



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед стартом, ознакомься с инструкцией.

Сейчас у тебя в руках Практическое руководство «Я Могу» - дневник, вести который необходимо на протяжении 4 недель. Чем подробнее ты будешь описывать все происходящие с тобой изменения, тем больше нового узнаешь о себе - своем организме, характере, своих возможностях и способностях.

Чтобы процесс был интереснее, не стоит сразу открывать середину книги .

Каждую неделю у тебя будет программа тренировок, где будет описано что, как и в какой последовательности выполнять.

Также каждую неделю тебя ждут задания, связанные с твоим рационом питания.

Но перед практической частью, нужно конечно же ознакомиться с теорией! Три кита, на которых

А ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ, НЕОБХОДИМО ОСВОИТЬ НЕМНОГО ТЕОРИИ.



Схема «Я могу»

держится твой могучий путь - это мотивация, тренировки и питание. Внимательно изучи их и приступай.

Выполняя все инструкции не кривя душой, ты можешь рассчитывать на впечатляющие результаты.

ПОЕХАЛИ!

ГИД ПО МОТИВАЦИИ

Есть такой закон Парето: «20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата».

Чтобы направить все свои усилия в нужное русло, необходимо:

- четко сформировать цель
- выявить задачи
- подобрать инструменты

ЧЕТКОСТЬ

Мы никогда не ставим цель похудеть , потому что это процесс и он может длиться бесконечно долго. Поэтому наша цель - это измеримый результат. В данном конкретном случае - стройное здоровое тело. В вашей голове должно быть представление, как вы будете выглядеть в облегающем платье или купальнике, чтобы через какое-то время вы четко могли увидеть насколько близко приблизились к цели . Если брать физические показатели , то тоже конкретизируем , например “через 2 месяца после тренировок пробежать 5 км без остановок “.

Для измерения своего результата можно использовать весы, сантиметровую ленту и фото до /после. При-

чем последний способ будет самым наглядным. Наверняка вы слышали, что мышцы весят больше, чем жир. Кроме того, на цифру на весах влияют многие факторы, начиная от погрешности самих весов и поверхности, на которой вы взвешиваетесь, и заканчивая периодом менструального цикла. Главное - это ваше отражение в зеркале и объемы, поэтому возьмите за правило делать замеры и фото раз в неделю.

КАК ДЕЛАТЬ ФОТО ДО И ЗАЧЕМ ?

Только отслеживая изменения вы сможете видеть свой прогресс и понимать важные закономерности.

После 4 недель вы сделаете свое фото «после» и увидите результат проделанной работы! А это очень приятно.

Давай обозначим твою отправную точку. Нам предстоит сделать фото, взвеситься и измерить объемы.

Как правильно делать фотографии “до/после”:

1) В одном месте. Выберите удобное для вас место с хорошим освещением. Помните, что все фото “после” нужно будет делать в этом же месте.

2) В одной одежде. Фотографироваться только в трусах нет необходимости, но чем более открытой будет ваша одежда, тем лучше будут заметны все проблемы и достижения. Как и в случае с местом, все фото “после” лучше делать в таком же виде.

3) Регулярно. Не стоит фотографироваться каждый день, но сделать фото “до” и забыть сделать на “после” — идея плохая. Поэтому возьмите за правило отслеживать прогресс один раз в неделю.

Как правильно делать замеры ?

Все замеры необходимо делать утром натощак, после посещения уборной, без одежды или в тонком белье.

Вес

Каждое взвешивание необходимо проводить в одном и том же месте. Поверхность, на которой вы взвешиваетесь, должна быть ровной. Весы не должны шататься. Оптимально — плитка или бетонный пол, и ни в коем случае не ковры и прочее мягкое покрытие!

Объем талии

Пальцами нащупайте верхнюю часть бедра и основание грудной клетки. Ваша талия — это мягкая зона между этими двумя костными частями. Это также самая узкая часть вашего торса.

Встаньте прямо и медленно выдохните. Один конец ленты приложите к пупку и обкрутите ленту вокруг себя, возвращая ленту к началу. Сантиметровая лента должна быть параллельна полу и плотно прижата к телу. Она не должна стягивать в вашу кожу.

Посмотрите на то место, где «0» пересекается с другим концом ленты. Показатель на этом пересечении и будет толщиной вашей талии.

Объем бедер

Встаньте перед зеркалом, ноги поставьте вместе. Оберните ленту параллельно полу вокруг самой широкой части ягодиц. Посмотрите на то место, где «0» пересекается с другим концом ленты. Показатель на этом пересечении и будет толщиной ваших бедер.

ДО



БЕДРА

107

ТАЛИЯ

74

ВЕС

68

БЕДРА

92

ТАЛИЯ

64

ВЕС

61

ПОСЛЕ



ДО

БЕДРА

ТАЛИЯ

ВЕС

БЕДРА

ТАЛИЯ

ВЕС

ПОСЛЕ



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Ура, теория закончилась! Переходим к практике. Программа рассчитана на 4 недели. Каждую неделю у вас будет 5 тренировок и задание по питанию. В конце недели нужно писать отчет. Это поможет лучше понять все происходящие с вами изменения. Я надеюсь, что вы уже сделали свое фото ДО, поэтому не медлим ни секунды, приступаем!

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ «ЯГОДНАЯ»

Каждую неделю мы будем делать акцент на определенной части тела. И начнем мы с самой притягательной части женского тела — ЯГОДиц.

На этой неделе утренник будет состоять только из одного упражнения — приседаний.



ДЕНЬ 1	УТРЕННИК
	20 <input type="checkbox"/> приседаний
	ТРЕНИРОВКА ДНЯ
	<input type="checkbox"/> ВЫПАДЫ – 20 раз (на каждую ногу) <input type="checkbox"/> ПЛИЕ-ПРИСЕДАНИЯ – 20 раз <input type="checkbox"/> ПОДЪЕМ ТАЗА – 20 раз <input type="checkbox"/> МАХИ НАЗАД – 20 раз (на каждую ногу)
	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ (сколько кругов удалось сделать сегодня)
	<input type="text"/> 2-5
ДЕНЬ 2	УТРЕННИК
	30 <input type="checkbox"/> приседаний
	ТРЕНИРОВКА ДНЯ
	<input type="checkbox"/> ОТЖИМАНИЯ – 20 раз <input type="checkbox"/> ОТЖИМАНИЯ НА ТРИЦЕПС – 20 раз <input type="checkbox"/> ПЛАНКА – 1 минута <input type="checkbox"/> ПЛАНКА БОКОВАЯ – по 30 секунд на каждый бок <input type="checkbox"/> СКАКАЛКА – 100 прыжков
	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ (сколько кругов удалось сделать сегодня)
	<input type="text"/> 2-5

ДЕНЬ 3	УТРЕННИК
	40 <input type="checkbox"/> приседаний
	ТРЕНИРОВКА ДНЯ
	<input type="checkbox"/> СКАКАЛКА – 100 прыжков <input type="checkbox"/> СКРУЧИВАНИЯ – 20 раз <input type="checkbox"/> ВЕЛОСИПЕД – 30 раз <input type="checkbox"/> ПЛАНКА – 1 минута <input type="checkbox"/> “СКАЛОЛАЗ” – 20
	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ (сколько кругов удалось сделать сегодня)
	<input type="text"/> 4
ДЕНЬ 4	УТРЕННИК
	40 <input type="checkbox"/> приседаний
	ТРЕНИРОВКА ДНЯ
	<input type="checkbox"/> СКАКАЛКА – 100 прыжков <input type="checkbox"/> СКРУЧИВАНИЯ – 20 раз <input type="checkbox"/> ВЕЛОСИПЕД – 30 раз <input type="checkbox"/> ПЛАНКА – 1 минута <input type="checkbox"/> “СКАЛОЛАЗ” – 20
	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ (сколько кругов удалось сделать сегодня)
	<input type="text"/> 4

ОТЧЕТ #1

ПОЗДРАВЛЯЮ, первая могучая неделя позади! Сладко тебе было приседать 5 дней подряд? Вспомни все свои ощущения и ответь на вопросы.

ОБЪЕМ ТАЛИИ:



ТЕКУЩИЙ ВЕС:



ОБЪЕМ БЕДЕР:



На этой неделе я молодец, потому что смогла:

.....
.....
.....
.....

Мне сложно далось:

.....
.....
.....
.....

Чтобы справиться, мне нужно:

.....
.....
.....
.....

На сколько % я выполнила программу на этой неделе?

.....
.....
.....
.....

Как мне жилось с новым рационом питания?

.....
.....
.....
.....