

Среди звездных клиентов ведущего британского персонального тренера и самого популярного фитнес-автора **Мэтта Робертса** — Наоми Кэмпбелл, Труды Стайлер и жена Дэвида Кэмерона Саманта. Теперь его услугами можно будет воспользоваться и в Forte Village. На этих страницах Мэтт представляет шесть основных рекомендаций, которые помогут вам подготовиться к пляжному сезону.

# ТРЕНИРОВКА МЕЧТЫ

## 1 ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ РЕАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ И ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ

Решите, чего вы хотите добиться,

например: убрать 3 см на талии, снизить вес или почувствовать себя более стройными и подтянутыми. Выберите что-то измеримое и достижимое, что поможет вам двигаться вперед и достигать целей.

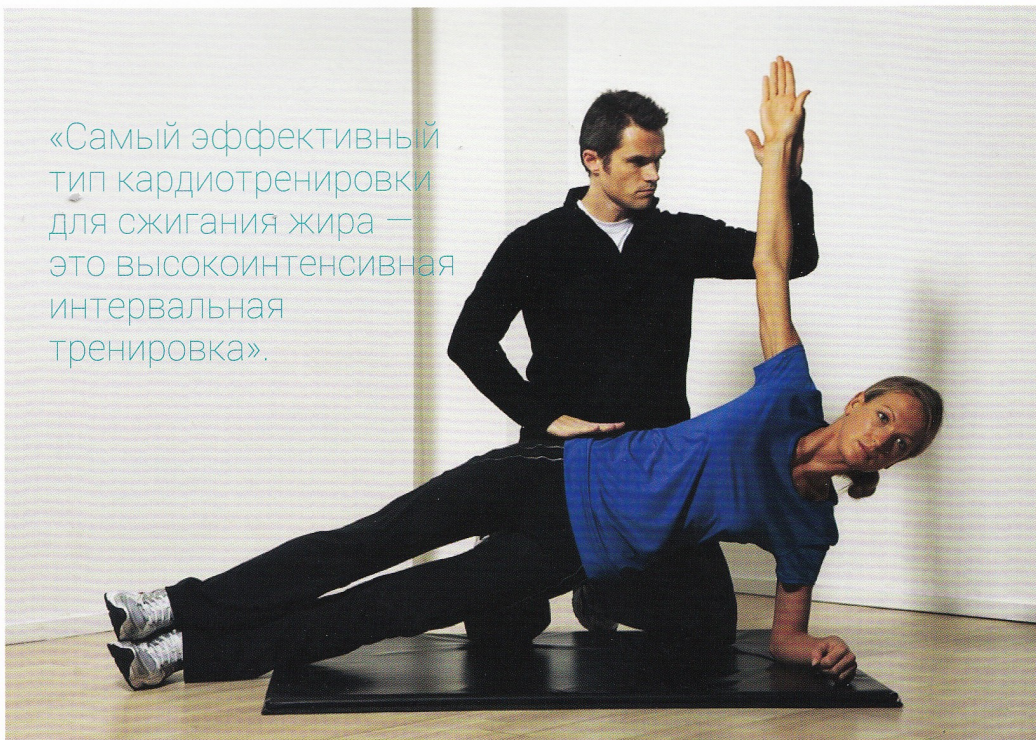
## 2 ВЫ — ЭТО ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

Это может звучать как клише, однако правильный выбор диеты имеет такое же значение, как и программа упражнений. Хороший метод — вести дневник питания в течение недели, а потом посмотреть, какие небольшие посильные изменения можно ввести.

Старайтесь вводить одно изменение в неделю. Например, сократите потребление риса и углеводов и замените их овощами, бобовыми и цельнозерновыми продуктами. Не пропускайте приемы пищи.



«Самый эффективный тип кардиотренировки для сжигания жира — это высокоинтенсивная интервальная тренировка».



### 3 АКТИВИЗИРУЙТЕСЬ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Повышение метаболизма позволит сжигать жир быстрее. Чтобы его добиться, заставьте организм выйти из зоны комфорта и используйте свои мышцы для сжигания калорий.

Отличный вариант — высокоинтенсивные интервальные тренировки. Они представляют собой чередование коротких высокоинтенсивных подходов и коротких периодов отдыха. Во время тренировок необходимо выполнять силовые упражнения на все части тела. Ни одну из них не следует перегружать и переутомлять, так как это вызывает риск травмы. Сочетайте силовые и кардиоупражнения.

### 4 ПОДЖАРЫЕ НОГИ И ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ ЯГОДИЦЫ

Идеальные нижние формы особенно важны для многих женщин. Различные упражнения с приседаниями, выпадами и степом — ключ к подтянутым и готовым к пляжному сезону ногам и ягодицам.

Задействуйте переднюю часть бедер (квадрицепс), заднюю часть (бицепс бедра) и ягодицы в одном упражнении для максимального эффекта. Во время упражнений на ноги также прорабатываются и ягодицы, тем не менее вы можете поработать над ними отдельно, чтобы действительно хорошо подтянуть себя сзади.

### 5 ЗАВИДНЫЙ ЖИВОТИК

Существует распространенное заблуждение, что сотни подходов на пресс приведут в порядок талию и помогут убрать с нее лишние сантиметры.

Любые упражнения на корпус, конечно, подтянут область живота. Однако, если ваша талия находится под слоями жира, то сильного и подтянутого живота вам не

видать. Важно включить в свою программу тренировок элементы кардио, которые помогут снизить вес в районе талии. Тогда проделанная работа будет видна.

### 6 КАРДИО — КЛЮЧ К УСПЕХУ

Готовясь к пляжному сезону, многие мужчины и женщины хотят не просто накачать мышцы с помощью силовых и весовых упражнений, но и выглядеть более поджаро, как это удастся многим знаменитостям.

Кардиоупражнения, такие как плавание, бег, езда на велосипеде, прыжки и любые другие упражнения, увеличивающие частоту сердечных сокращений, помогают избавиться от жира, что в свою очередь делает мышцы более заметными и рельефными.

Самый эффективный тип кардиотренировки для сжигания жира — это высокоинтенсивная интервальная тренировка. Она представляет собой короткие высокоинтенсивные подходы на максимальной нагрузке, чередуемые с периодами отдыха. Доказано, что чем сильнее и интенсивнее вы тренируетесь, тем больше энергии нужно вашему организму, чтобы восстановиться. Это в свою очередь означает, что вы сжигаете больше калорий.

Также доказано, что, пользуясь квалифицированными советами и прилагая некоторые усилия, можно достичь великолепных результатов.

## Фитнес в Forte Village

с мэттом робертсом

Мэтт будет в Forte Village с 24 по 31 мая и далее с 20 по 24 сентября 2014 года.