



Дмитрий
ПУТЫЛИН

@dmitryputylin

ФИТНЕС

для девушек

Тело мечты
без тренеров
и диетологов

Фитнес Рунета

Дмитрий Путылин

**Фитнес для девушек. Тело мечты
без тренеров и диетологов**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 796.4
ББК 75.6

Путылин Д.

Фитнес для девушек. Тело мечты без тренеров и диетологов /
Д. Путылин — «Издательство АСТ», 2020 — (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

ISBN 978-5-17-091202-5

© Путылин Д., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Вступление	6
Знакомство	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дмитрий Путылин
Фитнес для девушек. Тело мечты
без тренеров и диетологов

© ООО «Издательство АСТ»

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 волевого тонуса мышц, красивых линий тела, подтянутой попки, 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 кардио-тренировки. Да, аэробная нагрузка расходует запасы калорий 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 тренировки 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 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 все 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 все 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 физической 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, – все это окупится сторицей. Каждая поднятая гантель, каждое повторение, каждая тренировка будет весомой инвестицией в твоё 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 меньшее, 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 непрошеную 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 тестостерона, то у тебя не получится изменить свою фигуру.

Женщины набирают в процентном соотношении ровно столько же мышечной массы, сколько и мужчины, а силовых показателей в процентном соотношении они могут прибавить еще больше.

Исследования по обмену веществ говорят, что уровень белкового синтеза после тренировок и после принятия пищи у женщин как минимум такой же и даже выше, чем у мужчин. Это означает, что ты ничем не уступаешь мужчинам в своем прогрессе в зале.

Чем еще ты отличаешься от мужчин? Уровнем подкожного жира. Если мужчине для поддержания гормонального баланса нельзя опускать ниже 3 % подкожного жира, то для девушки критически опасен уровень подкожного жира в 12–16 %. Помни об этом и не ориентируйся на фото высушенных профессиональных спортсменов – это всегда игра со здоровьем, и естественным путем такие формы не достигаются. Поэтому всегда держи в голове первостепенные цели, среди которых твоё женское здоровье является главным и бесценным приоритетом.

А еще в твоём организме столько же, сколько и у мужчин, одного из важнейших анаболических факторов роста ИФР-1 (инсулиноподобный фактор роста), а самого гормона роста – соматотропина – твой организм синтезирует в три раза больше, чем гормональная система мужчины.

Приятным дополнением для тебя будет узнать, что еще один половой гормон внутри тебя способен очень сильно помочь в спортивном прогрессе. Многие его считают злом, гормоном, ответственным за набор подкожного жира, и только. Но эстроген, именно о нем речь, способен вот на что: он участвует в восстановлении мышц после тяжелых тренировок, он является антикатаболическим и предотвращает распад мышечной ткани, он защищает твои суставы, кости и связки от повреждений. И эстроген не делает тебя полной. Он, наоборот, ускоряет твой обмен веществ.

Зачем я все это рассказал тебе? С очень простой целью: чтобы ты не думала, что спортзал – это только для мужчин, и девушки там на втором плане.

Теперь ты знаешь, что твоя природа, твоя гормональная система, твое тело способны на значительные изменения! Ты должна помнить, что с физиологической точки зрения ты обладаешь таким же, если не большим, потенциалом к прогрессу, что и среднестатистический мужчина!

Я надеюсь, я воодушевил тебя попробовать свои силы в зале, но прежде чем мы с тобой туда отправимся, мне нужно еще кое-что рассказать тебе о твоих отличиях от мужчины в плане физиологии тренинга.

В особенностях женского обмена веществ есть одна интересная деталь: во время физической активности, выполняя упражнения, девушки расходуют в качестве топлива больше жира и меньше углеводов, чем мужчины. И поэтому в процентном соотношении они запасают энергии в виде мышечного гликогена (углеводы, хранящиеся в мышцах) меньше, чем мужчины. Женскому организму не нужно так много углеводов для выполнения тяжелых тренировок, поэтому в своей диете девушкам можно отдавать приоритет жирам перед углеводами. Всемирная организация здравоохранения рекомендует не опускаться ниже 20 % жиров в суточном рационе (это около 0,5 г на кг веса тела), но это нижняя и критическая граница нормы, которую ты легко можешь повышать по своему самочувствию за счет сокращения углеводов. Об этом мы еще поговорим с тобой подробно. Также не забывай, что чем больше жира девушка ест (но не переедает), тем больше у нее секреция тестостерона и эстрогена – оба этих гормона являются анаболическими.

В дополнение скажу, что низкожировая диета влияет на размер груди в сторону уменьшения, так что сама понимаешь, что обезжиренная диета тебе не очень нужна.

Далее расскажу об отличиях твоего организма от мужского в тренировочной практике. У нетренированных мужчин и женщин распределение мышечных волокон, отвечающих за силу и за выносливость, изначально одинаковое по количеству. Но ситуация меняется с началом регулярных походов в зал. У мужчин мышечные волокна частично конвертируются в те, которые отвечают за силу, а у девушек при воздействии тренировок часть волокон конвертируется в те, что ответственны за выносливость. В результате все это выливается в то, что при одинаковых со среднестатистическими мужчинами силовых параметрах ты сможешь, сохраняя интенсивность тренировки, выполнить большее количество подходов и повторений, чем мужчина. Так получается потому, что твои мышцы имеют больше волокон, ответственных за выносливость. Так что скучать на тренировке тебе не придется.

Кроме того, благодаря наличию в крови высокого уровня эстрогена ты сможешь тренироваться дольше и чаще, чем мужчина. Именно эстроген снижает скорость распада мышечной ткани, помогает с восстановлением и позволяет тебе тренироваться в таком объеме, в котором любой мужчина уже окажется перетренированным и без сил.

Еще женщинам обязательно нужно следить за тем, чтобы выполнять упражнения в полной амплитуде. Если полная амплитуда движения со штангой или на тренажере, даже с меньшим весом, приводит к большему мышечному росту как у мужчин, так и у женщин, то силовые характеристики имеют отличия. У мужчин сила от увеличения амплитуды растет незначительно, а вот у девушек этот параметр увеличивается благодаря полному движению в упраж-

нении. Так что тебе лучше и не знать о технике частичных повторений, а сразу учиться выполнять движение на всю длину и глубину, которые позволяют упражнения.

Женщины уступают мужчинам в возможностях тренировок во «взрывном» стиле. Я имею в виду те тренировки, когда атлет тренируется с весами, очень близкими к своему разовому максимуму. Несмотря на то, что женщины обладают лучшей выносливостью, их нервная система в плане силового тренинга не так эффективна, как мужская. Мужчины способны быстрее генерировать силовое усилие. Это связано с тем, что участок коры головного мозга, который отвечает за посыл нервного импульса к моторным блокам (связкам нервов и мышечных волокон), у мужчин значительно больше, чем у женщин. Поэтому, когда ты решишь набрать силы на тяжелой программе, написанной под развитие именно этого параметра, не равняйся на мужчин в количестве повторений. Они смогут сделать больше.

Хотя с ростом тренировочного стажа эта характеристика выравнивается. И если ты решишь, что твое призвание пауэрлифтинг, то по прошествии нескольких лет тренировок этот параметр у тебя легко догонит мужские возможности в этом виде спорта.

Из вышеупомянутой особенности женской центральной нервной системы вытекает еще одно интересное преимущество в тренинге, которое при умелом использовании принесет хороший результат. Женские мышцы отлично отзываются ростом на подконтрольное выполнение движений в упражнении в медленном темпе. Так что не превращай свои упражнения в рваные, резкие движения. С расстановкой и чувством. Для тебя это более эффективно, и даже со стороны выглядит красиво.

Еще одна особенность, которая при равных силовых способностях с мужчинами позволяет женщинам тренироваться больше – это их возможность легче переносить метаболический стресс. Во время метаболического стресса женская кровеносная система доставляет к работающим мышцам больше крови и кислорода, чем мужская. И поэтому в работающей мышце скапливается меньше метаболитов энергообмена, таких, например, как лактат (молочная кислота). Поэтому девушки могут выполнять упражнение дольше, чем парни.

Да и время отдыха между подходами для восстановления девушкам требуется меньше, чем «сильному полу».

Более того, девушки быстрее восстанавливаются не только между подходами, но и между тренировками. Женский организм обеспечивает лучшее снабжение мышц питательными веществами, и мускулатура у девушек восстанавливается быстрее. Мышечные волокна девушек не так сильно подвержены мышечному повреждению, как у мужчин.

Если говорить о кардио, то ты, наверно, знаешь, что существуют тренировки средней интенсивности и методика высокоинтенсивного интервального кардио, набравшая популярность в последние годы.

В этой сфере тренинга ты тоже отличаешься от мужчин, и вот что тебе стоит учесть. Обычное кардио с постоянной средней интенсивностью на женщин воздействует лучше, чем на мужчин. И не только физически. Согласно исследованиям, даже настроение после обычного, не интервального кардио у девушек значительно лучше. Не говоря уже о восстановлении. Так что, выбирая между двумя этими видами нагрузки, останови свой выбор на традиционной аэробной тренировке с ровным пульсом в 65–75 % от твоей максимальной частоты сердечных сокращений и держись подальше от групповых тренировок с бесконечными берпи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.