройнее и сильнее.
Простой способ начать.

ТРЕНИРОВКИ / ПИТАНИЕ / БЫТОВАЯ АКТИВНОСТЬ

СНИЖЕНИЕ ЖИРА: ПЛАН НА 4 НЕДЕЛИ

Проведите следующие четыре недели с пользой.

Создайте рутину, которую сможете повторять: тренируйте все тело, питайтесь сбалансированно и находите время для движения.

4
тренировки
в неделю по 30 или 60 мин

30 мин
ХОДЬБА
в среднем темпе каждый день.

4
недели
Постепенно увеличивайте нагрузку в своем темпе

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

01 **Выберите дни тренировок.**

02 **Подготовь оборудование.**

Вам понадобятся гантели, коврик для тренировок, фитнес резинка.

03 **Сохраняйте реалистичные ожидания.**

Эти четыре недели — отправная точка. Результаты по снижению жира могут различаться; не гарантируется какое-либо конкретное изменение веса или формы тела.

Подходит ли это вам? Это общие рекомендации для взрослых, а не индивидуальное назначение. Если вы беременны, недавно родили, имеете травму, медицинское заболевание или в анамнезе расстройства пищевого поведения, сначала получите соответствующую профессиональную консультацию. Прекратите тренировку, если она вызывает боль или вы чувствуете недомогание.

Ваш план — неделя за неделей.

Составь свое расписание, чередуй дни тренировок и ходьбу на улице или беговой дорожке.

НЕДЕЛЯ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА
2	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА
3	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА
4	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА	Ходьба	ТРЕНИРОВКА

Если не успеваете выполнять 60 мин или вам тяжело заниматься целый час, выполняйте тренировку на 30 мин.

Ходьба — в среднем темпе, при котором вы можете сохранять ровное дыхание.

КАК ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ НАГРУЗКУ

01 **Выполняйте упражнения в своем темпе и интенсивности.** Делайте то количество повторений, которое можете выполнить, сохраняя дыхание и не расслабляя мышцы живота.

02 **Следите, чтобы в каждом следующем круге вы контролировали технику.** Отдыхайте между подходами 1–2 мин.

03 **Если чувствуете, что вам стало легко после 15–20 повторений,** можно добавить гантели (или увеличить вес) либо добавить еще один круг упражнений.

04 **В идеале нужно довести тренировку до часа:** 5 мин — разминка и суставная гимнастика, 45 мин — сама тренировка, 10 мин — растяжка.

Структура тренировки на всё тело

Перед тренировкой выполни разминку 5 мин: суставная гимнастика — в обе стороны по 8–10 вращений во всех суставах. Лёгкие приседы и выпады. Выполни первый круг упражнений без гантелей и фитнес-резинки, прочувствуй технику и дыхание.

ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ	ПОДХОДЫ
15–30 раз	1–2 мин	от 3 до 8

УПРАЖНЕНИЯ

01 Джампинг Джек
Пресс и тазовое дно подтянуты. Колени мягкие.

02 Присед с широкой постановкой ног
Гантели по желанию. Вдох — вниз, выдох — подъём: собрать мышцы тазового дна, пресс и ягодицы.

03 Скалолаз в планке на прямых руках
Пресс подтянут, дыхание не задерживаем.

04 Боковые скручивания стоя
На выдохе сводим локоть и колено. Ногу не роняем.

05 Велосипед на полу
Если есть противопоказания или слабые мышцы живота, голову и плечи опустить на пол, руки под ягодицы. Дыхание не задерживаем.

06 Боковая планка с колена
Выдох на подъёме, пресс подтягиваем.

07 Отжимания от колен
Вдох — сгибаем локти, выдох — подъём и уходим на пятки.

08 Скручивание в планке на локтях
Пресс подтянут, вдох — поворот корпуса, выдох — вернуться в ИП.

Важно: Заканчивай каждый подход с ощущением, что тебе уже сложно, но можешь сделать ещё 2–3 раза, сохраняя дыхание и технику выполнения.

Как набрать бытовую активность в течение дня

01 **Начните утро с лёгкой зарядки:** дыхание, лёгкие прыжки или шаги, лёгкие приседы, махи ногами.

02 **Важно, чтобы каждый день, когда у вас нет тренировки,** а по возможности и в дни тренировок, была бытовая физическая активность — 8–10 тысяч шагов.

03 **Вы можете использовать беговую дорожку или выходить на улицу.** В средне-быстром темпе 30–60 мин, сохраняя дыхание.

04 **Важно сохранять невысокий пульс** — в среднем 60 % от вашего максимального пульса.
(220 – возраст) × 0,6 = ваш рекомендуемый пульс.

05 **Если позволяет физическая подготовка и экипировка (кроссовки, одежда), можно периодически переходить на медленный бег,** при котором вы можете говорить и не задыхаться. Чередуйте шаг и бег с низкой интенсивностью.

06 **В течение дня старайтесь вставать почаще,** особенно если работаете сидя за столом. Каждый час вставайте и делайте несколько приседаний, подъёмов на носки, вращений в тазобедренных и плечевых суставах, небольших наклонов корпуса.

07 **Вечером перед сном выполните несколько дыхательных упражнений,** акцентируя более длинный выдох. Используйте полотенце, свёрнутое в рулон, лёжа на спине. Перемещайте валик вдоль позвоночника, сохраняя спокойное дыхание.

Важно, чтобы ваша активность и тренировки были не от случая к случаю, а регулярно, пусть в небольшом объёме! И не ждём, что вы снизите вес уже в течение 3–4 недель: хороший результат достигается за 6–8 мес. Но нужно начать!

Питайтесь правильно. Не усложняйте.

Для снижения жира необходим дефицит калорий с течением времени: вы должны употреблять меньше энергии, чем расходует ваш организм. Начните с небольших, устойчивых изменений в своих обычных приёмах пищи.

ПРАКТИЧНЫЙ ШАБЛОН ОСНОВНОГО ПРИЁМА ПИЩИ



Добавляйте больше овощей

Стремитесь к тому, чтобы около половины вашей тарелки в основном состояло из овощей. Используйте свежие, замороженные и консервированные овощи — все варианты подходят.

Включайте белок

Выбирайте курицу, рыбу, яйца, тофу, бобы или чечевицу. Включайте продукты с высоким содержанием белка в каждый приём пищи.

Сохраняйте углеводы

Добавляйте картофель, рис, макароны или хлеб. По возможности выбирайте варианты с более высоким содержанием клетчатки. Выбирайте цельнозерновой хлеб и продукты без добавленного сахара или других подсластителей!

Включайте полезные жиры

Жиры необходимы: они обеспечивают организм незаменимыми жирными кислотами и помогают усваивать витамины A, D и E.

Выбирайте в основном ненасыщенные источники, такие как оливковое масло, авокадо, орехи, семена и жирную рыбу. Включайте их регулярно; размер порций по-прежнему имеет значение, поскольку жиры являются высококалорийными.

Делайте так, чтобы это подходило именно вам. Регулируйте порции в зависимости от ваших потребностей и аппетита. Включайте протеин в своё меню в качестве перекуса, в том случае, если вы не включаете белковые продукты в каждый приём пищи. Именно белок и достаточное количество овощей даст вам сытость, и не будет тянуть на сладкое. Чаще выбирайте воду или напитки с меньшим содержанием сахара. Стремитесь к сбалансированному питанию в течение недели.

Простые решения на весь день.

Идеи для блюд, которые можно сочетать и комбинировать. Порции зависят от ваших потребностей, поэтому это не фиксированная диета и не установленная суточная норма калорий.

01 / ЗАВТРАК

Омлет из 2–3 яиц, немного цельнозернового хлеба, чашка овощей и зелени, небольшая порция фруктов или ягод. Кофе чёрный или с молоком или чай, без добавления сахара.

02 / ОБЕД

Тушёные или свежие овощи, порция курицы или рыбы и 2–3 небольшие отварные картофелины.

03 / УЖИН

Рыба, запечённая в духовке, порция зелёного салата, 3 ст. л. риса или гречки, или любой другой крупы.

Чувствуете голод между приёмами пищи?

Включите полезный перекус между обедом и ужином. Несладкий йогурт со свежими или замороженными ягодами. 4–5 орехов миндаля или грецких.

Исключите любые напитки, содержащие калории, между приёмами пищи! По возможности замените все напитки на чистую воду. Это позволит избежать лишних калорий и скачков сахара в крови.

Пусть привычки работают на вас.

Используйте те же простые привычки в течение всего месяца. Добавляйте немного, когда текущий уровень ощущается комфортным.

ВАШЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ХОДЬБЫ

НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
10 мин	**15 мин**	**20 мин**	**25–30 мин**
в течение 5 дней	в течение 5 дней	в течение 5 дней	в течение 5 дней

Это примерный план прогрессии. При необходимости повторите неделю или начните с меньшего уровня. Ходьбу можно разделить на более короткие прогулки и добавлять в дни силовых тренировок.

Пропустили тренировку?

Не расстраивайтесь, просто продоліжите по вашему плану в следующий день, а в этот день пройдитесь пешком!

Чувствуете усталость или сильную болезненность?

Используйте меньший вес, выполните меньше подходов или возьмите дополнительный день отдыха. Соблюдайте регулярный режим сна.

Не уверены, что это работает?

Обязательно зафиксируйте на начало занятий свои параметры: вес, объём талии и бёдер. Обязательно сделайте фото в купальнике или белье, в трёх проекциях, в полный рост. Через 4 недели изменения будут лучше видны по фото.
Не взвешивайтесь каждый день: одного раза в месяц достаточно, лучше на 2-й неделе цикла, после окончания КД. Отмечайте, становится ли ежедневная физическая активность легче для вас, что меняется в ваших ощущениях своего тела! **Не бросайте!**

Четыре недели. Ваш прогресс.

Впишите свои даты. Отмечайте выполненные тренировки и фиксируйте дни, когда вы соблюдали выбранную привычку в питании.

МОЯ ДАТА СТАРТА _____

МОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРИВЫЧКА В ПИТАНИИ _____

Пример: убрала соки и газировки, включила овощи и белок в каждый приём пищи, убрала выпечку и сладости.

НЕДЕЛЯ 1 **Тренировки** ☐ ☐ ☐ ☐ **Время ходьбы** _____ **мин**

Питание: без перекусов и сладостей.
Овощи и белок в каждый приём пищи

ПН ☐ ВТ ☐ СР ☐ ЧТ ☐ ПТ ☐ СБ ☐ ВС ☐

НЕДЕЛЯ 2 **Тренировки** ☐ ☐ ☐ ☐ **Время ходьбы** _____ **мин**

Питание: без перекусов и сладостей.
Овощи и белок в каждый приём пищи

ПН ☐ ВТ ☐ СР ☐ ЧТ ☐ ПТ ☐ СБ ☐ ВС ☐

НЕДЕЛЯ 3 **Тренировки** ☐ ☐ ☐ ☐ **Время ходьбы** _____ **мин**

Питание: без перекусов и сладостей.
Овощи и белок в каждый приём пищи

ПН ☐ ВТ ☐ СР ☐ ЧТ ☐ ПТ ☐ СБ ☐ ВС ☐

НЕДЕЛЯ 4 **Тренировки** ☐ ☐ ☐ ☐ **Время ходьбы** _____ **мин**

Питание: без перекусов и сладостей.
Овощи и белок в каждый приём пищи

ПН ☐ ВТ ☐ СР ☐ ЧТ ☐ ПТ ☐ СБ ☐ ВС ☐

Мой главный успех: _____

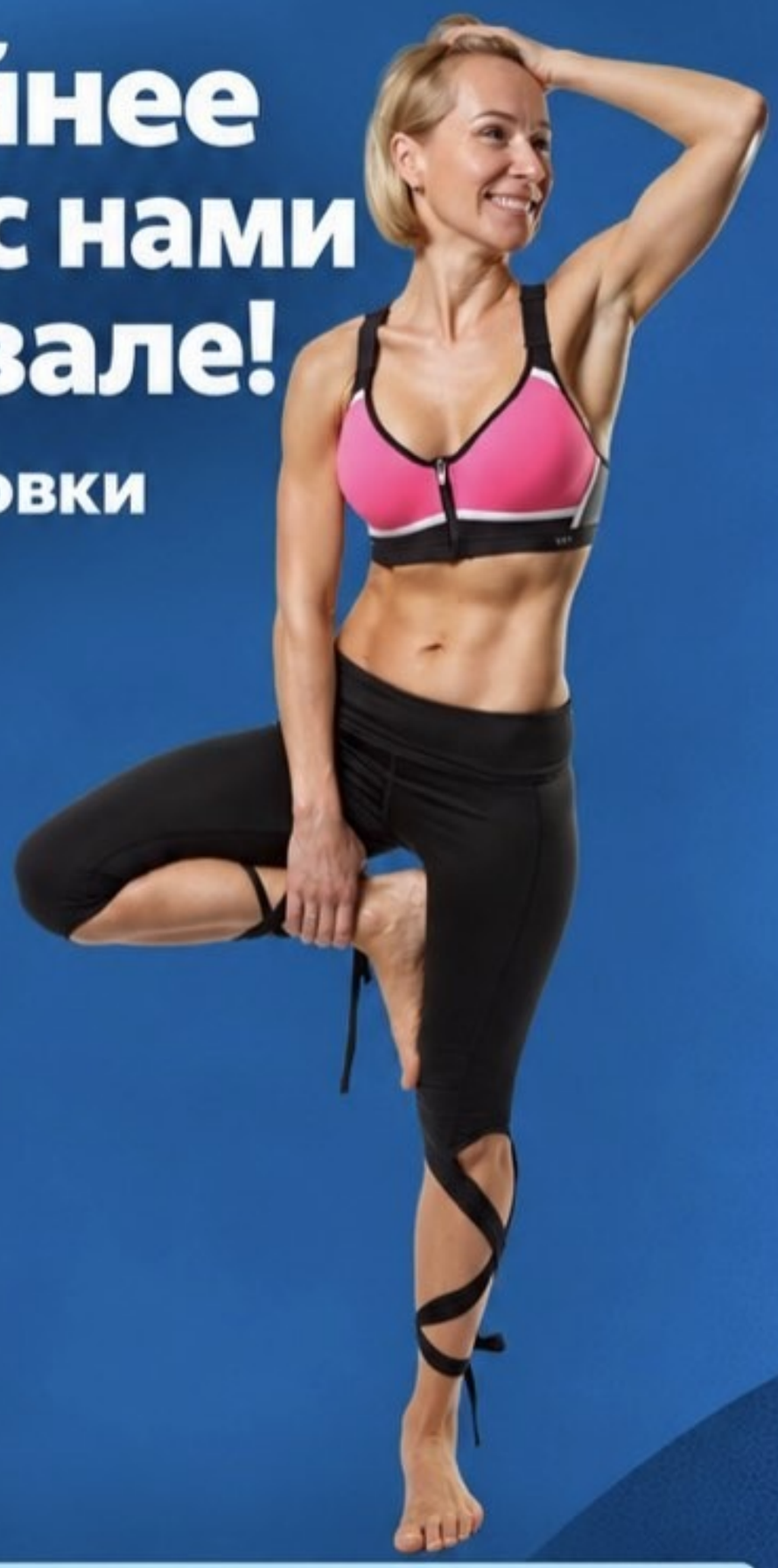
Привычка, которую я сохраню: _____

_____

Batman.mama

08 / ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ

Становись стройнее и сильнее вместе с нами в онлайн фитнес зале!



Каждый день новые тренировки в прямом эфире и в записи!

- Занимаешься когда удобно, 60 мин или 30 мин.
- Еженедельно новая утренняя зарядка 15 мин на неделю.
- Все рекомендации по питанию и физической нагрузке.
- Удобный сайт-платформа с возможностью вывести на экран телевизора.
- Заморозка абонемента, если заболели или уехали в отпуск.

Присоединяйся к тренировкам с нами по ссылке:

https://batmanmama.com/

Расписание тренировок

Пн	—	Табата	Чт	—	Фитбол / Барре
Вт	—	Интервальная тренировка	Пт	—	Интервальная тренировка
Ср	—	Пилатес / Здоровая спина	Сб	—	Йога & Растяжка

Если остались вопросы, можно задать их в любой социальной сети

Batman.mama | batmanmama | https://vk.ru/anna.batman.mama

Batman.mama

ОТЗЫВЫ НАШИХ «СПОРТСМЕНОК»

Выдержки из отзывов участниц.

«Благодаря тренировкам легче переношу переменопаузу, ушел жир на животе. ... Стараюсь питаться по вашим рекомендациям, мне все нравится, я разделяю Ваши взгляды!»

«Без занятий я уже никак. ... Хочу войти в 40 лет здоровой красивой подтянутой! И в 50 и в 60 быть активной»

«Спасибо Анна! Я с вами уже два года! И не останавливаемся.»

«За два года я практически не пропустила ни одной тренировки. ... Всегда разнообразно, всегда с чётким комментарием ... Такая бесценная мотивация!»

«Ваши упражнения в пилатесе удивили моего врача гинеколога. ... Она про мышцы сказала, что у меня хороший тонус.»

«Уже несколько месяцев у меня стабильно хорошее давление.»

«Дочь как-то обняла меня и говорит, какие у тебя мышцы по бокам. ... Никакие шорты не сравняться с оценкой близких»

«Занимаюсь каждый день и кайфую. Всё подобрано отлично, становлюсь на коврик с удовольствием»

«Кроме веса и объёмов улучшилась осанка, подвижность в суставах и мышцах. ... В общем, я собой горжусь. ... Всё возможно, главное очень захотеть.»

Личный опыт участниц. Результаты индивидуальны.