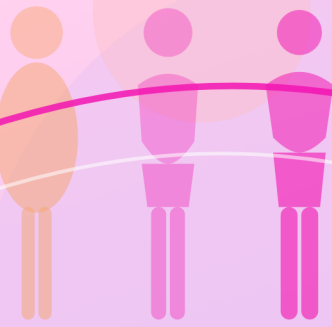


ПРОПОРЦИИ



• ТРЕНИРОВКИ • БЕЛОК • УГЛЕВОДЫ

5

правил рекомпозиции, чтобы улучшить пропорции тела

Гид для начинающих о том, как одновременно сжигать жир и наращивать мышцы без голодовок и строгих диет. С опорой на силовые, белок и правильную углеводную загрузку.

• НА ЧЁМ СТРОИТСЯ РЕКОМПОЗИЦИЯ

01

Силовые в основе

Удерживают мышцы при дефиците. Без них тело теряет до 25% мышц вместе с жиром.

02

Белок 1,6–2 г / кг

Сырьё для мышц. В каждом приёме пищи нужен видимый источник белка.

03

Мягкий дефицит калорий

10–20% от нормы. Слишком большой дефицит уводит в слабость и разрушает мышцы.

04

Углеводная загрузка

Перезапускает метаболизм, поднимает гликоген, снимает плато на диете.

• ЧТО МЕНЯЕТСЯ ЗА 2–3 МЕСЯЦА

ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

Силуэт ↑

Килограмм мышц занимает на 18–20% меньше объёма, чем килограмм жира. Вес может стоять – фигура меняется.

ЭНЕРГИЯ

↑ заметно

Силовые и достаточное питание делают тело сильнее и выносливее.

ЖИРОВАЯ ПРОСЛОЙКА

↓ постепенно

Без рывков и срывов – за счёт энергии из жира и базового расхода мышц.

Главная мысль: дело не в весе, а в составе тела. Если смотреть только на цифру весов, легко начать худеть «не туда»: уйдёт объём как раз там, где его хотелось бы сохранить, а слабость никуда не денется. Рекомпозиция меняет соотношение жира и мышц, поэтому отражение в зеркале и посадка одежды меняются заметнее, чем цифра на весах.



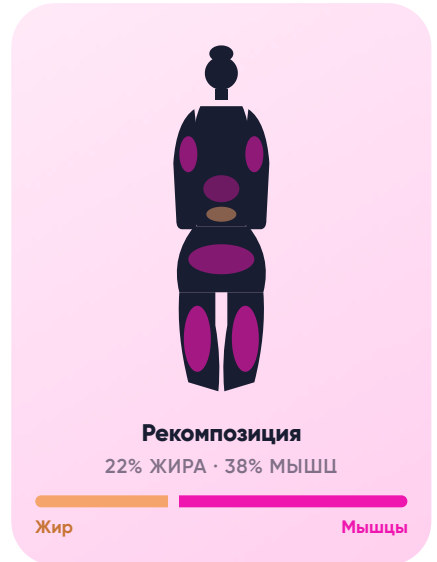
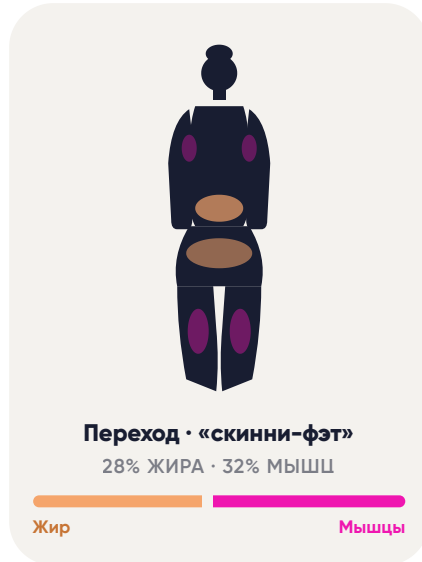
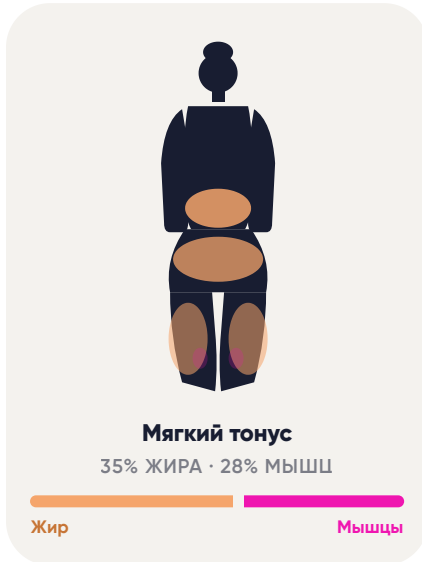
Доступ к платформе навсегда со скидкой **-70%** по промокоду «ЖУРНАЛ»

Активировать

● КАК МЕНЯЕТСЯ ТЕЛО

Один и тот же вес, но разное тело

У всех трёх женщин ниже примерно одинаковый вес, около 65 кг. Но соотношение жира и мышц у них разное, и именно поэтому отражение в зеркале и посадка одежды отличаются заметнее, чем цифра на весах.



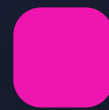
Один килограмм, два разных объёма

Жировая ткань менее плотная, поэтому килограмм жира занимает примерно на 18–20% больше объёма, чем килограмм мышц. При одинаковом весе фигура может выглядеть подтянутой или дряблой.

→ Меняется не цифра на весах, а силуэт в зеркале.



1 КГ ЖИРА
~1,1 литра



1 КГ МЫШЦ
~0,9 литра

● ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТЕЛОМ ВО ВРЕМЯ РЕКОМПОЗИЦИИ

➔ Силуэт меняется при том же весе
Жир уходит, мышцы остаются или растут. Объёмы талии и бёдер меняются, даже если весы стоят на месте.

♥ Базовый метаболизм растёт
Мышцы тратят энергию даже в покое. Маленькие отклонения в еде уже не обнуляют неделю.

⚡ В обычной жизни больше сил
Тело лучше справляется с повседневной нагрузкой. К вечеру энергия не исчезает, а тренировки начинают приносить удовольствие.

☰ Удерживать результат проще
Под кожей есть мышечный каркас, который держит форму. Можно не жить «на краю голода» и не считать каждую крошку.

★ Доступ к платформе навсегда со скидкой **-70%** по промокоду «ЖУРНАЛ»

Активировать

• ТРИ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЯ, С КОТОРЫХ МОЖНО НАЧАТЬ

1

Широкий присед с одной гантелью

База для ягодиц и бёдер. Работает с самой крупной мышечной группой тела, и именно она сильнее всего отвечает за пропорции.

- Ноги широко, **носки чуть в стороны**. Присед в «сумо», колени по линии носков.
- В одном повторе гантель **опущена между ног**, в следующем – держите её у груди.
- Спина ровная, опора **на всю стопу**. Не заваливайтесь на носки.

ПОДХОДЫ
3 × 10–12

ЦЕЛЬ
Ягодицы, бёдра

2

Наклоны с гантелями + задние выпады

Связка из двух движений. Включает заднюю поверхность бедра, ягодицы и добавляет нагрузки на ноги без прыжков.

- Сначала **два наклона в тазобедренном суставе**: таз назад, ноги почти прямые, гантели скользят вдоль бедра.
- Потом **задний выпад** на одну ногу, затем на другую. Колени по линии носка.
- В наклоне **спина ровная**, без округления. Повторите связку 8–10 раз.

ПОДХОДЫ
3 × 8–10

ЦЕЛЬ
Задняя поверхность

3

Подъёмы гантели с упором (тяга)

Развивает спину и помогает держать осанку. Без сильной спины верх тела «провисает», даже если ноги в форме.

- Широкий выпад назад, **задняя нога остаётся прямой**. Корпус наклонён.
- Одной рукой **упираетесь в колено** опорной ноги, другой берёте гантель с пола.
- Поднимаете гантель **за счёт плеча и лопатки**. 10 медленных повторов на каждую сторону.

ПОДХОДЫ
2 × 10

ЦЕЛЬ
Спина, осанка

💡 **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО**

Прогрессия как сигнал телу, что мышцы должны меняться

- Неделя 1: **3 × 10** с весом тела или лёгкой гантелью
- Неделя 2: **3 × 12**, то же самое, только чуть больше повторов
- Неделя 3: **3 × 12**, но медленное опускание на счёт 3
- Неделя 4: утяжеление **4–5 кг**, возвращаетесь к **3 × 10**

Мышцы создаются не на тренировках, а после них. Если сна мало, а стресса много, телу просто не до новых тканей. Минимум: **7–8 часов сна** и хотя бы один день в неделю без тренировок. Без этого ни одна программа не работает.



Программа «30×30» с Михаилом Прыгуновым – готовая силовая на 30 дней

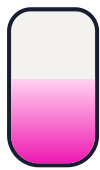
Открыть

● УГЛЕВОДНАЯ ЗАГРУЗКА ПРОТИВ ПЛАТО

Как это работает. Сначала на несколько дней почти убираем углеводы. Организм тратит запасы гликогена и переходит на синтез энергии из жиров. Потом возвращаем углеводы, и тело **запасает их больше, чем было**. Это явление называется суперкомпенсацией: больше энергии, выше выносливость, проще держать темп тренировок и не срываться на диете.

Гликоген в мышцах: четыре этапа

Гликоген — это форма, в которой тело хранит углеводы. Чем больше его запас, тем больше у вас энергии и выносливости. Загрузка работает как «перепрошивка» этого запаса.



Норма
~ 100%

Обычный уровень гликогена — то, что есть в мышцах и печени каждый день.



Разгрузка
~ 20–30%

2–3 дня почти без углеводов и тренировки как обычно. Гликоген падает, тело берёт энергию из жира.



Загрузка
~ 130%

Возвращаем углеводы. Гликоген синтезируется из жира и пищи, запас быстро растёт.



Суперкомпенсация
до 200%

Запас больше, чем был. Больше энергии и выносливости без анаболиков и фармы.

● КОМУ ЭТО ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО



Если вес встал на диете

Метаболизм замедлился, и загрузка «встряивает» систему, чтобы сдвинуть плато.



Женщинам

Большой дефицит бьёт по гормонам и циклу. Регулярные загрузки восполняют недостаток калорий.



Мужчинам

Гликоген поднимает тестостерон и тормозит кортизол. Мышцы охотнее остаются, а не «разбираются».



Перед длинной нагрузкой

Перед марафоном, длинной тренировкой или походом мышцы успевают наполниться гликогеном. Выносливость на дистанции выше.



Доступ к платформе навсегда со скидкой **-70%** по промокоду «**ЖУРНАЛ**»

Активировать

● ПРОТОКОЛЫ: ВЫБЕРИТЕ СВОЙ

3/3

ЛЮБИТЕЛЯМ · УЛУЧШИТЬ ПРОПОРЦИИ

Сначала 3 дня без углеводов: гликоген снижается. Следующие 3 дня возвращаем углеводы в обычном объеме.

1×7

НА ДИЕТЕ · НЕБОЛЬШОЙ ЛИШНИЙ ВЕС

Раз в 7–10 дней устраиваем один «загрузочный» день внутри обычной недели. Метаболизм перезапускается, голод отступает.

2/5

ПЕРЕД КАРДИОЦЕЛЬЮ · БЕГ, ПОХОД

2 дня практически без углеводов, потом 5 дней углеводной загрузки перед стартом. Мышцы успевают наполниться гликогеном.

● ЧТО ЕСТЬ НА ЗАГРУЗКЕ И ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ

+ Сложные углеводы – 80% рациона

Овсянка Гречка Бурый рис
Макароны тв. сортов Цельнозерн. хлеб Бобовые
Изюм Курага Чернослив

- Лучше ограничить

Торты Магазинная выпечка Мороженое
Конфеты Сладкая газировка Белый сахар
Трансжиры Простые углеводы «без меры»

● ЧАСТЫЕ ОШИБКИ РЕКОМПОЗИЦИИ

! Загрузка ≠ обжорство

Один день «можно всё» превращается в фастфуд и торты. Это не загрузка – это срыв.

! Сильный дефицит калорий

«Ем в полтора раза меньше» уводит в слабость, тело теряет мышцы вместе с жиром.

! Нет прогрессии в силовых

Год на одной программе, и тело уже привыкло. Без роста повторов или веса у мышц нет повода меняться.

! Слишком частая смена курса

То силовая, то «сушка», то отдых. Организм не понимает, что считать приоритетом.

! Игнор восстановления

Хронический недосып и стресс тянут прогресс вниз. Иногда лучше починить сон, чем добавить тренировку.

! Смотреть только на весы

+1–2 кг после загрузки это вода. Измеряйте объёмы, делайте фото, смотрите силовые показатели.



Курс «Основы жиросжигания» с Ланой Леоновой – про снижение веса без диет

Открыть

● СТАРТОВЫЙ ПЛАН НА 4 НЕДЕЛИ

Минимальная программа, с которой можно начать

Без зала и специального оборудования. Главное в этом плане последовательность. Через месяц станет понятнее, где усилить, а где отпустить.

01

Привыкаем

- 2 силовых в неделю по 30 мин
- Все 3 базовых движения, 3×10
- Белок в каждом приёме пищи
- 7 000 шагов в день
- Сон 7–8 ч

03

Замедляем темп

- 3 силовых, 3×12 медленно (счёт 3)
- Дефицит –10–15% от нормы
- Сложные углеводы 80%
- Лестница вместо лифта
- 1 день без тренировок

02

Добавляем объём

- 2–3 силовых, 3×12 повторов
- Считаем белок: 1,6 г/кг
- Один загрузочный день
- 8 000 шагов в день
- Фото и замер талии

04

Добавляем нагрузку

- 3 силовых, утяжеление 4–5 кг, 3×10
- Загрузочный день в конце недели
- Фото · замер · силовые
- Анализ: что усилить дальше
- Не считать вес главным

● ЧТО МЕРИТЬ, КРОМЕ ВЕСА



Фото

Раз в 2–4 недели. Одна и та же одежда, тот же свет – иначе сравнение не работает.



Объёмы

Талия, бёдра, иногда плечи. Сантиметр – главный инструмент рекомпозиции.



Силовые

Те же упражнения – выросли ли повторы или рабочий вес. Самый честный показатель прогресса.

Когда будет результат?

При системной практике **первые изменения объёмов** заметны через 4–6 недель, устойчивая рекомпозиция приходит за 2–3 месяца. Вес при этом может почти не двигаться, и это нормально.

4–6 недель

первые изменения

Главное

Если в 2 из 3 параметров (фото, объёмы, силовые) есть движение, значит рекомпозиция идёт. Цифра на весах при этом не главный показатель.



Хотите системно работать над фигурой?

Доступ к платформе навсегда со скидкой –70% по промокоду «ЖУРНАЛ»

fitstars.ru