Привет! Добро пожаловать на курс тренировок «Здоровые ягодицы». Если тебе неудобно читать этот материал, ты можешь прослушать аудио. Обязательно прочти/прослушай эту статью, она посвящена важным правилам прохождения курса тренировок!

О ТРЕНИРОВКАХ

Курс состоит из 12 тренировок и каждая тренировка длится около 35 минут

Каждый понедельник у тебя будет открываться доступ к трем тренировкам, в идеале тренироваться в понедельник, среду и пятницу, или так,чтобы между тренировками был перерыв в один день. Если ты новичок и тебе сложно выполнять три занятия в неделю, делай две тренировки, например, во втоник и четверг. Кстати, ты можешь пройти курс два раза, просто когда начнешь курс второй раз сначала, используй более тяжелый свободный вес для эффективности и результата

ЗАМОРОЗКА

Доступ к занятиям у тебя будет на 60 дней. Если ты захочешь заморозить занятия по состоянию здоровья, напиши мне в телеграм kseniamolo

ИНЕНТАРЬ

В идеале для тренировок подготовить следующий инвентарь: гиря (как подобрать вес смотри ниже), две гантели, теннисный мяч, коврик. Но весь инвентарь в этом курсе можно заменить, поэтому не переживай, если у тебя чего-то нет

РЕЗУЛЬТАТЫ

Курс создан так, чтобы ты смогла улучшить осанку и увеличить объем ягодичных мышц. Конечно, 12 тренировок для существенного объема - это мало, лучше пройти 21 тренировку, но тем не менее, я уверена, что ты будешь довольна результатами. Скинь мне в телеграм kseniamolo свои фотографии спереди, сбоку и сзади и за лучший результат я подарю тебе новый курс тренировок. В любом случае, за скинутые фотографии и любой результат я подарю всем скидку 20% на следующий курс тренировок

НОВИЧОК VS ПРОДВИНУТЫЙ

Если ты новичок, то я не советую использовать тебе дополнительный свободный вес хотя бы первые 6 тренировок, потом ты можешь использовать гирю весом 3-4кг для тренировки ног и гантели по 2кг каждая для тренировки рук.

Если ты продвинутый и уже имеешь опыт тренировок, то используй свободный вес гирю от 6кг для тренировки ног и от 3кг каждая гантеля для тренировки рук. Также ты можешь делать силовые упражнения по 2 подхода, если чувствуешь, что нагрузка для тебя низкая

ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Не переживай, если ты не чувствуешь какие-то мышцы в упражнениях. Ты всегда можешь снять на видео, как ты выполняешь упражнение и отправить мне в телеграме kseniamolo для обратной связи. И не бойся ошибаться, ты не всегда будешь чувстовать то, что чувствую, к примеру я, и это нормально! Главное - движение!

Хочешь увеличивать объем ягодиц? Делай упражнение до отказа (то есть когда чувствуешь сильное жжение, утомление мышцы, как будто сделаешь еще два раза и уже не сможешь подняться). Если работаешь просто с осанкой, то делай упражнения до обычного утомления в среднем 12 повторений

САМОЧУВСТВИЕ

Если во время занятия ты почувствовала головокружение, тошноту, останови тренировку. Ты должна чувствовать себя хорошо. И помни, эти тренировки не созданы для того, чтобы упахаться, это бережные тренировки для твоего здоровья, внешнего вида и внутреннего состояния

КОГДА ПИТЬ И ЕСТЬ

Во время тренировки ты всегда можешь пить воду. Есть перед тренировкой тоже нормально, но старайся, чтобы прием пищи был хотя бы за час до занятия, чтобы ты просто не чувствовала тяжесть в желудке во время занятия. После тренировки можешь есть когда захочешь. Это будет даже полезно. Если ты хочешь похудеть или набрать массу - обратись за консультацией к нутрициологу Кристине Луцюк - телеграм tinalutsiuk

БОЛЬ

Если во время упражнений ты чувствуешь сильную боль в коленях, спине или других частях тела, напиши мне в телеграм kseniamolo и обязательно обратись к врачу узнать причину боли

СВЯЗЬ СО МНОЙ

Я всегда с тобой на связи. Напиши мне в телеграме kseniamolo по любому вопросу. Я всегда рада с тобой поговорить и дать советы, решить операционные вопросы

Успехов тебе в этом потрясающем, разнообразном, интересном курсе тренировок "Здоровые ягодицы"

Задание
Ты ознакомилась с информацией?

(Чтобы приступить к тренировкам, ответь на вопрос)