

Как создать себе тело супермодели?

«Не буду обманывать и говорить, что нет ничего проще. Однако, если вы возьмете на вооружение принципы и программу тренировок, рекомендуемую в данной статье, то вы уже сейчас измените свое тело и достигнете отличных результатов. При этом результаты своих усилий вы увидите уже через 14 дней. Все, что вам понадобится, – мотивация, программа упражнений и программа питания».

Своими рекомендациями делится с вами супервайзер клуба «СОК Фитнес» Ирина Ведмидская.

1. МОТИВАЦИЯ

Для того чтобы начать движение вперед, необходимо поставить цель. Ведь вы хотите иметь подтянутое тело? Вы хотите держать себя в тонусе, быть уверенной в себе? Вы хотите быть финансово стабильной? Цель – это главное, и если она у вас есть, то вас уже не остановить.

У каждого в жизни бывают стрессы, и в этом случае помогает зал, так как занятия на тренажерах позволяют на некоторое время отвлечься. Потом, можно уговорить друзей ходить с вами или просто познакомиться с кем-то в зале. Тогда вам будет приятнее ходить туда. Даже простое «Привет!» и улыбка вдохновляют лучше любых самодоговоров.

2. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Прежде чем начать занятие, вы пройдете спортивное тестирование, так нам важно, чтобы ваши дальнейшие тренировки проходили в безопасном режиме. После этого я проведу с вами вводный инструктаж и тренироваться будем в тренажерном зале, три раза в неделю. Завершать силовую тренировку будем в тренажерном зале с завершающей кардиотренировкой. Отдых – минимум день!

Для примера я покажу одно упражнение, при этом всю программу тренировок вы сможете бесплатно скачать с нашего сайта www.sokfitness.ru.

3. КАРДИОТРЕНИРОВКА

Встаем на беговую дорожку, увеличиваем скорость беговой дорожки, чтобы интенсивность шага составила 70-80 процентов от максимальной. Продолжительность – 45 секунд. Далее снижаем скорость до 5,5 километра в час. Продолжительность – 2 минуты. Это составляет один подход. Выполняем всего пять подходов, затем отдыхаем, пере-

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
1. Подъем с гантелями	3	12-15	1 мин.
2. Жим лежа с гантелями	3	12-15	1 мин.
3. Становая тяга на прямых ногах	3	10-12	1 мин.
4. Подъем рук в стороны в наклоне	3	12-15	1 мин.
5. V-образный подъем корпуса с согнутыми ногами	3	15-20	1 мин.
6. Т-поворот	3	12-15	1 мин.
7. Экстензия на трицепс с гантелями лежа	3	10-12	1 мин.
8. Гиперэкстензия спины	3	10-12	1 мин.

ходя на медленную ходьбу. Продолжительность – 3-5 минут.

4. ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

Программа питания основана на простых принципах: снижение потребления углеводов уменьшает количество получаемых калорий, что приводит к избавлению от лишнего веса. Данная диета заставляет организм использовать в качестве основного источника энергии не сахара, а жировые отложения, тем самым позволяя контролировать уровень глюкозы в крови и чувство голода.

Основные правила:

- С каждым приемом пищи потребляйте высококачественные белки.
- Откажитесь от продуктов, содержащих сахар и крахмал.
- Никогда не ограничивайте потребление овощей и фруктов.
- Не бойтесь пищевых жиров.
- Ешьте до появления ощущения насыщения, но не переешьте.



ВЕДМИДСКАЯ ИРИНА

• **Специализация:** инструктор тренажерного зала категории «персональный тренер».

• **Образование:** диплом с отличием СГПУ ИФК и спорта (Самарский государственный педагогический университет Институт физической культуры и спорта).

• **Дополнительное обучение:** неоднократный участник конвенций World Class, Planeta Fitness, Nike, Dr.Loder. Обучение в HIDRON momentiuinci Campi Bisenzio FI, Италия.

• **Регалии и спортивные заслуги:** КМС по спортивной гимнастике.

• **Ведущие направления в работе:** обучение плаванию детей от 14 мес. и старше, а также взрослых, тренер по аквапрограммам.

• **Дополнительно:** автор и разработчик различных программ по аквафитнесу

• **Опыт работы в фитнесе:** более 10 лет.

• **Девиз:** «Лучше быть, чем казаться!»

ТОЛЬКО с 01 по 15 МАРТА для милых дам

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА на вступление в клуб

58500

42250 р.



443068, г. Самара,
ул. Мичурина, 98
www.sokfitness.ru
Тел. 269-69-70

И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЁ, ВАС ОЖИДАЮТ ПОДАРКИ:

- + Стильный магнит
- + Рекомендации по правильному питанию
- + 1 персональная тренировка в тренажерном зале
- + Буклет с тренировками

*- подробные условия программы в отделе продаж клуба

Если придерживаться всего этого (знаю, непросто, но оно того стоит),
вы будете выглядеть как самая настоящая супермодель.