

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 всё 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 всё.

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 и 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 всё? 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 незнакомыми 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.

Если ты не бросишь зал через месяц или год, а сделаешь его частью своей жизни, то с каждым годом тренировок всё сильнее будешь замечать разницу между тем, как выглядишь ты, и тем, как выглядят твои сверстницы, которые не тренируются с железом. При правильно организованном питании ты будешь наслаждаться здоровьем и красотой кожи, волос, ногтей. И всё не только потому, что ты будешь точно знать свои нормы макронутриентов, но и потому, что твоя гормональная система будет работать как хорошо настроенный часовой механизм. При выборе в свои тренировочные программы основных базовых силовых движений на тренировке и после нее ты будешь получать усиленную секрецию важных для твоего тела анаболических и жиросжигательных гормонов. Физическая нагрузка принесет тебе здоровую инсулинорезистентность и отдалит от тебя риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Ты сохранишь молодость, подтянутость и привлекательность. Укрепишь и приумножишь свое здоровье.

Важным психологическим аспектом станет твоя растущая уверенность в себе.

Сильные девушки просто излучают блеск и горят изнутри светом, который притягивает. Ты удивишься, но это будет заметно всем вокруг тебя. И это ощущение опьяняет. Осознание своей фи-

зической силы в зале всегда идет параллельно с осознанием своей внутренней женской силы, и ты буквально почувствуешь ее, начнешь ее излучать! Обрати внимание в зале на девушек, которые делают успехи в тяжелой работе и уже построили себе тела достойные восхищения — они энергичны и как будто сияют!

Уверенность в своих силах — очень заразительное и привлекательное качество. Начав испытывать его на тренировках, ты увидишь, как оно перетечет и в другие аспекты твоей жизни.

Как видишь, те усилия, которые ты потратишь на саму себя за время занятий в зале, те знания, которые ты впитаешь, та дисциплина, которая станет частью твоей жизни, — всё это окупится сторицей. Каждая поднятая гантель, каждое повторение, каждая тренировка будет весомой инвестицией в твое психологическое и физическое здоровье. Каждое маленькое достижение будет падать в копилку твоего личного роста.

Конечно, очень важно, чтобы близкие люди тебя поддерживали в твоём начинании, чтобы окружающая тебя среда не создавала назойливый фон неодобрения.

Тебе придется сталкиваться с огромным количеством предубеждений и непрошенных советов. Тебе

будут говорить, что занятия с железом – не женское дело, что ты раскачаешься как монстр и потеряешь все свое очарование.

Давай поясню. Для людей, хоть немного знакомых с физиологией, эти утверждения кажутся нелепыми и смешными. Оглянись по сторонам – даже для среднего мужчины в зале задача стать большим иногда далеко не по силам. Любая девушка имеет в своей крови тестостерона в десять-пятнадцать раз меньше, чем средний мужчина. И изначально, стартовое количество мышечной массы у нее гораздо меньше, чем у любого парня-сверстника. Поэтому, даже если ты будешь копировать тренировку своего бойфренда или тренера один в один, тебе все равно не грозит перерождение в инопланетное существо с бицепсом в обхвате 50 см.

Эта информация тебе для того, чтобы унять беспокойных окружающих, демонстрирующих непрощенную заботу.

А теперь давай коснемся научных фактов.

Особенности женской физиологии и как учитывать их в тренировках

Сейчас я поделюсь важной информацией, чтобы тебе не казалось, что если у девушек меньше