

Комплекс упражнений для тренажера Ab Circle Pro и диета

Основные упражнения для тренировки на Ab Circle Pro

Данный комплекс упражнений разработан для тренировок на тренажере Ab Circle Pro и не является обязательным. В данном курсе Вы можете ознакомиться с расписанием диеты, которая рассчитана на 10 дней. Сочитая тренировки и диету можно обеспечить превосходные формы ягодиц, спины и живота за короткое время.

1. Упражнения для мышц спины и пресса



1. Начальная позиция:

Встаньте коленями на мягкие опоры. Возьмитесь руками за U-образные опоры. Переместите центр тяжести тела в перед.



2. Движение в право:

Перемещайте свое тело в право при помощи мышц пресса и спины, при этом крепко держитесь за руками за U-образные опоры. Постарайтесь переместить тело как можно правее. Если Вам сделать это затруднительно, то Вы можете уменьшить угол наклона тренажера, относительно пола, чем угол меньше тем меньше будет нагрузка.



3. Движение в лево:

Достигнув максимально возможного для Вас правого положения тела, начинайте перемещаться в лево, при этом крепко держитесь за руками за U-образные опоры. Постарайтесь переместить тело как можно левее. Достигнув максимально возможного для Вас левого положения тела, начинайте перемещаться в право. Повторите упражнение

2. Упражнения для мышц бедра

Упражнение 1.



Перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Опираясь на левую ногу и оставляя ее не подвижной перемещайте правую ногу по

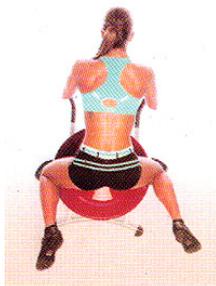
окружности вправо на максимально возможное для Вас расстояние.

Упражнение 2.



Перенесите центр тяжести тела на правую ногу. Опираясь на правую ногу и оставляя ее не подвижной перемещайте левую ногу по окружности в лево на максимально возможное для Вас расстояние.

Упражнение 3.



Перенесите центр тяжести тела на обе ноги. Разводите и сводите ноги.

3. Упражнения для мышц спины и пресса

Начальная позиция:

Встаньте коленями на мягкие опоры. Возьмитесь руками за U-образные опоры.

Переместите центр тяжести тела в перед.

Движение вправо:



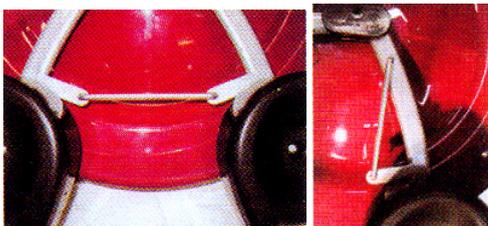
Перемещайте свое тело вправо при помощи мышц пресса и спины, при этом крепко держитесь за руками за U-образные опоры. Постарайтесь переместить тело как можно правее. Если Вам сделать это затруднительно, то Вы можете уменьшить угол наклона тренажера, относительно пола, чем угол меньше тем меньше будет нагрузка.

Движение влево:



Достигнув максимально возможного для Вас правого положения тела, начинайте перемещаться в лево, при этом крепко держитесь за руками за U-образные опоры. Постарайтесь переместить тело как можно левее. Достигнув максимально возможного для Вас левого положения тела, начинайте перемещаться вправо. Повторите упражнение

Для удобства занятий, а так же для разнообразия упражнений рычаги тренажера могут быть:



Заблокированы между собой металлической скобой или разъединены. Что бы скоба не потерялась зафиксируйте ее на одном из рычагов

Меню диеты

Меню 10-ти дневной диеты поможет Вам сбросить вес в мгновение ока. Помните, что это - только временная пищевая программа, используемая для потери веса в специальных случаях и она должна проводиться только в течение 10 дней.

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1 тост из опары, 1 ст. ложка арахисового масла и 1 яблоко Или Омлет из 3х белков со шпинатом, 1 тост из опары Или 1 нежирный Йогурт, 6 миндалей Или 1 чашка овсянки с 1 столовой ложкой неочищенного сахара, 3 яичных белка, сваренные вкрутую или взболтанных Или 1 – чашка хлебных отрубей, 1 чашка обезжиренного молока 3 яичных белка, сваренные вкрутую или взболтанных 1 стакан воды и 1 чашка кофе или чая за завтраком.	Открытая булочка с начинкой из индейки с обезжиренным майонезом, горчицей или кетчупом, салат-латук и помидоры Или 4 суши и огуречный салат Или 3 тонких кусочка жаренного цыпленка, 1/2 чашки черных бобов. 1 чашка приготовленных на пару или жаренных зеленых овощей Или " Сэндвич ", сделанный с опарой или ржаным хлебом, с цыпленком, индейкой, или тунцом. Если Вы используете майонез, (добавляйте только обезжиренный), кетчуп и / или салат-латук и томаты в качестве приправы. Или Большой зеленый салат, с жареной куриной грудкой, индейкой или тунцом. Будьте творческими и добавьте богатые волокном огурцы, сельдерей, помидоры, зеленый или красный перец. Не забывайте об использовании только обезжиренных добавок. Или Чашка риса на пару, с жареным цыпленком или овощами на пару Стакан воды, холодного чая или диетической содовой	3-4 унции жареного цыпленка или грудь индейки, или жареная рыба или кусок постного мяса. 1 чашка зеленых овощей на пару Или Жареный пирожок с индейкой 1 чашка зеленых овощей на пару. Большая миска салата с обезжиренной заправкой и овощи: огурцы, сельдерей, помидоры и/или красный или зеленый перец для дополнительной пищевой ценности. Или 3-4 унции жареных креветок, 1 чашка зеленых овощей на пару, большая миска салата с обезжиренной заправкой и овощи на ваш выбор. 1 стакан воды
ЗАКУСКА: Середина утра белковая закуска (мясо индейки, кусочки обезжиренного сыра или 1 кусок сыра с высоким содержанием белка) Или кусок фрукта (яблоко, апельсин или слива) Или 1 кусок сельдерея с арахисовым маслом 1 стакан воды	ЗАКУСКА: Середина дня 1 белковая закуска (мясо индейки, кусочки обезжиренного сыра или 1 кусок сыра с высоким содержанием белка) 1 стакан воды	ЗАКУСКА: Поздно вечером 1 белковая закуска или обезжиренный йогурт. И стакан воды.

ПОДСКАЗКИ ПО ПОТЕРЕ ВЕСА:

- 1 - Не пропускайте приёмы пищи! Это может привести к внезапным объеданиям. Вы сделаете ошибку, если Вы будете ждать до тех пор, пока очень сильно захотите есть. Пропущенный приём пищи также приводит к накоплению жиров.
- 2 - В среднем мы едим приблизительно вдвое больше (вредных) жиров, чем должны. Узнайте, сколько Вы фактически едите каждый день; калории от жира не должны превышать 20-30 % калорий, потребляемых Вами каждый день.
- 3 - Пейте большое количество воды; 30 г воды на 1 кг веса. Это очистит ваш организм.
- 4 - Ешьте фрукты и овощи в большом количестве, они являются не только очень вкусными, но ещё и питательными пищевые продуктами, содержащими много витаминов, полезных элементов, фито-питательных веществ и волокон, защищающих Вас от старения.
- 5 - Ешьте меньше, но чаще; раз в 2/2-3 часа; это будет способствовать улучшению обменных процессов, и энергетические уровни

будут более сбалансированными в течение дня. Частые приёмы пищи в малых количествах стабилизируют уровень сахара в крови, что препятствует, а не способствует накоплению жира.

6 - Каждая пища должна содержать белок в малом количестве, низкое содержание углеводов и достаточное количество жира для оптимального пищевого баланса.

7 - Малое количество белков содержится в рыбе, белом мясе цыпленка или индейки без кожи; тонких кусочках говядины, тофу или протеиновых напитках из порошковых смесей, бобах, и т.д.

8 - Овощи, которые готовятся на пару или съедены сырыми, содержат намного более высокий процент питательных веществ, чем приготовленные любым другим способом. При отваривании овощи теряют большинство питательных веществ. Лучше готовить овощи на пару или в микроволновой печи.

9 - Помните, что приправы к салату содержат много жира, используйте обезжиренные приправы или другие альтернативы, такие, как лимонный сок, и рисовый уксус.

10 - Всегда продумывайте и подготавливайтесь заранее. Берите здоровую пищу каждый день с собой на работу, пикник и т.д.

11 - Ешьте всю вашу еду до 18:00