

**Инструкция по применению PUSH-UP PRO. Тренировки и правильное питание.**

План тренировок

**1-3 неделя**

3-5 занятий в неделю (через день)

**4-8 неделя**

5-7 занятий в неделю

**9-12 неделя**

5-7 занятий в неделю

**Начинающий уровень**

1. Станьте напротив стены, держа **PUSH-UP PRO** на уровне плеч,  не сгибая рук.
2. Руки на ширине плеч, перпендикулярно вашему телу, медленно наклонитесь вперед и поверните ручки **PUSH-UP PRO**  (на 90⁰) до полного сгиба рук. Ваше лицо не должно касаться стены.
3. Медленно оттолкнитесь обратно от стены, пока не достигнете пика толчка.
4. Не перенапрягайте мышцы.
5. Начните медленно, усиливая напряжение мышц. За один раз рекомендуется делать 25-30 отжимов без остановок.

**Средний уровень**

1. Выберете ровную поверхность, используя мат или подушку для колен.

2. Стоя на коленях, держите PUSH-UP PRO на полу на уровне плеч, не сгибая локти.

3. Разместите туловище перпендикулярно к полу, медленно наклонитесь и поверните ручки PUSH-UP PRO (на 90⁰) пока не достигните полного отжима.

4. Медленно оттолкнитесь от пола, пока не достигните пика толчка.

**Продвинутый уровень.**

Полный отжим от пола. Ноги вместе, не согнуты. Руки на ширине плеч, перпендикулярно вашему телу, медленно наклонитесь вперед и поверните ручки PUSH-UP PRO (на 90⁰) до полного сгиба рук.

**Уровень профи**

Используйте стул для ног. Туловище находится параллельно к полу. Руки на ширине плеч, медленно наклонитесь и поверните ручки PUSH-UP PRO (на 90⁰) пока не достигните полного отжима. Медленно оттолкнитесь от пола, пока не достигните пика толчка.

**Правила питания**

**1.** Питайтесь как минимум 6 раз в день.

1. Исключите сахар и сладости.
2. Сократите употребление кофеина, фруктового сока и увеличьте количество питьевой воды. Не употребляйте Алкоголь!
3. Блюда с крахмала и фрукты употребляйте до 13.00 дня.
4. Блюда с белка старайтесь употреблять каждый день.
5. Сократите молочные и мучные изделия.
6. Употребляйте мульти витамины.
7. Максимальное время между приемом еды: 3 часа.