



ПЛАН ПОХУДЕНИЯ 8 НЕДЕЛЬ

ПАВЕЛ СМІРНОВ

Павел Смирнов

План похудения 8 недель

«Автор»

2023

Смирнов П.

План похудения 8 недель / П. Смирнов — «Автор», 2023

Книга подойдет для всех, кто стремится в короткие сроки и без ущерба для здоровья избавиться от лишнего жира и укрепить мышцы. В книге подробно описаны схемы тренировок, содержатся иллюстрации упражнений, а также таблицы с понедельным режимом тренировок. Полезная информация, которая сделает процесс похудения простым и понятным. Избавьтесь от лишних килограммов вместе с планом похудения 8 недель! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Смирнов П., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Как работает план похудения 8 недель	5
Фаза 1 Тренировки: создаем основу	6
Ваши первые 4 недели: режим тренировок	7
Тренировка верхней части тела	8
Отжимания от пола 3x10	8
Жим гантелей сидя 3x10	9
Жим сидя в рычажном тренажере 3x10	9
Сведения в тренажере «Бабочка» 3x10	10
Разгибание в наклоне одной рукой с упором на скамью 3x10	10
Обратные отжимания с ногами на скамье и дополнительным весом 3x10	11
Тяга гребной рукояти к поясу сидя в тросовом тренажере 3x10	12
Тяга прямым широким хватом за голову 3x10	12
Сгибания рук с гантелями с супинацией сидя 3x10	13
Отведения на задние дельты в тренажере 3x10	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Павел Смирнов

План похудения 8 недель

Как работает план похудения 8 недель



КАК РАБОТАЕТ ПЛАН ПОХУДЕНИЯ 8 НЕДЕЛЬ

Данная программа разделена на два больших и важных раздела. Первые четыре (4) недели – это **Фаза 1**, и все в ней связано с наращиванием силы и мышечной массы, то есть построением фундамента вашего мышечного корсета. Это сделано для того, чтобы ускорить ваш метаболизм, включить в свой рацион больше постного мяса и полезных углеводов, а также выработать привычку регулярно посещать тренажерный зал.

В течение этого времени вы будете есть больше пищи, отдыхать достаточное количество дней, чтобы ваши мышцы восстановились, и пить много воды. Все дело в том, чтобы подготовить ваше тело, привыкнуть к чистому, здоровому питанию и подготовить связки и сухожилия к суровым условиям **Фазы 2**.

Фаза 2 выводит ваше тело на следующий уровень. Ваши физические упражнения увеличиваются на ступеньку выше, чтобы перезагрузить систему сжигания жира, а ваше питание остается жестким и постным. Вы по-прежнему будете пить много воды, много отдыхать и питаться чистой пищей. Кардио-тренировки остаются в силе, но силовые тренировки используют комплексный подход к телу, чтобы добиться развития мышц одновременно с потерей жира.

Программа рассчитана на **8 недель** серьезных тренировок и дисциплинированного подхода. Вам необходимо будет отлично потрудиться и выкладываться на все 100 %. Результатом таких действий станет:

- *Снижение уровня подкожного жира;*
- *Улучшение метаболизма;*
- *Выносливость;*
- *Наращивание силы и мышечной массы;*
- *Улучшение привычек питания;*
- *Дисциплинированность;*
- *Понимание процессов, ускоряющих сжигание жира.*

Фаза 1 Тренировки: создаем основу



ФАЗА 1 ТРЕНИРОВКИ: СОЗДАЕМ ОСНОВУ

Первая фаза этой 8-недельной программы состоит из 4 недель наращивания мышечной массы и умеренных кардиотренировок. Вы будете чередовать несколько различных видов тренировок, в зависимости от недели, сочетая кардио- и тяжеловесные упражнения.

Все эти тренировки в Фазе 1 должны выполняться, не доходя до отказа примерно за два повторения. Это означает, что, выполнив нужное число повторений, в ваших мышцах все еще должно немного остаться сил для выполнения 2 повторений в правильной технике. Для упражнений на пресс вы можете просто продолжать делать повторения, с правильной техникой, пока ваш пресс не выдохнется.

Наденьте форму, возьмите бутылку с водой и будьте готовы почувствовать жжение!

Ваши первые 4 недели: режим тренировок



ВАШИ ПЕРВЫЕ 4 НЕДЕЛИ: РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Н1	ВЕРХ	ОТДЫХ	КАРДИО	НИЗ	КАРДИО/ ПРЕСС	ВЕРХ	ОТДЫХ
Н2	КАРДИО/ ПРЕСС	НИЗ	ОТДЫХ	ВЕРХ	КАРДИО	ОТДЫХ	НИЗ
Н3	ОТДЫХ	КАРДИО/ ПРЕСС	ВЕРХ	ОТДЫХ	КАРДИО	ВЕРХ	КАРДИО/ ПРЕСС
Н4	НИЗ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	КАРДИО/ ПРЕСС	ВЕРХ	КАРДИО	НИЗ

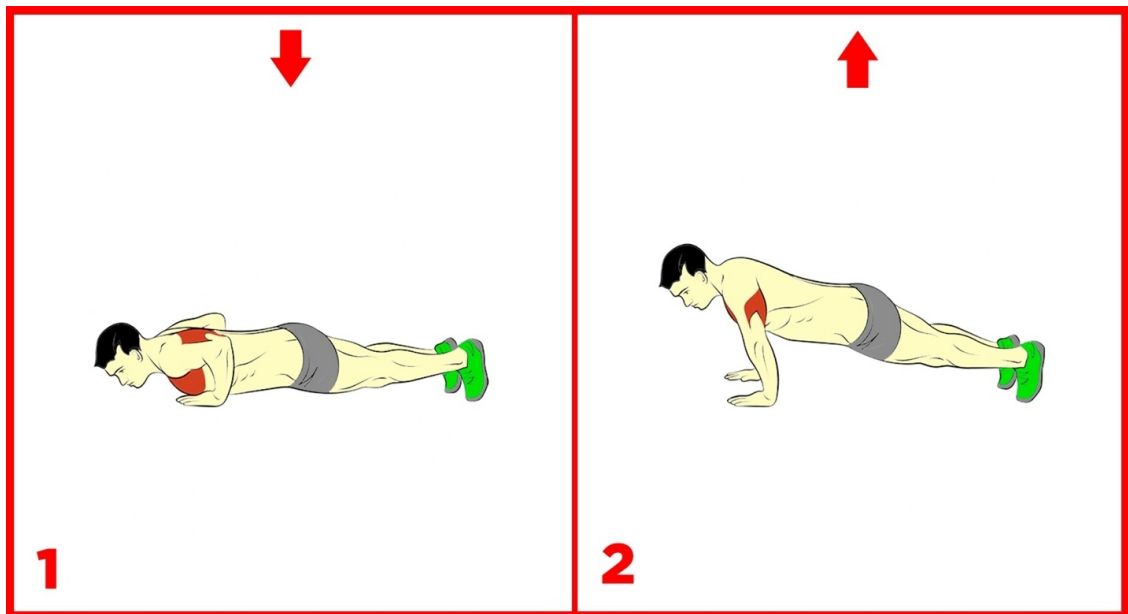
В таблице показан принцип работы с упражнениями в ваши первые 4 недели. Тренировки разбиты по принципу верх тела, отдых, низ тела, а между ними добавляются тренировки пресса и кардиотренировки. Такое чередование создает сбалансированную нагрузку на все отделы без перекоса. Там, где указано «кардио» означает отдельную тренировку для жиросжигания, которую вы можете выполнять как на улице, так и в вашем тренажерном зале (о кардиотренировках вы узнаете ниже).

Там, где указано «кардио/пресс» означает двойную тренировку за день – сначала вы делаете кардио, затем приступаете к тренировке пресса или наоборот. Принципиальной разницы в данном случае нет. Чтобы выполнить эти тренировки вам необходимо посетить тренажерный зал.

Таким образом у вас три полноценных дня отдыха и четыре дня тренировок в одной неделе, что делает время для восстановления и продуктивного жиросжигания большим.

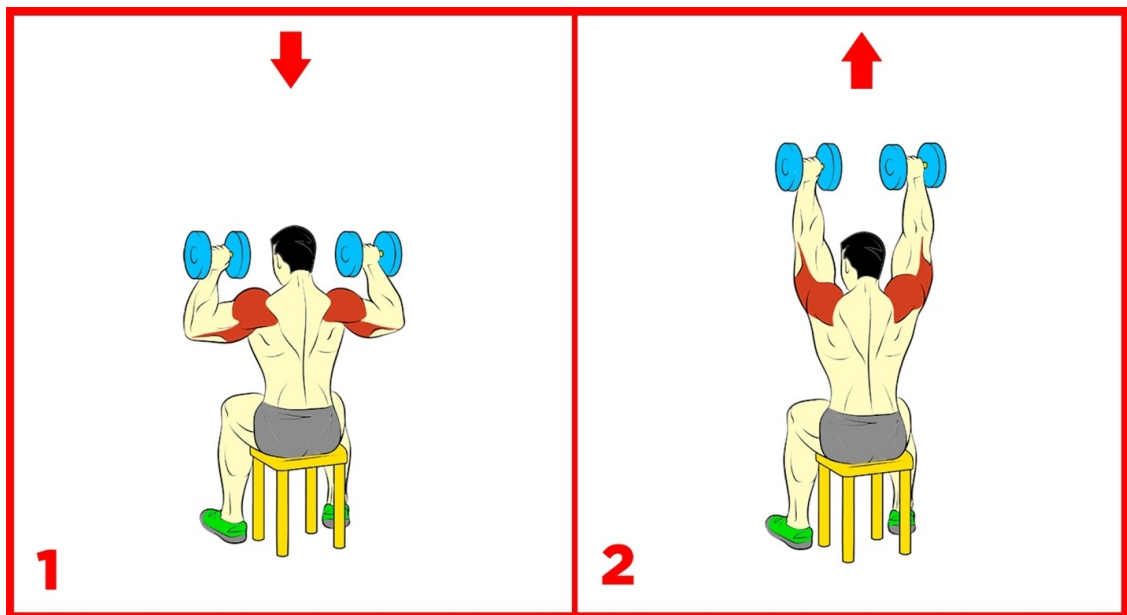
Тренировка верхней части тела

Отжимания от пола 3x10



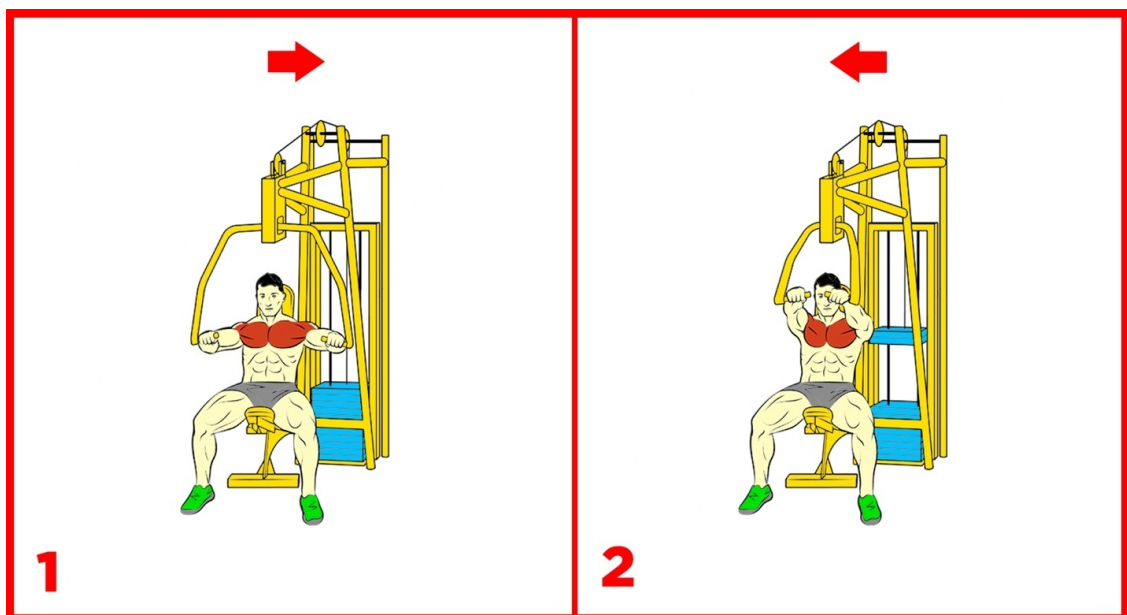
Начните с положения планка, держа руки и кисти прямо под плечами, а корпус прямой. Старайтесь удержать спину от провисания. Лучше иметь слегка перевернутую v-образную форму, чем иметь спину в компрометирующем положении. Начните сгибать руки в локтях, чтобы опустить свое тело почти до пола. Выполните движение в обратном направлении и вернитесь на высокую планку, чтобы завершить упражнение. Если у вас ограниченная сила верхней части тела или были травмы плеча, вы можете опустить колени на землю, чтобы уменьшить нагрузку на плечи и спину.

Жим гантелей сидя 3x10



Сядьте на край скамьи с гантелями в каждой руке. Согните руки в локтях, выполняя сгибание на бицепс и поднимите гантели на уровень плеч. Затем разверните локти наружу и поднимите руки над головой, пока гантели почти не соприкоснутся. Ваши руки не должны полностью выпрямляться. Выполните движение в обратном направлении и вернитесь в исходное положение до уровня плеч.

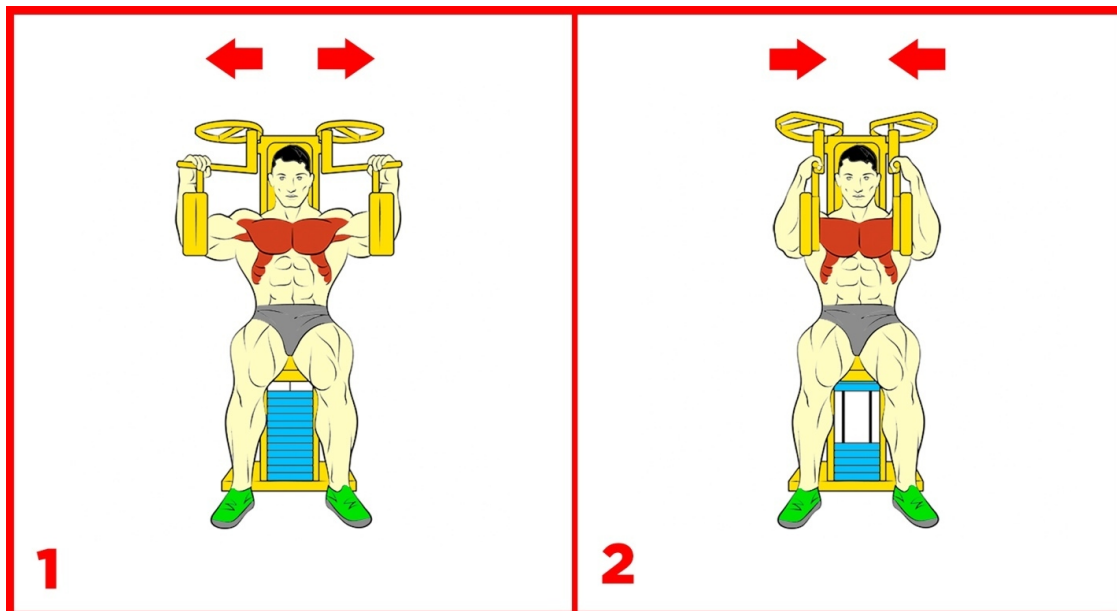
Жим сидя в рычажном тренажере 3x10



Сидя за тренажером для жима от груди, начните с согнутых локтей и расположите руки так, чтобы ваши ладони сжимали рукоятки чуть ниже уровня плеч. Толкайтесь вперед, вытяги-

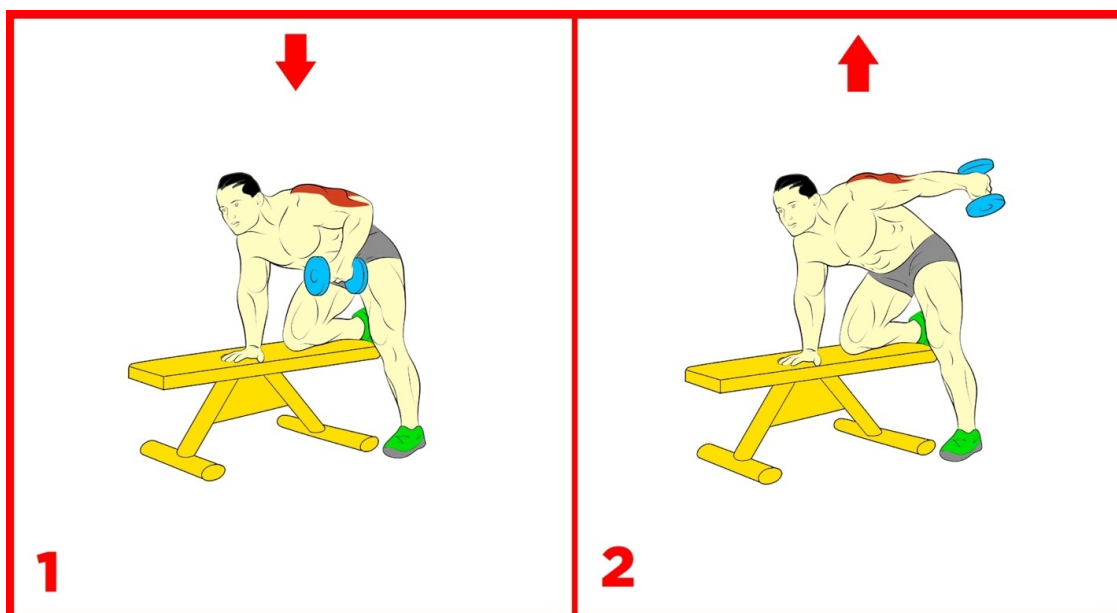
вая руки, пока они не станут почти прямыми. Контролируемым движением вернитесь в исходное положение.

Сведения в тренажере «Бабочка» 3x10



Отрегулируйте рычаги грудного тренажера так, чтобы они находились по обе стороны от вашего тела. Отвернувшись от весов, сядьте и возьмитесь за ручки. Согнув локти, выжмите вес и прижмите руки близко друг к другу, сжимая грудь на ходу. Держите локти поднятыми во время движения, не позволяйте им упасть вниз. Медленно возвратитесь в исходное положение.

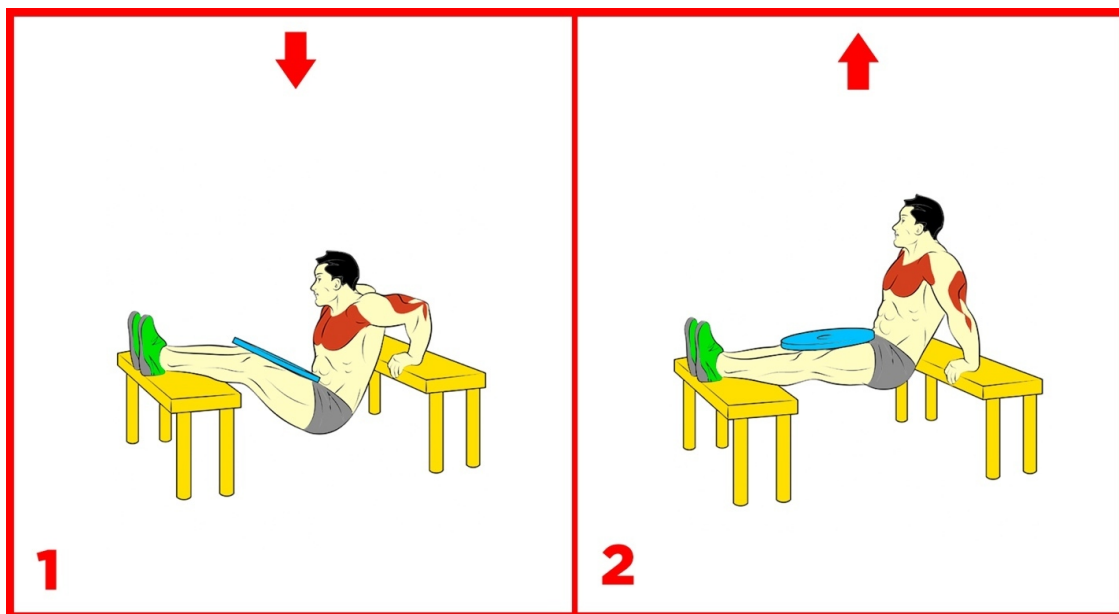
Разгибание в наклоне одной рукой с упором на скамью 3x10



Держа гантель, найдите скамью и встаньте на нее одним коленом, не отрывая другой ноги от земли. Наклонитесь и положите ладонь на скамью, чтобы поддержать себя (рука на той же

стороне тела, что и колено, которое находится на скамье), а другой рукой держите гантель. Повернув ладонь к телу, поднимите локоть на высоту талии и плотно прижмите его к боку. Разогните руку назад, чтобы создать прямую линию, сохраняя локоть неподвижным, и задержитесь на мгновение, прежде чем медленно вернуть руку под угол 90 градусов.

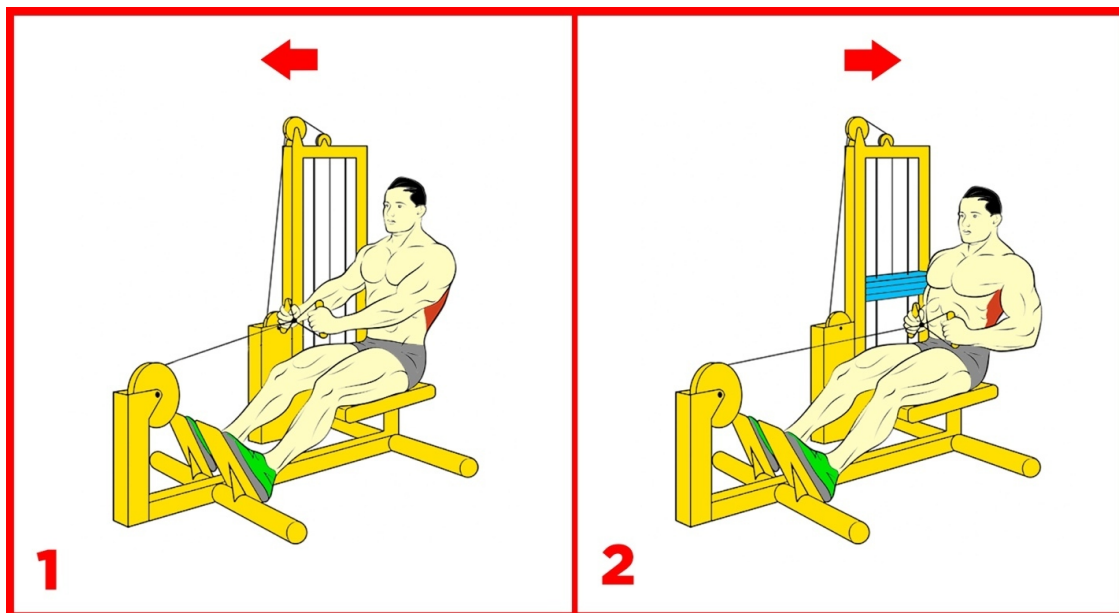
Обратные отжимания с ногами на скамье и дополнительным весом 3x10



Встаньте спиной к скамье, присядьте и выпрямите ноги положив их на скамью напротив, чтобы увеличить вес на руках. Можете попросить партнера положить вам на ноги диск, пока не почувствуете, что достигли веса, который ваши руки могут комфортно поддерживать, но который не напрягает ваши плечи.

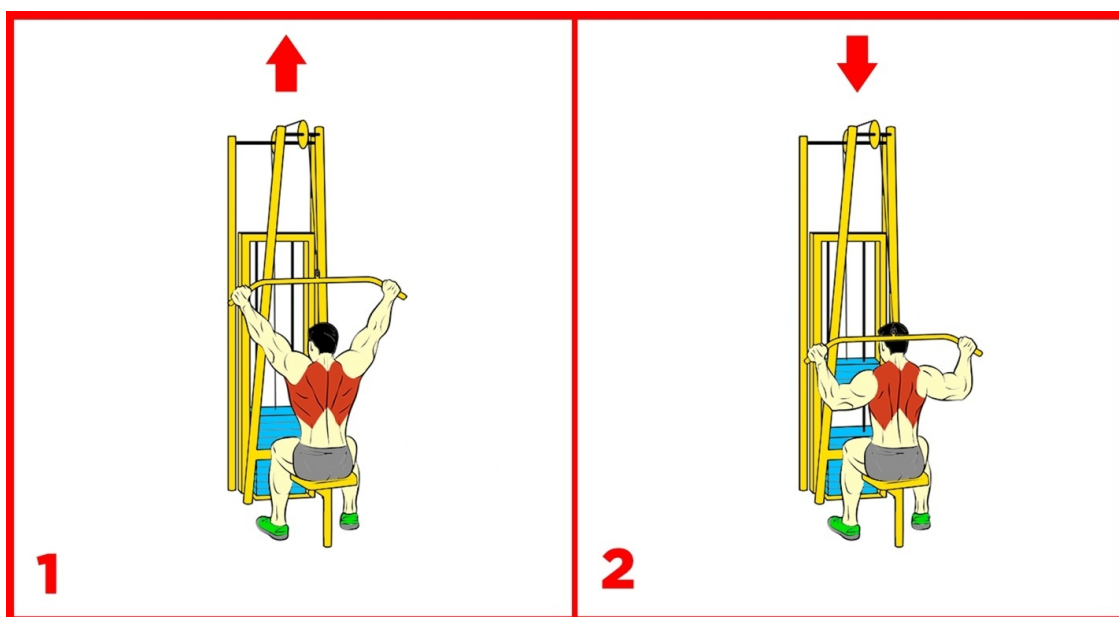
Медленно согните руки в локтях, опуская туловище до тех пор, пока ваши плечи не станут параллельны земле, а локти не окажутся под углом 90 градусов. Здесь важно не слишком напрягать свои плечи. Выполните движение в обратном направлении и верните руки в почти прямое положение, не фиксируя локти полностью.

Тяга гребной рукояти к поясу сидя в тросовом тренажере 3x10



Найдите тренажер имитацию гребли или с нижним блоком. Прицепите узкую параллельную рукоять к нему. Выберите достаточный вес, так что вы сможете выполнить 10 повторений без нарушения техники. Возьмите рукоять подав плечи вперед, но держа спину прямой и отведите руки назад сведя лопатки вместе. Сделайте паузу на мгновение и медленно верните руки в исходное положение.

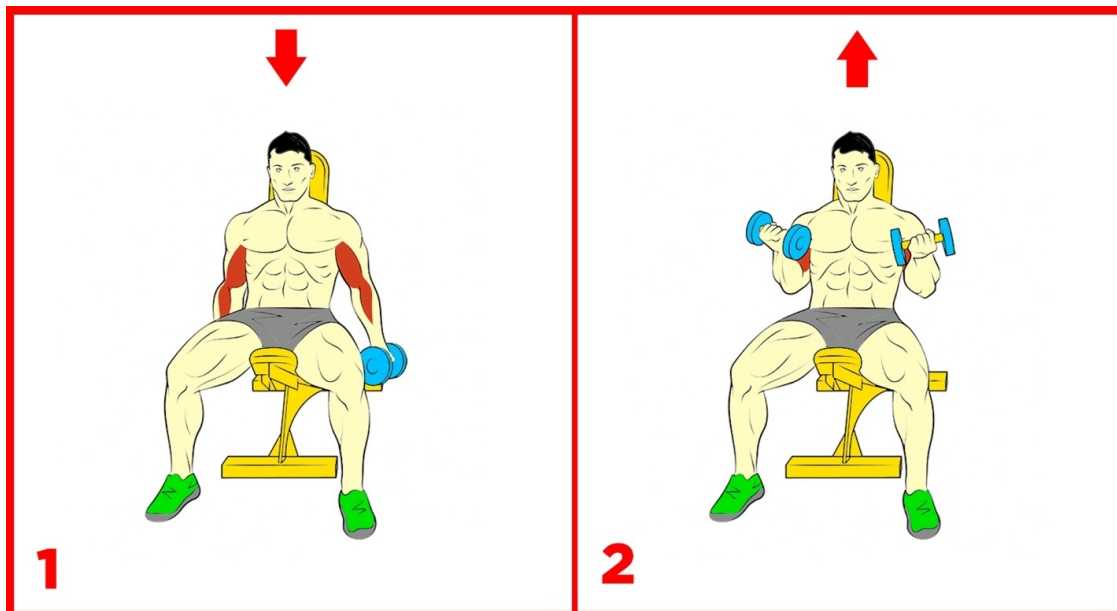
Тяга прямым широким хватом за голову 3x10



Сидя за блочным тренажером, ухватитесь за верхнюю прямую рукоять широким хватом. Сделав небольшой прогиб в грудном отделе, притяните рукоять за голову на уровень ушей,

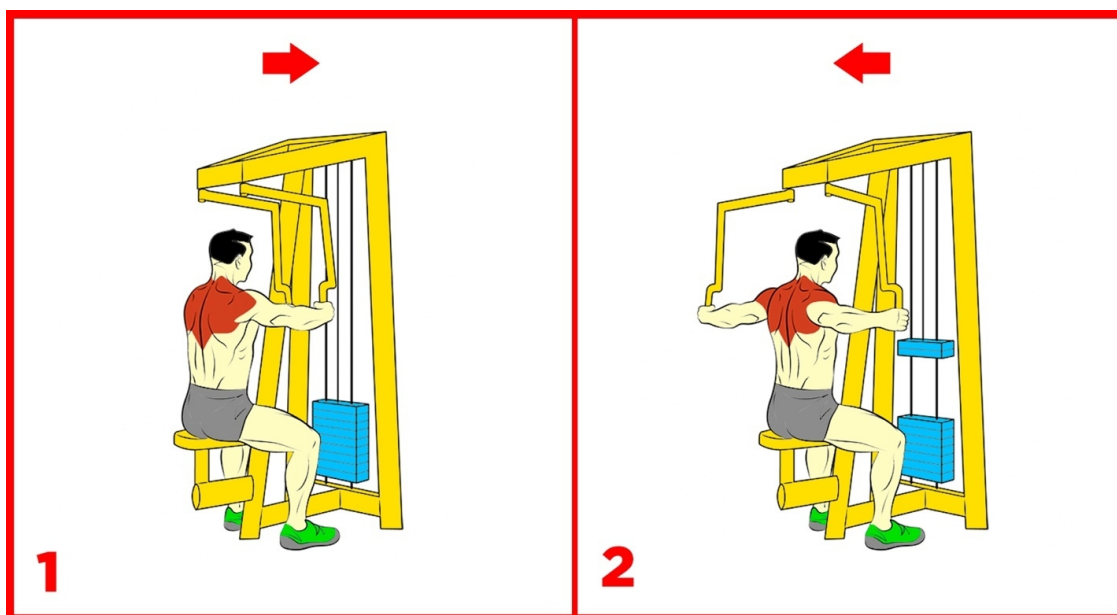
сжимая лопатки вместе. Задержитесь на мгновение и медленно верните руки в исходное положение. Когда выпрямляете руки в верхней точке, не распрямляйте локти в замок.

Сгибания рук с гантелями с супинацией сидя 3x10



Найдите две гантели подходящего веса и сядьте на скамью. Начиная с прямых рук, сгибайте локти, пока кулаки не окажутся рядом с плечами, ладони обращены внутрь. Медленно вернитесь в исходное положение. Во время движения локти должны быть прижаты к туловищу. Выполняйте упражнение исключая импульс раскачки телом.

Отведения на задние дельты в тренажере 3x10



На тренажере для грудных мышц сядьте спиной, чтобы плечи были на уровне рукояток. Возьмитесь за ручки и отведите их назад, слегка согнув руки, пока они не окажутся прямыми

по обе стороны от тела. Задержитесь на мгновение и медленно вернитесь в исходное положение. Держите руки согнутыми на протяжении всей серии. Грудью все время прижимайтесь к подушке тренажера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.