

# ПОХУДЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Автор: Ярослав Брин



## КАК ПОХУДЕТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Сразу спешу вас огорчить, в способах похудения разницы практически никакой нет. С помощью спортзала, беговых дорожек или чего-то ещё. Единственная разница лишь в том, что в домашних условиях работать вам придется дольше, больше и тяжелее! За комфорт надо платить.

Разобьём процесс похудения на основные составляющие, и разберем, как их реализовать в домашних условиях. Похудение состоит:

1. ПИТАНИЕ (диета)
2. МОТИВАЦИЯ (самодисциплина)
3. ТРЕНИРОВКИ
4. ДОБАВКИ

Давайте в порядке живой очереди

### **ПИТАНИЕ**

На ваш взгляд, чем отличается питание в разных условиях похудения? Правильно. НИЧЕМ! Питание - это тот фактор, который не зависит от условий, а скорее наоборот, условия надо прогибать под график питания. Поэтому все рекомендации из курса здесь осуществимы, и даже более... Если вы хотите заниматься дома, значит вас что-то или кто-то там держит и в плане питания это только плюс.

Для того, чтобы организовать своё питание вне стен своего дома, человек вынужден готовить впрок, разлаживать всё по контейнерам, а затем, преодолевая сильное чувство застенчивости, в нужное время лопать свою порцию, обильно приправленную косыми взглядами и осуждающим шепотком очевидцев. Если вы дома, то и нет проблем, шестиразовое питание очень легко выдерживать. Единственный минус это то, что вы все время будете находиться в непосредственной близости от еды, а выход как обычно прост - забейте свой холодильник ПРАВИЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ и не саботируйте свой прогресс НЕПРАВИЛЬНЫМИ.

Общие рекомендации по питанию будут такие же как в основном DVD курсе «Экстримальная формула жиросжигания». Смотрите и внедряйте.

## МОТИВАЦИЯ

Одна из основных проблем, которая будет вас преследовать – это зона комфорта. Наш дом, наш очаг, всегда воспринимается нами, как место для отдыха, как физического, так и эмоционального. Когда мы приходим усталые и раздраженные с работы, и переступив порог квартиры, вдыхая знакомые запахи и слыша голоса родных, потихоньку успокаиваемся, наш зад ищет любимый диван и устремляет нас в его блаженную негу, и мы занимаемся теми вещами, которые мы действительно любим. Посмотрите, чем занимаются ваши родные дома вечером и вы узнаете, что приносит им удовольствие на примитивном уровне. А теперь представьте, что в этом месте, которое вас расслабляет и дает ощущение спокойствия и уюта, вам надо заниматься физически тяжелыми упражнениями, которые приносят дискомфорт и наносят стресс нервной системе. Чувствуете нестыковочку? В этом вся проблема, человек, который работает в домашних условиях, никогда не будет производителен на 100%. НИКОГДА.

Когда мы что-то хотим сделать, что приносит нам некий дискомфорт, в зоне своего комфорта, то обычно ничего не получается, а если получается, то РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕГДА ХУЖЕ!

Поэтому, если вы хотите создать бизнес, снимите самый дешевый офис - НЕ РАБОТАЙТЕ ДОМА!

Хотите овладеть каким-то навыком – посещайте репетитора, но не приглашайте его к себе. НЕ РАБОТАЙТЕ ДОМА!

Хотите грандиозных изменений – идите в соответствующие места, с рабочей обстановкой. НЕ РАБОТАЙТЕ ДОМА!

Дом это наш очаг, уют и тепло. Мы не можем выйти на полную производительность в ТАКИХ условиях. Обстановка не подходит.

У вас и так будут проблемы с мотивацией, а тут ещё и условия будут на вас давить. Дома мы не работаем – дома мы отдыхаем.

Но как бы грустно не было, есть пара приемов улучшить ситуацию:

1. **ВСЕГДА ОДЕВАЙТЕ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ.** Любая форма нас дисциплинирует, т.е. так мы хоть как-то сможем смягчить воздействие нашего жилища на нашу психику. Женщина в бигудюшках и сланцах с гантелями - зрелище эпическое, но смешное.
2. **ЗАНИМАЙТЕСЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ!** Заранее договоритесь с родными, что этот часик, в отдельной комнате вы позанимаетесь, а потом мама или папа снова в вашем распоряжении. К вам нельзя входить! Вас нельзя отвлекать! С вами нельзя разговаривать! Хоть одно условие нарушится - пиши пропало. Мало того, что вы отвлекаетесь психологически, еще вы не сможете поддерживать высокий темп занятия, поскольку вам придется отвечать на вопросы или что-то объяснять в тот момент, когда уже пора выполнять упражнение. Поэтому заниматься надо в полном одиночестве.
3. **ВСЕГДА НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА ТЯЖЕЛУЮ РАБОТУ** перед тренировкой! Когда вы приходите в спортзал, там атмосфера РАБОЧАЯ, все пришли работать, все пришли за результатом, вы будете заниматься там тем, что приемлемо и желанно для этого места, в тот момент, когда тренировки дома не приемлемы для данного вида деятельности. Такой интересный парадокс, который работает у всех. Человек, который дошел до максимума в каком-то упражнении дома, приходя в спортзал, увеличивает вес отягощения в течение 2х месяцев на 200-300%. Обратите внимание, что такой рост происходит от того веса, который ОН НЕ МОГ ПОДНЯТЬ. Он для него был максимальным! А всё потому, что психика работает по-другому, инструменты более удобные, настрой на работу другой. Занимаясь дома, вы всегда не дорабатываете, это надо учитывать и выкладываться на 200%

4. **УВЕЛИЧИВАЙТЕ СВОЮ ПРОГРАММУ.** Связано это с тем, что вы не можете использовать свой потенциал по полной. Например – обычная девушка в спортзале может дойти до веса в приседаниях в 50кг за 3-4 месяца, а как вы сделаете такой вес дома? Штангу же не будешь дома держать. Две гантели по 25кг в руки? Попробуйте-ка, удержите - сила пальцев намного слабее, чем сила ног. Вот и получается, что домашними условиями вы ограничиваете свою эффективность. Поэтому надо брать не качеством, а количеством. Например, если в спортзале 3 тренировки, то дома надо проводить 4-5 тренировок, чтобы получить такую же отдачу. Увеличивайте подходы и количество упражнений, увеличивайте количество дней в неделю с занятиями.

## **ДОБАВКИ**

Рекомендации абсолютно идентичные тем, которые приведены в основном курсе «Экстремальная Формула Жиросжигания»

## **ТРЕНИРОВКИ**

Вот и добрались до основной проблемы. Мало того, что тренировки дома ниже по-эффективности, ограничивают ваш потенциал, так ещё и не подберешь на нужные группы мышц, к примеру вот как выполнять тренировки, которые я вам расписал, в домашних условиях?

Давайте попробуем адаптировать под ваши реалии. Для этого вам потребуется набор минимум.

## 1. Две разборные гантели до 15-20кг



Они довольно дорогие, но можно сэкономить в три раза, вот как сделал я. Купил два гантельных грифа, без блинов:



Именно такие как на фотке, нашел маленькую конторку, которая работает с листовым железом и попросил мужиков за пару бутылок нарезать и заточить мне круглых блинов по 4шт разных деаметров, чтобы было по два на каждую гантелю. Ну пусть для вас это будет не за бутылку. А за тысячу рублей, всё равно в итоге получается в несколько раз дешевле, чем блины в магазине покупать, а разницы никакой. Затем измерил на весах, подписал, вот в принципе и готово.

## 2. Фитбол



Мячик такой. На нем даже с грудничками занимаются и детям постарше он тоже нравится.

3. Не обязательный предмет, но тоже полезный. Петли TRX



Всё это добро продается в магазинах спортивных товаров, да и в интернете полно предложений. Вышлют почтой.

Теперь возьмем силовую тренировку первого периода и попробуем адаптировать под домашние реалии. Получим вот это:

## **Блок-1**

### **Разминка...**

#### **1. Приседания в стиле сумо (с акцентом на ягодицы) – 20 повторений**

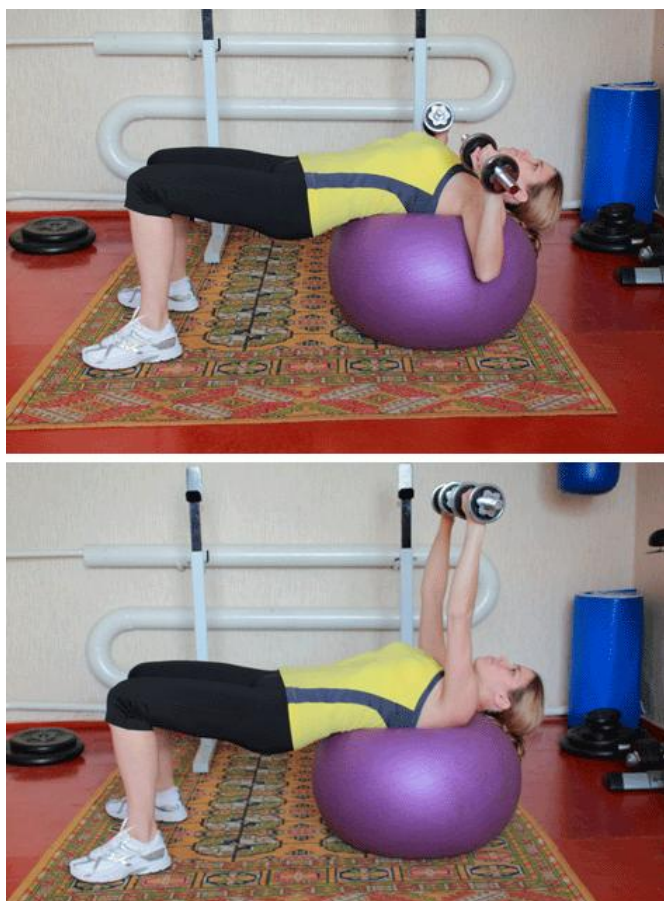
Приседаем с гантелями либо так:



Либо вот так:



## **2. Жим штанги лежа (грудные) под углом 30 градусов – 15 повторений**



Угол наклона создается положением таза и освоите вы это только с практикой.

## **3. Тяга верхнего блока к груди**

**(спина) -15 повторений**

- Это аналог подтягивания, дома, конечно, нет такого тренажера, нужна перекладина, хотя, скорее всего, её тоже нет. Тогда можно заменить петлями TRX если закрепить их на потолке, что тоже маловероятно, поэтому данное упражнение просто пропускаем)

### **3. Тяга нижнего блока к поясу (спина) – 15 повторений**

Это аналог тяги гантели к поясу в наклоне, делаем вот так:

Двумя руками:



Одной рукой:



#### **4. Жим штанги над головой стоя (плечи) - 15 повторений**

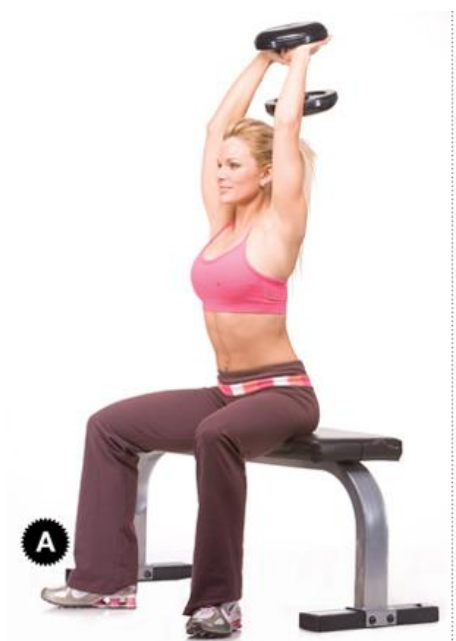
Заменим на гантели



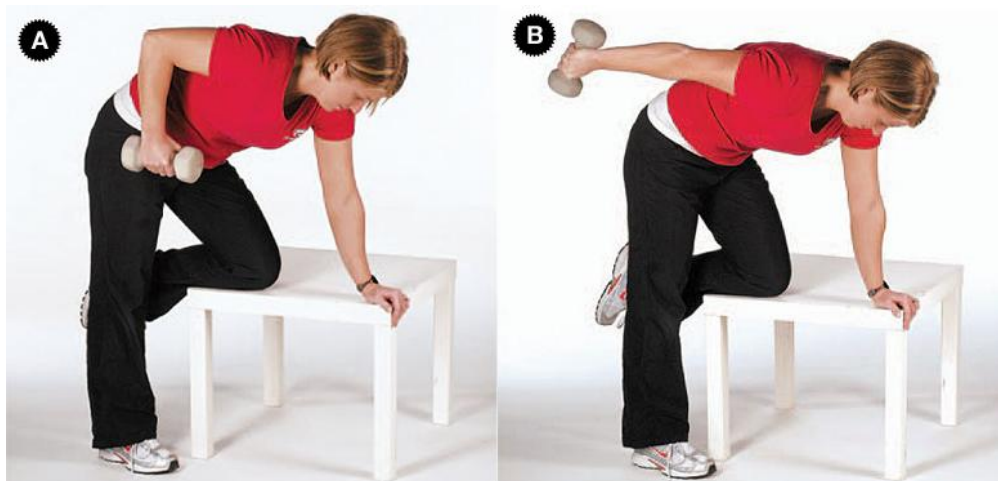
#### **5. Жим штанги узким хватом (трицепс) - 15 повторений**

Это упражнение на трицепс, и аналогов в домашних условиях просто куча:

Например, выпрямление рук сидя:

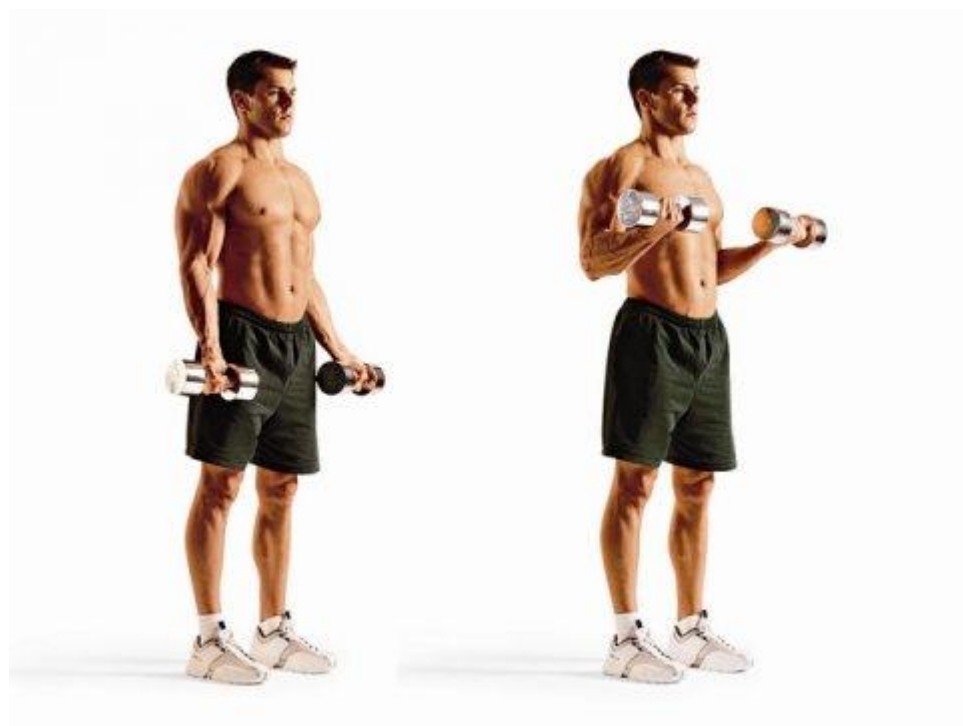


Выпрямление рук в наклоне:



## **6. Подъём штанги на бицепс стоя - 15 повторений**

Заменяем на гантели:



8. Скручивания (пресс) – 20 повторений – тут без комментариев

**20 мин – бег. – Бегаем на улице или эти двадцать минут прыгаем под любимый диск с аэробикой, либо повторяем парочку силовых упражнений.**

Вы уловили принцип программ для дома? Всё то же самое, как и в зале, только скамья заменяется на фитбол, а штанги и тренажеры на гантели.

Разберем второй блок:

### **Разминка...**

#### **1. Жим платформы ногами (ноги с акцентом на ягодицы) – 20 повторений**

Заменяем на обычные приседания.

#### **2. Выпады с гантелями в руках – 15 повторений**

Точно так же как и в зале:



#### **3. Гиперэкстензии без отягощения 20 повторений**

Убираем данное упражнение т.к. его не заменить

#### **4. Жим штанги под углом 30градусов – 15 повторений**

Уже было....

#### **5. Тяга штанги в наклоне к поясу (спина) – 15 повторений**

Тоже самое что тяга гантели к поясу, уже было...

#### **6. Французский жим (трицепс) – 15 повторений**

Это тоже было, упр.5 блок 1 дама в розовом топике)

## **7. Тяга штанги к подбородку (плечи) – 15 повторений**

Заменим на гантели



## **8. Подъём ног в висе или на наклонной скамье - тах**

Заменим на «книжку», ноги можно согнуть.



**20 мин – бег. – Бегаем на улице или эти двадцать минут прыгаем под любимый диск с аэробикой, либо повторяем парочку силовых упражнений.**

Вот видите, никаких сложностей! Про TRX - скачайте видео уроки в интернете по упражнениям с данным устройством, но обычно при покупке петель диск уже входит в комплект, и используйте их.



Нам важно не какое-то конкретное упражнение. Нам важно проработать необходимую группу мышц, так что вы можете смотреть на какую мышцу воздействует упражнение и менять его на упражнения с петлями.

Далее я разберу программу второго периода, и покажу, как адаптировать к домашним условиям, а 3й и 4й период вы сделаете сами в качестве практики. Не волнуйтесь, прозанимавшись 2 месяца, вы уже будете компетентны. Только не относитесь к данному тренингу как к школе: на уроки сходили, что-то там послушали, сделали домашнюю работу «на отвяжись» и хватит. НЕТ! Вам надо самостоятельно проявлять активность и развиваться в той нише,

которая вас интересует на данный момент. Дополнительно работать, читать, узнавать. Дети, которые используют пассивный образ обучения, для галочки, потом на заводе у станка отрабатывают до конца жизни, или гантельки за бутылку вытаскивают. Все мы знаем подобные примеры, их миллионы. А если проявлять неподдельный интерес в процессе обучения, то это уже совершенно новый уровень, это новые возможности и цели, которых вы будете достигать. Цели будут на порядки выше, чем цели пассивных людей, которые работают ради галочки, а не ради результата.

## **ТРЕНИРОВКА ВТОРОГО ПЕРИОДА**

### **1 день (Ноги, Плечи, Пресс)**

#### **Разминка...**

**Приседания сумо** - 5 подходов 10 повторений

Уже было.....

**Выпады** – 5 подходов -10 повторений

Уже было.....

**Жим платформы ногами** -5 подходов 10 повторений

Убираем или меняем на любое другое упражнение для ног, которого у вас нет, например отведение ноги для проработки ягодиц:



**Жим гантелей сидя** - 5 подходов по 10 повторений



**Подъём штанги к подбородку** - 5 подходов по 10 повторений

Уже было.....

**Скручивания классические** – 4 подхода по 15 повторений

Уже было.....

**25мин – кардио** (бег по формуле)

Уже было.....

**2 день** (Спина, Грудь, Бицепс, Трицепс)

**Разминка...**

**Тяга вертикального блока за голову – 5п -10пов**

- Это аналог подтягивания, можно заменить петлями TRX, если закрепить их на потолке, если это невозможно, данное упражнение просто пропускаем)

**Тяга горизонтального блока – 5п -10пов**

Заменим на гантели



**или**

Подтягивание – 5п- 10пов

Тяга штанги в наклоне 5п- 10пов

Это упражнения на спину, но у нас уже была тяга гантели в наклоне, поэтому единственное что остается, это либо отжимания от пола с широкой постановкой рук, либо петли TRX

---

### **Жим гантелей от груди под углом в 30градусов 5п- 10пов**

Уже было....

Отжимания от скамьи на трицепс – 5п -10пов



**или**

Отжимание на брусьях – 5п -10пов

---

## **Подъёмы на бицепс штанги стоя – 5п – 10пов**

Уже было с гантелями...

## **Жим штанги узким хватом -5п – 10пов**

Уже было, заменить на любое для трицепса...

## **25мин – кардио** (бег по формуле)

В принципе, ничего сложного, а если показалось сложным, это значит, вы просто не попробовали всё это выполнить в реальной жизни. Дерзайте.

P.S. И пара строк для тех, кто стесняется ходить в спортзал. Там же все смотрят.

**Даже если человек несчастен, страх неудачи выхода из своей роли, кажется ему худшим выбором, чем боль от продолжения нахождения в ней.**

Вы боитесь идти в спортзал по двум причинам

1. Не хочется покидать зону комфорта
2. Вы зависимы от чужого мнения, мнения абсолютно неизвестных вам людей.

И у меня для вас плохая новость.

Вы сами себя ограничиваете в своих достижениях.

Мы постоянно себя ограничиваем в течение всей жизни пределами, которые установили собственными привычками, которые мы когда-то предписали, а затем никогда не пересматривали.

Вы не добиваетесь тех результатов, которые вы хотите достичь из-за ваших ограничений.

Работать, чтобы достичь чужие цели, которые определили для вас другие люди, оправдать их надежды и удовлетворить их ожидания – это именно то, что вы делаете, когда волнуетесь о том, что о вас подумают другие.

На самом деле всем абсолютно плевать на вас.

Когда вы приходите первый раз в спортзал, вы попадаете в разряд ПОДСНЕЖНИКОВ. Это люди, которые появляются в спорт зале весной, в надежде похудеть или накачаться за 2 недели или быстрее, а через месяц их уже и след простыл. Но этот месяц они воруют кислород, занимают тренажеры, отвлекают, маются херней и поэтому все постоянные клиенты спортзала их по умолчанию не любят, ведь они знают, что все неудобства, которые им доставили - были напрасны. А теперь представьте, что в течении года одновременно ходило 10 человек, а весной стало 45! Это же дурдом, вот поэтому вас не будут любить. НО, когда отток подснежников начнется, все заметят, что вы остались, и тогда все чувства, какие бы они ранее не испытывали, заменит уважение, вам начнут помогать и подсказывать, у вас появятся новые друзья. **И это не мнение - это проверенный ФАКТ!**

Но бывает, что абсолютно неизвестные прохожие вдруг начинают тыкать в вас пальцем во время пробежки, или не адекватно реагировать. Это тоже нормально. Просто вы находитесь за их зоной комфорта, и они не знают, как на вас реагировать, и реагируют смехом.

Представьте, я пришел бегать в новый парк, там уже годами люди собираются по пятницам пиво пить и жаловаться друг другу, как появляюсь я и начинаю наяривать круги. Какая будет на меня реакция?

По большому счету, всем на вас наплевать, ну увидели вас, может, ткнули пальцем и поржали, всё равно через минуту о вас забудут, я уж не говорю о том, что если начать разбирать жизнь людей которые смеются над другими и постоянно критикуют, можно со смеху умереть и тыкая пальцем – сломать оный.

Средство от зависимости от чужого мнения заключается в том, чтобы действовать в направлении, которое выбираете вы, что в результате повышает самоконтроль, чувство власти, уверенность в себе и чувство собственного достоинства, что в свою очередь принесет вам огромные результаты.

Другие никогда не одарят вас чувством собственного достоинства или душевным спокойствием, это результат ваших собственных действий.

Поэтому используйте все свои возможности, чтобы тренировки проводить в специализированных для этого местах.

Успехов.

С искренней верой в вас Ярослав Брин.