

# 11 простых шагов на пути к идеальной фигуре



Здравствуйтесь Друзья!!! Мы продолжаем нашу беседу, начатую в прошлых номерах «Самарского обозрения» и с вами на этот раз персональный тренер «СОК Фитнес», Руслан Сабиров.

**Кто Мы?** Ответ на этот вопрос достаточно прост. Мы современные люди, ведущие активный правильный рациональный образ жизни. Мы увлекаемся различными экстремальными видами спорта, в зависимости от времени года. Мы соответствуем моде и шагаем в ногу со временем и всегда в тренде. Но, чем же заняться в межсезонье в апреле и мае, когда снег уже почти растаял но асфальт ещё не высох и вокруг пыль и грязь? Правильно! Мы посвящаем себя фитнесу и готовимся набрать отличную физическую форму к пляжному сезону.

## Итак, 11 простых шагов на пути к идеальной фигуре:

- 1 шаг.** Поставьте реальную цель, подумайте готовы ли вы и если да то начинайте действовать.
- 2 шаг.** Правильно спланируйте своё время работы и график тренировочного процесса.
- 3 шаг.** Подберите себе удобную тренировочную форму спортивный костюм, шорты майку и кроссовки в зависимости от задач (силовые тренировки или кардио)
- 4 шаг.** Купите себе, какой-нибудь современный гаджет ( плейер или iPod с наушниками) для кардио - сессий.
- 5 шаг.** Сон, постарайтесь спать, не менее 8-ми часов в сутки, это поможет вашему восстановлению.
- 6 шаг.** Приобретите специальную бутылочку для воды с клапаном и носите её с собой. Вода отвечает за все происходящие процессы в организме человека, в том числе и за обмен веществ.

- 7 шаг.** Подберите себе фитнес клуб удобный по месту расположения от вашего дома. Обратите внимание на загруженность фитнес центра, это поможет сэкономить вам время и повысит интенсивность и комфорт занятий, например «Сок Фитнес»
  - 8 шаг.** Обязательно обратитесь к услугам персонального тренера, это поможет избежать ошибок, на пути к поставленной цели.
  - 9 шаг.** Составьте индивидуальную программу тренировок.
  - 10 шаг.** Обсудите и составьте индивидуальный план правильного рационального питания, с вашим персональным тренером.
  - 11 шаг.** Цель достигнута, задачи все выполнены!
- Не останавливайтесь на достигнутом, совершенствуйтесь дальше и это поможет быть на высоте прекрасной физической формы.
- Делайте не как все!!! Вы будете выполнять сначала кардио, затем силовую часть тренировки.



## САБИРОВ РУСЛАН

- **Специализация:** инструктор тренажерного зала категории «мастер-тренер»
- **Образование:** среднее, педагогическое
- **Дополнительное обучение:** Сертификат персонального тренера сети клубов World Class
- **Регалии и спортивные заслуги:** неоднократный призер Всероссийских соревнований по бодибилдингу и пауэрлифтингу
- **Ведущие направления в работе:** специалист по коррекции веса, специалист по набору мышечной массы и достижения силового результата для спортсменов начального и продвинутого уровня
- **Опыт работы в фитнесе:** более 12 лет
- **Девиз:** «Улучшение качества жизни своих клиентов – это награда за тот тяжелый путь, который мы с Вами прошли вместе к достижению поставленной цели».

## ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

1. Эффективность кардио сессии: 2 минуты-разминка, 30 минут-основная часть, 5 минут-заминка, и того 37 минут - это оптимальное время. Делайте кардио, до силовой части - это поможет сжечь больше калорий.
2. Начинайте силовую тренировку с мышц стабилизаторов корпуса, так как это тоже кардио и способствует продолжению сжигания жировой прослойки.
3. Тренируйтесь интенсивно, отдыхайте не более одной минуты между подходами. Силовая часть, не должна превышать по времени более 45-ти минут!
4. Используйте супер сет. Например, мышцы антагонисты: грудь-спина, бицепс-трицепс, пресс - мышцы разгибатели спины. Выполняйте два упражнения без отдыха, это тоже повысит интенсивность тренировок!
5. Вовремя закрывайте белково-углеводное окно после тренировки, это поможет восстановить мышцы и избежать отложения жиров!

С уважением и наилучшими пожеланиями, ваш персональный тренер Руслан Сабиров.

**АКЦИЯ с 1.05 по 31.05 2013\***

**Не говори, что у тебя  
НЕТ ВРЕМЕНИ!**

**Просто иди  
и ТРЕНИРУЙСЯ!**

**+90 дней в МАЕ\***

**СОК ФИТНЕС**

[www.sokfitness.ru](http://www.sokfitness.ru)  
**269-69-70**  
ул. Мичурина, 98

\*Подробности в отделе продаж клуба.

Реклама 95843