

ФИТНЕС ДЛЯ ДЕВУШЕК

ПУТЫЛИН ДМИТРИЙ

ФИТНЕС ДЛЯ ДЕВУШЕК

ТЕЛО МЕЧТЫ БЕЗ ТРЕНЕРОВ
И ДИЕТОЛОГОВ



Издательство АСТ
Москва

УДК 796.4
ББК 75.6
П90

Путылин, Дмитрий.
П90 Фитнес для девушек. Тело мечты без тренеров и диетологов / Д. Путылин. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 256 с.: ил. – (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-091202-5.

В своей книге фитнес-блогер Дмитрий Путылин (@dmitryputylin) расскажет вам о самых действенных упражнениях, легко и просто разъяснит, что тяжелое железо отлично подходит хрупким девушкам.

В этой книге собрана основная информация из всех спортивных наук и методик, которая нужна для правильного старта и продуктивного продолжения занятий. Книга написана простым языком и будет понятна даже начинающим свой спортивный путь к телу мечты. После прочтения книги Дмитрия такие слова, как физиология мышечного роста, составление программ, макронутриенты, калорийность и тайминг питания, перестанут быть незнакомыми и сложными.

Вы узнаете о том, что можно вкусно и разнообразно питаться и при этом похудеть и поддерживать замечательную форму. Никаких изнуряющих диет и голодания, а только вкусные и полезные советы по питанию.

В ваших руках эта книга станет помощником и инструментом, с помощью которого вы сможете достичь любых поставленных целей.

УДК 796.4
ББК 75.6

ВСТУПЛЕНИЕ



История тренировок с отягощениями насчитывает десятки лет. Но даже сейчас значение занятий в зале со штангой и на тренажерах для женщин до сих пор сильно недооценено. В социальном сознании принято считать, что штанга – для мужчин, и женщинам около тяжелых весов делать нечего. Девушки остаются дезинформированы по поводу силовых тренировок и все еще считают, что в фитнес-центрах их место в кардиозоне или максимум около тренажера Смита, и рядом со стойкой с разноцветными гантелями весом в один-два килограмма.

Многие **начинающие** спортсменки до сих пор сторонятся **железа** и **интенсивных** тренировок, полагаясь на **предрассудки** из прошлого.

А ведь именно тяжелые занятия с отягощениями и сопротивлением позволяют добиться вожаделенного тонуса мышц, красивых линий тела, подтянутой попы, точеных ног, гордой осанки и соблазнительной спины, подчеркивающей талию.

Считается, что кардио и бесконечные многочасовые забеги в зале с преобладающими многоповторными изолирующими упражнениями – именно

то, что нужно для женщин. Но реальность женской физиологии совсем другая.

Все, что нужно девушкам для того, чтобы прийти в форму, — это рекомпозиция — убрать лишний подкожный жир и нарастить мышцы. А для этой цели идеально подходит только тренинг с сопротивлением. По большому счету, мужчинам и женщинам не нужны разные подходы в методике и разные комплексы тренировок, за исключением некоторых небольших нюансов, которые не отменяют общие правила. Потому что под цели набора массы и сжигания жира подходят универсальные для всех фундаментальные упражнения — простые, заданные нам природой движения тела, выполняемые с дополнительной нагрузкой.

Силовой тренинг, и только он, идеально подходит для наращивания мышечной массы. И уже давно научно доказано, что этот вид занятий гораздо более эффективен для жиросжигания, чем кардиотренировки. Да, аэробная нагрузка расходует запасенные калории прямо во время тренировки, пока вы находитесь на беговой дорожке или выполняете любой другой вид кардионагрузки. Но эффект силовой тренировки продолжает делать это и долго после тренировки, запуская при этом синтез белка для построения мышц в вашем организме. Другими словами, после силовой трени-

ровки вы сжигаете жир и наращиваете мышечную массу одновременно.

Поэтому в долгосрочной перспективе занятий именно силовой тренинг, а не кардио, может привести вас к желанной рекомпозиции – позволит со временем набрать мышечную массу и убрать жир.

ЗНАКОМСТВО



Привет!

А теперь давай знакомиться.

Меня зовут Дима Путьлин. Я знаю про фитнес очень много и поэтому решил написать для тебя книгу.

Позволь мне сразу перейти на «ты», ведь мы уже друзья и нам предстоит провести много времени вместе в ближайшие дни – так нам с тобой будет проще и удобнее.

Я знаю, что ты хочешь начать заниматься фитнесом или уже какое-то время посещаешь спортзал, но тебя многое пугает, многое кажется сложным и непонятным. Большие книги по физиологии, анатомии, кинетике кажутся темным лесом, а в статьях по биохимии, нутрициологии и метаболизму все настолько сложно, что даже смотреть в их сторону не хочется.

Ты пробовала найти информацию самым простым способом – в социальных сетях. Подписалась на странички девушек, формы которых тебе нравятся, увидела у них огромное количество противоречащих рекомендаций, и тема фитнеса стала тебе казаться еще более запутанной. Масла в огонь подливают странички сертифицированных врачей: эндокринологов, диетологов, нутрициологов.

Ты привыкла доверять дипломам о высшем образовании, но даже тебе, человеку без профильных знаний в этих сложных областях науки, показалось странным, что их рекомендации состоят в основном из многочисленных запретов разных продуктов и ограничений в питании. Послушав их, ты с опаской стала поглядывать на белки, жиры, углеводы, соль, сахар, воду... на все.

Тебя напугали несовместимостью продуктов, инсулиновым и гликемическим индексами, неусвояемостью компонентов в выдуманных промежутках времени. Из-за всего этого в голову стали приходить мысли, что еда это не энергия, строительный материал и, в конце концов, удовольствие, а просто набор опасных ингредиентов, которые грозят тебе системными проблемами с твоим здоровьем и чудовищным ожирением как минимум.

В спортзале, в который ты записалась, тоже вокруг одни вопросы. Кому из инструкторов можно доверить себя, и свой прогресс, и здоровье? Каждый из платных тренеров дает тебе свой список упражнений и уверяет, что заниматься нужно только так. Но тут же, словно из ниоткуда, появляются советчики, которые утверждают, что нужно делать прямо противоположное. Твои знания по физиологии не настолько сильны, чтобы усомниться в аргументации с разных сторон.

Ты этого не хотела! От всего этого ты приходишь в ужас!

Ты просто хотела прийти в зал, начать заниматься по эффективной программе и увидеть результат своего труда. Хотела, чтобы тебе подсказали, как улучшить свой рацион, чтобы чувствовать себя сытой, здоровой и добиваться своих целей.

Но ты не хотела, чтобы на тебя обрушился водопад противоречивой информации, запретов и диаметрально противоположных советов. Ты не хотела, чтобы тебе в одно ухо говорили «белое», а в другое – «черное».

Ты совсем не хотела, чтобы твой мозг кипел от всех этих ужасов и разрывался на тысячи мелких кусочков! О какой мотивации к занятиям и к самосовершенствованию может идти речь, если фитнес и питание теперь напоминают тебе минное поле и ты боишься сделать шаг в страхе навредить себе, повредить суставы, испортить гормональную систему, нарушить метаболизм и набрать лишний вес или «раскачаться как мужик»?

Ты просто хотела быть здоровой и красивой!

И вот ты на распутье.

Думаешь, а может, бросить это все? Как разобраться в этом океане сложной информации? Что на самом деле важно, а что не является приоритетом?

Раз ты держишь в руках эту книгу, значит, ты еще веришь в то, что можно самой разобраться в фитнесе и питании. И я тебе в этом помогу.

Я собрал для тебя основную информацию из всех спортивных наук и методик, которая нужна будет для правильного старта и продуктивного продолжения твоих занятий. Я обеспечу тебя знаниями, а ты пообещай мне, что найдешь время разобраться с каждой главой из этой книги.

Я старался писать простым языком, чтобы быть понятным тебе. Моя задача состояла в том, чтобы по прочтении этой книги у тебя отпали сомнения в том, что ты делаешь, и ты сама смогла для себя определять цели и методы их достижения. Физиология мышечного роста, составление программ, макронутриенты, калорийность и тайминг питания — все эти слова перестанут быть для тебя неизвестными и сложными. Они станут твоими помощниками, инструментами в твоих руках, с помощью которых ты, при желании, будешь достигать любых поставленных целей.

Считаю, что мы с тобой договорились и можем переходить к делу.

Впереди нас ждет много интересного – самое время начать!

Плюсы силовых тренировок для девушек

Конечно, ты задавалась логичным вопросом насчет тренировок с железом – «а женское ли это дело?».

Позволь, я расскажу, зачем вообще девушке нужно заниматься со штангой и сколько преимуществ ты получишь, если решишь перешагнуть порог тренажерного зала и взяться руками за прохладный железный гриф.

Тренинг с отягощениями не сделает тебя мужеподобной и не превратит в Халка или Шварценеггера через месяц тренировок. Почему так, я напишу позже. Лучше настройся на позитив и подумай о том, как много преимуществ ты получишь, серьезно взявшись за железо.

Вот что тебя ждет, если тренировки со штангой станут частью твоей жизни.

Первый и самый наглядный эффект занятий с отягощениями при контроле питания – это снижение

жировой прослойки. Чем больше у девушки мышц, тем больше эти мышцы будут сжигать калорий в состоянии покоя. Проще говоря, мышцы сами по себе ускоряют обмен веществ, позволяя сжигать большее количество жира.

Далее на очереди состояние опорно-двигательного аппарата, то есть здоровье костей, связок и суставов. Регулярный силовой тренинг позволяет женщинам увеличить плотность костной ткани. В молодом возрасте об этом мало кто задумывается, но с каждым годом для девушек этот вопрос становится все более актуальным фактором риска с учетом вероятности возрастного остеопороза — хрупкости костей. Поэтому, если ты приняла решение сейчас, в молодости, идти в зал за красотой, то через годы тренинга с благодарностью осознаешь, что занятия с отягощениями подарили еще и драгоценное здоровье.

Регулярные занятия фитнесом позволяют выработать правильные пищевые привычки. Ты научишься наслаждаться едой, а не заедать ею стресс или комплексы. Будешь знать, сколько и чего именно ты съела, и, главное, будешь знать зачем. С постоянными высокими благодаря регулярным занятиям энергозатратами ты сможешь позволить себе больше, чем твои подруги, не тренирующиеся в зале. Теперь тебя не будет страшить случайно съеденное пирожное или встреча с друзьями в кафе.