

Заблуждения в фитнесе



Заблуждение №1. «Нельзя есть после шести вечера»



Откуда это взялось?

Можно предположить, что данное утверждение пришло к нам в связи с тем, что к концу дня процессы метаболизма начинают замедляться

Опасно!

1. Сидеть на низкоуглеводных диетах долгое время. Низкоуглеводная диета подходит далеко не всем и если уж такая необходимость (соревнования, очень важное событие в жизни), ее можно держать совсем не долго!
2. Ставить организм в «военные условия»: резко переставать его кормить в привычном объеме, при этом урезая привычное потребление калорий более чем на 30%. В такой ситуации он начинает запасать жир — есть мало и редко.
3. Снижать калораж ниже 1000 ККАЛ (человек может умереть, если потребляет менее 600 Ккал)



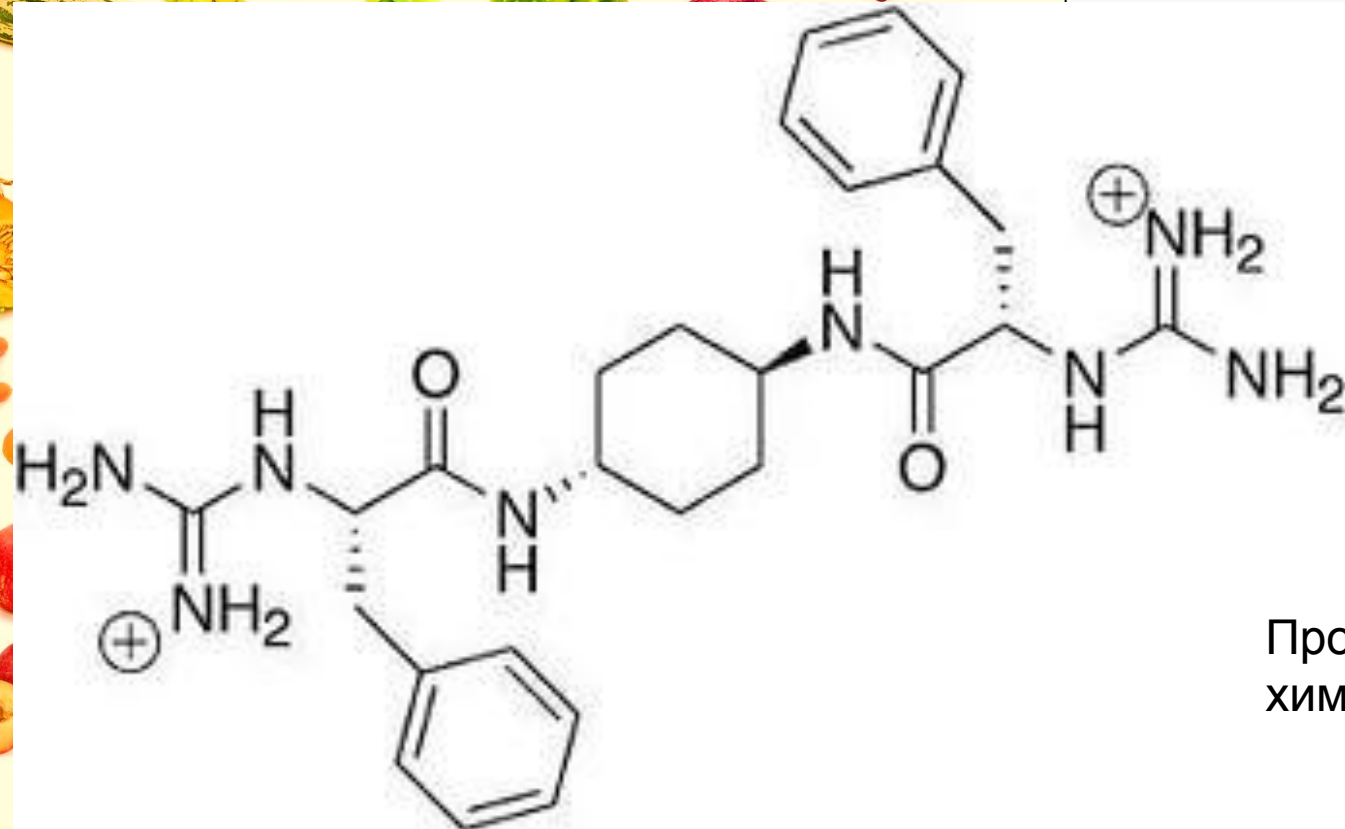
! Факт, что не могут похудеть именно те люди, которые резко перестают регулярно питаться и садятся на жесткие и строгие диеты: возможно первоначально быстрый результат и будет, но он никогда не сохранится надолго и скорее всего вы похудеете за счет ваших мышц, а не жировой ткани.

Доказано, что когда организм резко перестает получать привычное количество еды, и ваш рацион урезается довольно сильно, жир запасается с двойной скоростью! Такой вот он хитрый у нас. Не любит над собой издевательств)

Правильно!

1. Едим часто – каждые 3-4 часа
2. При похудении снижаем общий уровень ККАЛ не более чем на 10%
3. Добавляем физическую нагрузку
4. Не стоит есть лишь за пару часов до сна)

Заблуждение № 2. Спортивное питание вредит вашему здоровью



Протеин – химия???)



К сожалению, часто слышишь подобное. На самом деле люди не виноваты в таком заблуждении, так как достоверной информации не много по этой теме. На самом деле протеин – это всего лишь белковая добавка к вашему рациону питания. Протеин так и переводится – «Белок» и изготавливается он из молочной сыворотки.

Согласитесь, что сахар также изготавливают из сахарной свеклы, но от этого никто не называет его «химия», ведь правда?)

Хотя, скажу я вам в сахаре пользы куда меньше для нашего организма, нежели в хорошем, качественном белке

Простые правила о спортивных добавках:

1. Спорт добавки используем минимум после 6 месяцев тренировок
2. Спорт добавки не должны присутствовать в рационе в количестве, большем 30%
3. Используем в том случае, если не набираем из обычной еды то, что необходимо по уровню БЖУ и ККАЛ. Т.е., пьем, например, протеин тогда, когда в обычной пище уже белка не достаточно
4. Чудес не бывает ☺ Только упорный труд и качественное питание помогут сделать вам форму мечты! Не надейтесь на волшебные баночки и работайте над собой упорно!



Заблуждение № 3. Тренажерный зал сделает из девушки мужчину



Это заблуждение для меня лично даже обидно...

Во-первых, я с глубоким уважением отношусь к леди, которые выступают на соревнованиях по бодибилдингу в категории «бодифитнес» или классический бодибилдинг.

И я резко против, когда их пытаются сравнивать с мужчинами и т.д.

Как выглядеть, да и как жить, – личный выбор каждого человека. Есть например такая японская борьба «сумо», и люди, занимающиеся этим видом спорта, еще более далеки от общепринятых стандартов красоты. Во-первых, это их личный выбор, а во-вторых, прийти к такому результату, – это в первую очередь, титанический труд, на который способен далеко не каждый! Мы видим оболочку, и не замечаем, что внутри...

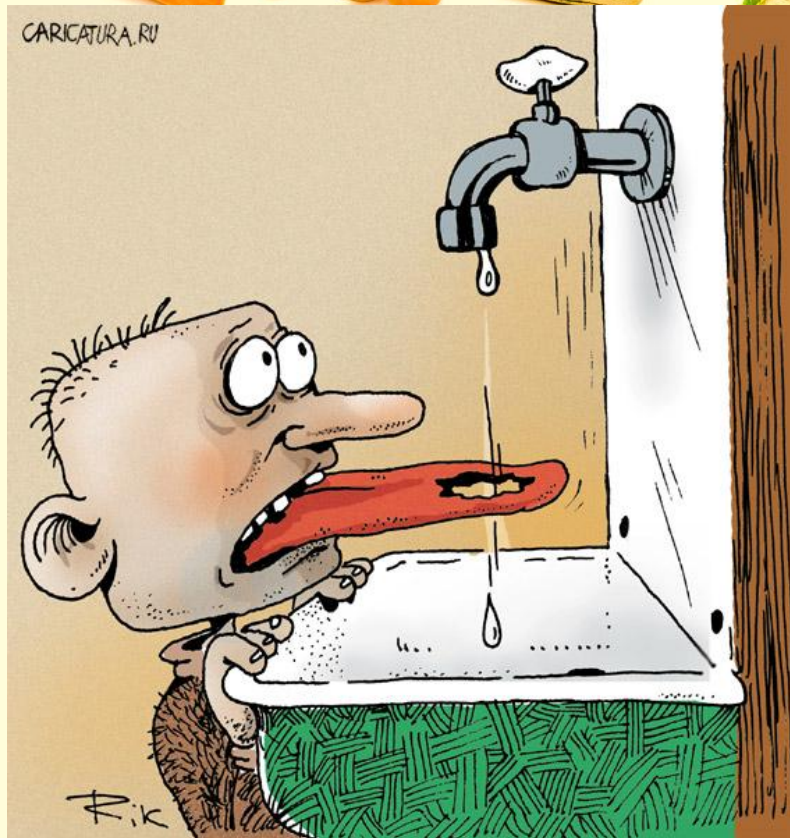
На самом деле, все кто пришел к такому результату – профессиональные спортсмены, которые сознательно выбрали этот путь и проделали огромную работу над собой.

Нельзя накачаться случайно или нечаянно, однажды выйдя на пробежку или присев 10 раз с пустым олимпийским грифом! Это даже не заблуждение, а просто отмазка или страх, который не имеет под собой никакой почвы



Можно быть стройной, иметь красивую форму ягодиц и ног, рук, пресса и при этом не «перекаченной», в процессе тренировок вы смотрите в зеркало, становитесь на весы и делаете замеры! Все под контролем))

Заблуждение № 4. Нельзя пить воду во время тренировки



Это заблуждение пришло из старой советской школы, считалось, что если пить воду во время тренировки, будет тяжело!

Это крайне опасно! Увеличивается нагрузка на ваше сердце...



Вода – источник жизни! Мы все состоим из нее 😊 И одна из основных ее функций – переносить полезные вещества к клеткам нашего организма!

1. Водный – солевой баланс нужно обязательно восстанавливать!
2. Испытываем чувство жажды – сигнал к обезвоживанию, этого допускать нельзя!
3. Пить 30-40 мл воды на массу тела ежедневно!
4. Пейте до тренировки, во время тренировки и после нее!!!

Заблуждение № 5. Диеты, при которых урезается часть рациона эффективны



Друзья! Монодиеты – опасны! Это факт! Сидеть на яблоках и кефире нельзя! Вы можете получить крайне неготовные последствия от авитаминоза до гормональных сбоев! Организм должен получать необходимое количество ему и белков, и жиров, и углеводов! А также витамины и минералы!

Диета в переводе означает «рациональное питание»!

И все необходимые макро – и микро – нутриенты, а также витамины должны в ней присутствовать!

Белки Жиры Углеводы

ПРОСТЫЕ (МОНОСАХАРИДЫ):

- глюкоза;
- фруктоза;
- галактоза;
- сахароза;
- лактоза;
- мальтоза

УГЛЕВОДЫ

СЛОЖНЫЕ (ПОЛИСАХАРИДЫ):

- крахмал;
- балластные вещества;
- неусвояемые угле, которые помогают переваривать пищу;
- гликоген;
- лактинные вещества;
- клетчатка

ГЛИКОЗОСОДЕРЖАЩИЕ

ФРУКТОЗА И КЛЕЧАТКА СОДЕРЖАЩИЕ

БЕЛКИ

ЖИВОТНЫЕ

Аминокислоты:
8 незаменимых;
12 заменимых } 20

РАСТИТЕЛЬНЫЕ

ЖИРЫ

НЕНАСЫЩЕННЫЕ:

- растительные масла;
- орехи;
- ОМЕГА-3 из рыбьего жира

НЕТ ХОЛЕСТЕРИНА

НАСЫЩЕННЫЕ:

- все, что застывает при комнатной температуре;
- сливочное масло;
- говяжий / свиной жир;
- кокосовое масло

ХОЛЕСТЕРИН

Жиры помогают переносить в организм витамины A, D, E, F
Энергетические запасы организма

Соотношение в рационе питания белков, жиров и углеводов в % - соотношении:

35%:25%:40% - для женщин

20%:40%:40% - для мужчин при наборе массы

40%:40%:20% - для мужчин при сбросе веса

Заблуждение № 6. Неправильный подход к выбору упражнений

Если вы впервые пришли в тренажерный зал или у вас мало опыта, стоит довериться профессионалу!

Вы же не самостоятельно не станете менять пломбы в зубе или водить самолет, если вы не врач или не пилот самолета?)

Фитнес – серьезная дисциплина, требующая знаний и опыта. Довериться профессионалу просто необходимо, особенно если вы новичок.

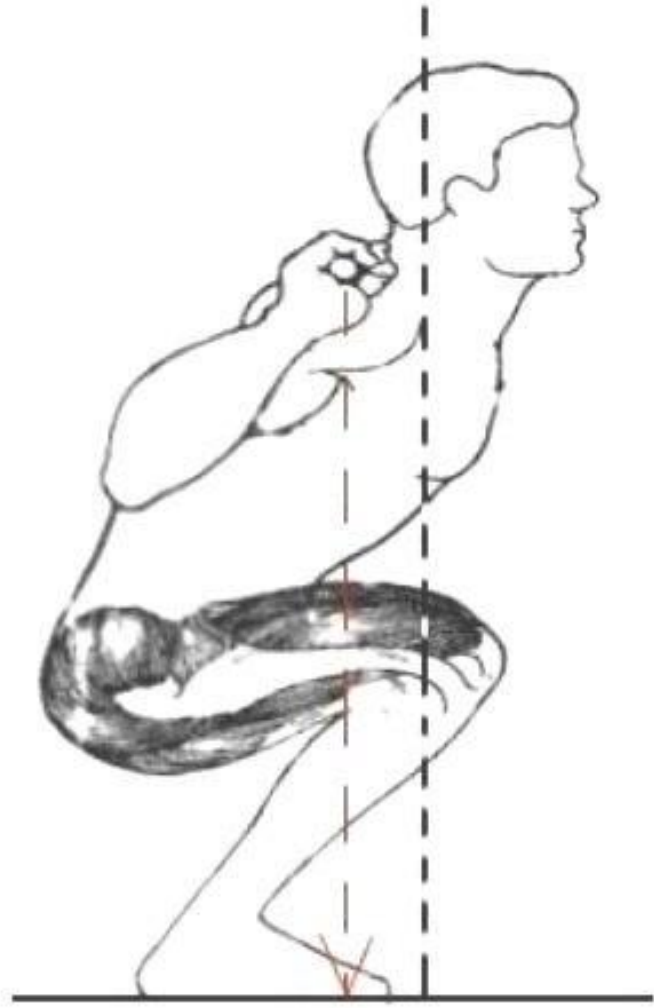
При отсутствии тренера частые ошибки следующие:

1. Копирование тренировочных программ. Программы, разработанные не для вас работают не достаточно эффективно. И, кроме того, в них не предусмотрены возможные именно Ваши противопоказания или особенности строения тела
2. Многоповторная тренировка пресса и икроножных – отдельная тема! Факт! Ни к чему не приводят многочасовые планки и 100 повторений на пресс))
3. Использование запрещенных упражнений. Существуют довольно травмоопасные и технически сложные упражнения, которые обязательно должен контролировать тренер!

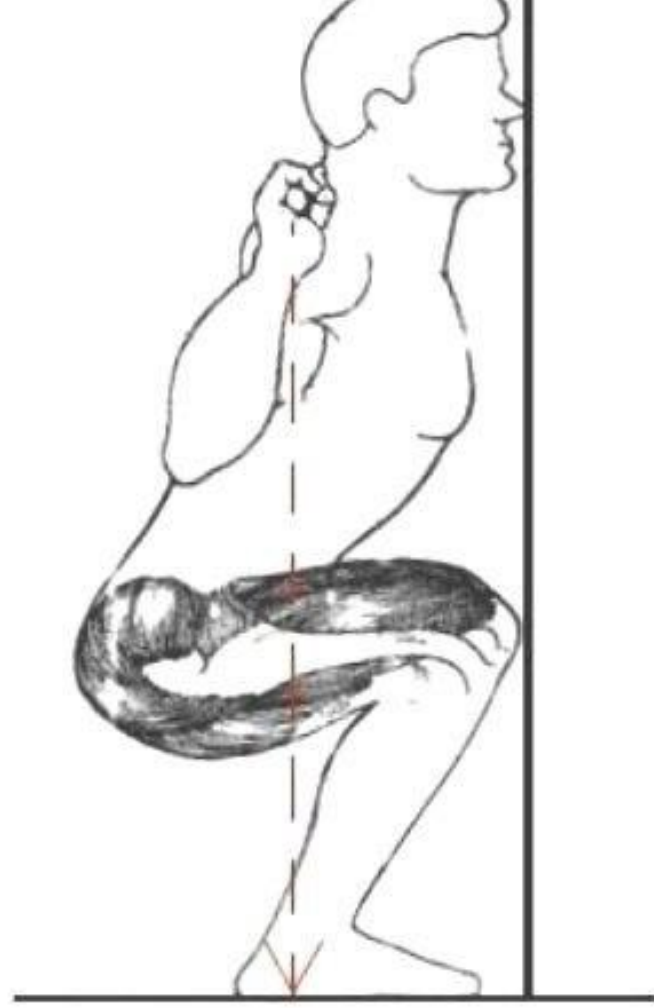
ЗАЧЕМ МНЕ ТРЕНЕР?

Я И САМ ВСЕ УМЕЮ

Соблюдайте технику упражнений, не подвергайте свое тело опасности!



Неправильно



Правильно

Заблуждение № 7. Игнорирование стрейчинга и разминки



Стрейчинг и разминка просто необходимы! Их отсутствие приводит к травмам! И сам тренинг без них менее эффективен и дает меньшие результаты((





Чтобы ваша тренировка была эффективной, не забудьте сделать следующее:

1. Необходимо разогреться до легкого пота
2. Тренировка – около 40 минут
3. Заминка – стрейчинг, чтобы вернуть мышцам первоначальную форму

Чтобы ваша кардиотренировка была эффективной, подерживайте пульс:

$220 - \text{возраст} = A$

Нижняя граница: $B = A \times 0,65$

Верхняя граница: $C = A \times 0,85$

Например:

Вам 30 лет. Тогда:

$$220 - 30 = 190$$

Нижняя граница: $190 \times 0,65 = 124$

Верхняя граница: $190 \times 0,85 = 162$

Заблуждение № 8. Отсутствие переодизации в тренировках



Нельзя одновременно сжечь жир и набрать мышечную массу!

Нельзя одновременно накачать красивые ягодицы и увидеть рельефный красивый пресс! Такой цели добиваются поэтапно!

Итак, данные цели достигаются на разных этапах тренировочного процесса – набор мышечной массы и сушка. Здесь будет и разный характер питания, и разный характер тренировок!

Ставим приоритеты и цели правильно!

Хотим нарастить мышечную массу – необходимо создать профицит калорий в питании и делать малоповторный тренинг с весом примерно в районе 70-80% от максимально возможного! На данном этапе должны преобладать анаболические процессы (процессы роста) в организме

Хотим увидеть красивый рельеф – создаем дефицит калорий и выполняем многоповторный тренинг с весом



DEMOTIVATORS.TO

Иди к своей цели

и мир пойдет тебе навстречу



Визуализируйте себя новую

Начните делать первые шаги к
желаемому результату

Поверьте в себя

И вместе мы сможем победить!

Главные правила стройности:



1. Едим часто!
2. Пьем воду часто!
3. Настраиваемся на результат!
4. Измеряем свои результаты регулярно и ведем дневник!
5. Постоянный самоконтроль!
6. Помощь извне!
7. Исключаем вредную пищу!
8. Тренируемся по эффективной грамотно составленной программе тренировок!
9. Соблюдаем норму БЖУ и ККАЛ, рассчитанную исходя из ваших индивидуальных параметров!
10. Уделяем время растяжке и кардиотренировкам в рассчитанном режиме вашего пульса!

