

УДК 615.8  
ББК 51.204.0  
Ф33

Фотографии использованы по лицензии Shutterstock.com

**Федорищева, Татьяна.**

Ф33 Энциклопедия фитнеса: TGYM / Федорищева Татьяна, Федорищев Дмитрий. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 272 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-118725-5.

Проект TGYM предназначен для тех, кто хочет угадать верную дорогу к достижению цели и добиться осязаемого результата — создать тело своей мечты! Только в симбиозе тренировок, сбалансированного (но не ограничивающего!) питания и четкой программы работы со своим организмом вы сможете исполнить все планы и изменить фигуру и внешность.

Основываясь на подсказках и программах упражнений, данных в книге, вы сможете разработать свой проект усовершенствования физической подготовки и научитесь чувствовать свое тело, понимать его процессы и использовать законы, по которым оно естественно функционирует.

А помогут вам в этом правила сбалансированного питания, экскурс в диетологию, сплит-программы на неделю, базовые и специализированные упражнения. И при работе над собой помните — нет невыполнимых задач! Ваши цели ограничиваются лишь собственным желанием и упорством!

УДК 615.8  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-118725-5.

© Федорищева Т., Федорищев Д.  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВСТУПЛЕНИЕ

Мы не ставим цель изменить твою жизнь — мы просим лишь разрешить помочь тебе найти кратчайший путь к твоей мечте.

Итак, здравствуй, дорогой читатель, мы смотрим на тебя с любопытством! У нас есть для тебя хорошая новость — ты сильный человек, раз держишь в руках эту книгу. У тебя есть не только цель, но и храбрость, чтобы ее достичь. По сути, это 90% твоего успеха, остальные 10% — это наша забота, и она заключается в том, чтобы дать тебе не только знание, но и понимание, как достичь этой цели — идеально и здорового тела.

Теперь у тебя нет ни одного шанса на поражение, мы знаем это точно! Мы — это Татьяна и Дмитрий Федорищевы,



создатели и ведущие проекта TGYM, по совместительству мы молодая пара, в 2012 году начавшая свой видеопроjekt: [www.youtube.com/TheTGym](http://www.youtube.com/TheTGym).

На момент написания книги наша аудитория — это зрители и читатели более чем из 50 стран мира, в общей сложности на наши ресурсы подписаны более чем 600 000 человек, из которых 80% это девушки и женщины и 20% парней, так как зачастую та информация, что подается нами, универсальна для всех. Но давайте вернемся к главному: почему мы так уверены в себе? А главное — в тебе?

Как и в любом осмысленном начинании перед TGYM сразу была поставлена определенная цель. На первоначальном этапе она была более чем прагматична — сконцентрировать в одном месте доступную «практическую» видеоинформацию по тематике «здоровье и фитнес». «А зачем?» — спросите вы. Нравится это кому-то или нет, но если бы действительно по-настоящему полезная информация была бы общедоступна и добиться потрясающих результатов, полностью перекроив ваше тело по вашему же усмотрению, было бы проще простого... то не существовало вообще таких сфер оздоровления, как диетология, фитнес и прочие. Закономерность нашего мира такова, что знания зачастую сложно воплотить в жизнь, да и они имеют свойство меняться — происходят новые достижения в науке или, наоборот, опровержения, выдвигаются новые теории и прочее, и тому подобное.

И если не осуществлять постоянный поиск и не проводить регулярное самообучение, не пробовать все найденное на себе, то истины вам и не найти! В конечном счете, сама Истина и стала целью TGYM! Попробуйте задать десяти вашим друзьям или подругам один и тот же замысловатый вопрос —

если вопрос был действительно замысловат и неоднозначен, то вы получите целую кучу подобных разношерстных ответов. Понимаете, да? Жизнь — это постоянный поиск правильного пути, верной дороге к мечте. И тогда, в 2012, мы и не могли предположить, что сможем помочь тысячам и сотням тысяч человек. Сможем указать верную дорогу к достижении их цели!

Но это пришло не сразу, так как потребовалось достаточно много времени, чтобы мы сумели собрать, классифицировать и проверить массу информации для создания первых видео. Мы снимали на энтузиазме и с нетерпением ждали отзывов о своей работе. Мы всегда убеждали людей в том, что для достижения цели ничего не нужно покупать, употреблять, продавать и тому подобное. Наш проект изначально задумывался как абсолютно бесплатное практическое пособие для всех желающих и ищущих, единственное, что мы требовали от зрителей, так это найти время для неспешного изучения материалов и, как ни странно, терпения, так как любая трансформация и преобразование требует времени.

Сразу скажу, что нам поверили не сразу, но примерно через полгода лед тронулся, и наши группы в соцсетях и наш канал получили огласку, так как мы предлагали людям нечто инновационное. Наш молодой проект бесплатно помогал осуществлять мечты тех, кто хочет быть здоровым и красивым. Мы принципиально не занимались саморекламой, так как понимали, что лучшей рекламой для нас будут успешные результаты наших подписчиков и зрителей. Их непритворные советы друзьям и товарищам и сформировали нашу огромную аудиторию. Я помню, как в один тяжелый, но прекрасный день мы начали получать

десятки писем от благодарных подписчиков и зрителей. С тех пор прошло достаточно времени для осознания всех возможностей нашего проекта.

Это и есть неоспоримая причина нашей уверенности в тебе. Среди тех, кто достиг результата и добился своей цели, — люди разных возрастов, этнических групп, разной психологии, достатка, здоровые или прошедшие через тяжелейшие заболевания. Абсолютно разные люди! И самое главное, их сотни тысяч. У тебя нет ни единого шанса на поражение — мы знаем это точно! Да, ТГУМ был в начале лишь видеоканалом на YouTube, предлагавшим бесплатную тематическую видеоинформацию. Теперь же это целое сообщество! Твое сообщество.

Мы рады знакомству с каждым новым человеком, пришедшим в ТГУМ, так как самое главное, чего нам удалось достичь, это атмосфера взаимопомощи и выручки. Это легко проверить, просто зайдя на любой из наших ресурсов, на каждый твой вопрос тебе обязательно дадут ответ, поддержат твои начинания. Эту атмосферу мы создавали на протяжении долгих 5 лет, и я считаю, что у нас получилось. Иной раз поддержка имеет ключевое значение, ведь суметь помочь — это целая наука!

Таня, моя супруга, и я всегда были рядом, старались и работать и отдыхать вместе, мечтать, планировать и осуществлять все вместе, рука об руку: единство — это самое дорогое, что у нас есть! Так же и с ТГУМ — вместе задумали и начали снимать. Так как Таня всегда была немного актрисой, ей и принадлежит главная роль не только в моей жизни, но в ТГУМ. Так же и сейчас она сидит рядом, и мы вместе пишем для тебя эту книгу.

# РЕЦЕПТЫ ТВОЕЙ

# НОВОЙ ЖИЗНИ

Вот мы и подошли к самому главному — приготовлению вкусных и полезных блюд. Многие представляют себе рецепты правильного питания примерно так: на белой тарелочке на вас смотрит сухая куриная грудка без соли, нарезанный огурчик, и, если это праздничный обед, то можно украсить изысканное блюдо маленьким пучком петрушки. Так вот, это, дорогие ребята, типичный вариант блюда на жесткой диете. Наш с вами вариант — это сбалансированный рацион всегда разных рецептов полезных и, самое главное, вкусных блюд.

Все рецепты мы, для вашего удобства, разделим на приемы пищи и на категории, чтобы в дальнейшем вы не ломали голову, что же такое вкусное и полезное приготовить. Мы специально расскажем о реальных, проверенных рецептах. Возможно, некоторые из них вы уже видели в наших видео, а это значит, что мы сами их используем и рады поделиться с вами. Ингредиенты недорогие, и их легко достать в любом магазине и супермаркете, осталось только поставить книгу на кухне, надеть фартук и творить!



## ЗАВТРАК

Начнем с первого приема пищи. Признайтесь, что мечтаете о нем еще с вечера? Однозначно это всеми любимый прием пищи, и именно из-за того, что вы можете позволить себе немного сладенького, прием должен быть довольно калорийным и сытным, чтобы придать сил в начале дня, особенно это важно, если вы собираетесь на учебу или работу. ЗАМЕТЬТЕ, ЕСЛИ КАЖДОЕ УТРО ВЫ БУДЕТЕ ОБХОДИТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЧАШКОЙ КОФЕ И БУТЕРБРОДОМ, ТО ВРЯД ЛИ СМОЖЕТЕ ДЕРЖАТЬ ФИГУРУ В ФОРМЕ. И это — не закон подлости, а научный факт. Сладкий кофе в комплексе с куском ветчины и бутербродным маслом повышает уровень сахара в крови. Ведь для того, чтобы переработать жиры, организму требуется большая доза инсулина, а кофеин тормозит процесс их всасывания. И в целом из-за непродуманных завтраков повышается риск заработать ожирение и даже... сахарный диабет.





## РЕЦЕПТ #1

### ОЛАДЫИ С ЯБЛОКАМИ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ РЖАНОЙ МУКИ

*Вам понадобится:*

- 2 яйца
- 120 г цельнозерновой ржаной муки тонкого помола
- $\frac{1}{2}$  ч. л. разрыхлителя теста
- щепотка соли
- 160 г натурального йогурта
- $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  стакана кипятка
- 1 большое яблоко без кожуры
- сироп агавы 1 ч. л. и молотая корица по вкусу

*Приготовление:*

1. В небольшой миске слегка взбиваем вилкой яйца.
2. Всыпаем смешанные вместе муку, разрыхлитель и соль. Перемешиваем. У нас должна получиться густая масса.
3. Постепенно подмешиваем йогурт, чтобы получить однородную массу без комков.
4. Вливаем кипяток и еще раз перемешиваем, тесто должно получится консистенции не очень густой сметаны.
5. Добавляем в тесто тертое на крупной терке яблоко.
6. Добавляем чайную ложку сиропа агавы и пару щепоток корицы. Если яблоко сладкое, то сироп агавы не добавляем.
7. Выпекаем на горячей сковороде, на среднем огне до румяной корочки с обеих сторон (примерно по 2 минуты). Сковороду протираем салфеткой, слегка пропитанной растительным маслом, далее печем без масла.

**Приятного аппетита!**

# ТЕХНИКА

# УПРАЖНЕНИЙ

На фото представлена техника выполнения самых обычных, но эффективных упражнений, которые вы можете выполнять как дома, так и в тренажерном зале. Все, что вам необходимо, — это подобрать упражнения в зависимости от ваших целей и проблемных зон.

Если вы тренируетесь с целью похудеть, приобрести мышечный тонус и подтянуть кожу — к каждому упражнению выполняйте 3—4 подхода по 20—30 повторений. В этом случае дополнительного веса может вообще не быть или же вы можете брать небольшие гантели, чтобы вы могли выполнить 20—30 повторов с правильной техникой!

С целью набрать мышечную массу, увеличить объемы вам необходимо выполнять 2—3 подхода по 8—12 повторений к каждому упражнению с главным условием — серьезным дополнительным весом и конечно же правильной техникой! Вы можете писать свои повторы, подходы и используемый вес рядом с фото или же заполнить свой тренировочный дневник.

# НОГИ И ЯГОДИЦЫ

## ПРИСЕДАНИЯ

**Что работает** — ягодицы, бедра

### Описание

Носки смотрят в стороны, колени сгибаются по направлению с носками, ноги на ширине плеч. При приседании таз отводим назад, при этом спина прямая, небольшой прогиб в пояснице. В нижней точке поясница не скручивается, а колени не выходят за носки. Руки могут быть на поясе, перед собой или с дополнительным весом. При подъеме выдох через нос, при опускании таза — вдох через нос.

**Повторы** \_\_\_\_\_

**Подходы** \_\_\_\_\_

**Вес** \_\_\_\_\_



## ВЫПАДЫ

**Что работает** — ягодицы, бедра

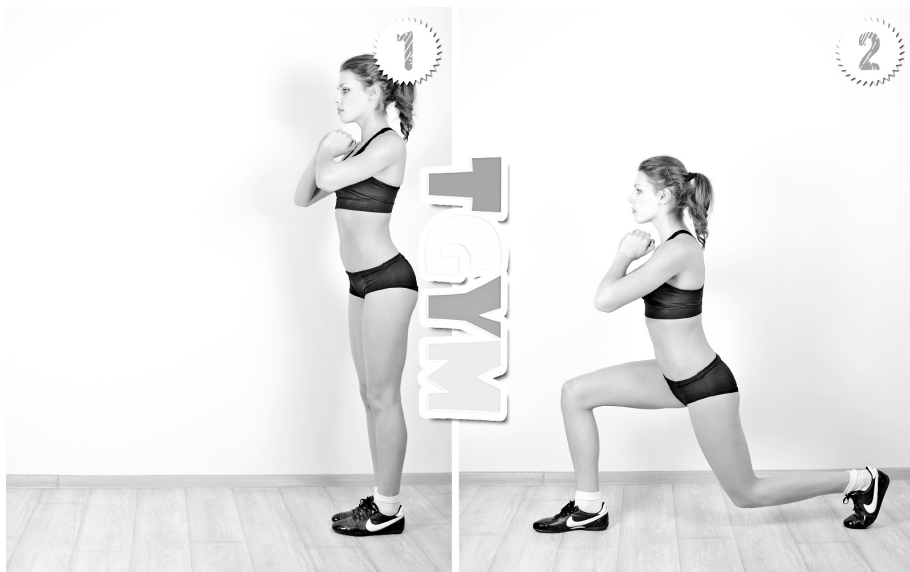
**Описание**

Встаньте ровно, руки перед собой, на поясе или держат дополнительный вес. Сделайте широкий шаг вперед и опуститесь в выпад. Носок вперед стоящей ноги немного повернут во внутрь для сохранения равновесия, колено согнуто под углом  $90^\circ$ . Сзади стоящая нога стоит на носке, колено не касается пола. Сделайте толчок пяткой и встаньте в исходное положение. При подъеме делаем выдох через рот, при опускании в выпад — вдох через нос.

**Повторы** \_\_\_\_\_

**Подходы** \_\_\_\_\_

**Вес** \_\_\_\_\_



# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ .....	5
В САМОМ НАЧАЛЕ .....	9
ВСЕ ПРОСТО! .....	10
КЛЮЧ К ЗНАНИЮ .....	16
ОБМАН ИЛИ САМООБМАН? .....	24
ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА .....	30
АНАЛИЗИРУЙ СЕБЯ .....	36
УЗНАЕМ СЕБЯ .....	48
КАКОЙ ВЫ ФРУКТ .....	56
ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ (ФИГУРА X) .....	56
ГРУША (ФИГУРА A) .....	57
ТРЕУГОЛЬНИК (ФИГУРА Y) .....	58
ПРЯМОУГОЛЬНИК (ФИГУРА H) .....	59
ЯБЛОКО (ФИГУРА O) .....	60
ПИТАНИЕ .....	67
МЫ — ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ .....	68
ПРОДУКТЫ ПО ПОЛОЧКАМ .....	80

ОТ ТЕОРИИ — К ПРАКТИКЕ.....	130
ОПРЕДЕЛЯЕМ ТОЧКУ РАВНОВЕСИЯ.....	135
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАСЧЕТ КАЛОРИЙНОСТИ И БЖУ.....	136
ПРАВИЛА НОВОЙ ЖИЗНИ.....	140
СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ.....	150
РЕЦЕПТЫ ТВОЕЙ НОВОЙ ЖИЗНИ.....	154
ЗАВТРАК.....	155
ОБЕД.....	163
УЖИН.....	173
ПЕРЕКУС.....	182
ДЕСЕРТЫ.....	191
СОУСЫ.....	200
А ТЕПЕРЬ — САМОЕ ВАЖНОЕ!.....	203
ТРЕНИРОВКИ.....	204
ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.....	213
АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ.....	215
АНАЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ.....	220
УПРАЖНЕНИЯ.....	237
ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ.....	238
НОГИ И ЯГОДИЦЫ.....	239
ПРЕСС.....	247
РУКИ И ГРУДЬ.....	253
СПИНА.....	259
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	266