

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за видеокурс? Авторский видеокурс Романа Помазанова. В котором представлен план тренировок для развития своего тела, рассчитанный на год, с элементами психологического тренинга. Как для мужчин, так и для женщин.

Что

В видеокурсе рассмотрены следующие темы:

Введение.

- Зачем тренироваться дома?
- Недостатки домашнего тренинга.
- Цель занятий.
- Расходы.
- Тренинг с тяжестями и другие виды спорта.
- Дисциплина.
- Возраст и тренировки.
- Краткий экскурс в анатомию и физиологию.
- Рост мышц.
- Типы мышечных волокон.

- Энергетика тела.
- Типы телосложения.
- Типы женского телосложения.
- Зачем надо знать свой тип телосложения.
- Что такое антагонисты и синергисты.
- Пропорциональность и эстетика тела.
- Соотношение силы разных мышц тела.
- Параметры мышц.
- Немного физики.
- Определимся с терминами.
- Алгоритм действий.
- Дневник тренировок.

Оборудование для занятий

- Что необходимо для тренировок?

Питание и отдых.

- О питании.
- Калорийность пищи.
- Питательные вещества.
- Регулярность питания.
- Витамины и минералы.
- Вода.
- Какие продукты использовать.
- Простые правила питания.
- Примерный рацион для наращивания веса.
- Примерный рацион для снижения веса.
- Расчёт и регулирование рациона.
- Режим дня.
- Здоровый сон.
- Ваша кровать.
- Тепловые процедуры.
- Массаж и самомассаж.
- Гибкость.
- Перетренированность.

Тренировки.

- Понятие о базовых и изолированных упражнениях.
- Типы нагрузок.
- Варьирование нагрузок.
- Спортивная злость.
- Регулярность тренировок.
- Интенсивность.
- Перетренированность.
- Дыхание при упражнениях.
- План тренировок.

- Как измерить свой прогресс.
- Как начать тренировки.
- Рекомендуемый начальный вес гантелей для мужчин и для женщин в разных упражнениях.
- Принципы тренировок с тяжестями, которые следует использовать с самого начала занятий.
- Во время тренировки.
- Разминка.
- Комплексы с полными видеоиллюстрациями.
- Три кита тренировок.
- Что делать обязательно и чего не делать ни в коем случае.
- Что делать дальше.

Приложения.

- Некоторые хитрости.
- Строим комплексы и план занятий самостоятельно.

В курс вошли 94 качественных видеоролика, а так же текстовая и графическая информация.

Бонусы.

- Бонус #1. Салаты для финеса.
- Бонус #2. Взгляд. Уникальное медитативное упражнение.

В заключение. Все упражнения записаны на видео, это позволяет исключить при их выполнении ошибки, которые обычно появляются при изучении печатной иллюстрированной литературы аналогичной тематики. Данный видеокурс содержит отдельные. Дополнительную информацию смотрите на сайте курса: [Узнать подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```