

Сушка тела для девушек (правила + меню + тренировки)



«Сушка» – это длительный процесс, который подразумевает избавление от подкожного жира с помощью правильно составленного рациона питания и интенсивных тренировок. В период осень – зима происходит интенсивный набор мышечной массы. Как правило, нарастить чисто сухую мышечную массу очень трудно, порой, даже невозможно. Поэтому идет общий прирост как мышечной, так и жировой массы. Сушка же позволяет сделать тело красивым и рельефным (с минимальным количеством жира). Она нужна тем девушкам, которые в этот период набрали лишний жирок, и теперь хотят привести свое тело в отличную форму перед пляжным сезоном.

Основные Советы:

№1. Кушать нужно часто, но маленькими порциями.

Так называемое частое (дробное) питание. Такое питание принесет вам много пользы в процессе похудения. Частое – это значит, что приемы пищи идут через каждые 1.5 – 2.5 часа. Основной плюс данного питания – это разгон обмена веществ. Чем быстрее ваш обмен веществ, тем проще вам худеть (и наоборот). Так же, частое питание способно поддерживать аминокислотный профиль на едином уровне, что очень хорошо во время сушки, так как постоянно поступают нужные нутриенты в нужном количестве.

Девушкам очень важен размер их талии, и как не удивительно, такое питание способствует уменьшению вашей талии. Каким образом? Все очень просто! Чем чаще приемы пищи, тем меньше ваши порции, а чем меньше ваши порции, тем меньше растягивается желудок. Чем меньше желудок, тем меньше будет талия. Так же, такое питание позволяет лучше усваивать пищу (не будет проблем с пищеварением) и не нагружает желудочно-кишечный тракт. Вы можете кушать 6 раз в день (порциями по 250г), а можете есть 12 раз в день (порциями по 125г).

№2. Очень важно сохранить высокую скорость обмена веществ.

Про это я уже упоминал (чем быстрее скорость, тем быстрее горит жир). Метаболизм можно раскрутить дробным питанием (эффективный метод), и так же можно использовать некоторые продукты питания, которые слегка повышают данную скорость. Это такие продукты, как: красный острый перец, зеленый чай и прохладная вода.

№3. Чтобы сжигать жир, нужно получать калорий меньше, чем тратите.

Вот здесь можно остановиться и разобраться подробнее, так как это самое важное правило. Данное правило гласит, что вам нужно кушать меньше, чем вы двигаетесь в течении суток (или же двигаться больше, чем кушаете – кому как удобнее). Есть девушки, которым тяжело сидеть на очень жесткой диете, поэтому основной акцент можно сделать на тренировки (очень сильно увеличить расход). Так же, есть девушки, которым не составляет труда мало кушать, но не хватает времени на частые тренировки (такие девушки основной акцент и жесткий контроль делают на диету – на приход калорий).

Давайте разберем на примере, чтобы вы поняли все это. Допустим, что ежедневно вы потребляете 1800 калорий (набирали массу на такой калорийности) и теперь хотите худеть (сушиться). Для этого, вам нужно урезать порядка 15% своей дневной калорийности за счет углеводов и тогда должно начаться жиросжигание. $1800 - 15\% = 1530$ калорий (ваша новая суточная калорийность). Урезали, начинаете питаться по новой калорийности и смотрите (контролируете и фиксируете).

Прошла неделя, видите изменения (жирок потихоньку начинает уходить, попka и животик начинают лучше вырисовываться ... появляется рельеф) – ничего не меняйте. Все идет по плану. Если же через неделю нет никаких изменений, то тогда можно еще немного урезать диету (где то на 10%). Пока вы худеете, не урезайте питание. Урезать нужно тогда, когда совсем перестали худеть. Иначе если вы слишком быстро будете резать калории, то организм подумает что наступила «голодовка» и закроется в себе (начнет аккумулировать любые ресурсы в жировые запасы). Не бойтесь худеть медленно – бойтесь стоять на месте!

№4. Прием жиров свести к минимуму.

В вашем рационе должно присутствовать минимальное количество жиров. Причем, данные жирные кислоты должны быть исключительно хорошими.

Источники плохих жиров: маргарин, сало, жирное мясо, жирные молочные продукты. **Источники хороших жиров:** льняное масло, оливковое масло, авокадо, семечки, орехи и жирная рыба. Не вздумайте полностью исключать жиры, так как это приведет к гормональному сбою и замедлит процесс жиросжигания. Суточная норма жирных кислот составляет 0.5г на 1кг веса тела.

№5. Нужно выпивать достаточное количество жидкости.

Вода является важнейшим жизненно необходимым фактором для человеческого организма. Множество функций зависит от количества и качества воды. Так же, как не странно, вода помогает худеть. Ограниченный питьевой режим во время похудения – очень большая ошибка. Вода ускоряет обмен веществ, разбавляет вязкость крови и выводит мусор из организма. Суточная норма воды во время сушки: 2 – 4 литра.

№6. Последний прием углеводов должен быть за 5 – 6 часов до сна.

Углеводы – это простой и отличный источник энергии для нашего организма. Но эта энергия ему нужна не всегда. Вернее, она нужна всегда, но только в некоторых случаях её нужно больше, а в некоторых случаях – меньше. Самая большая необходимость в углеводах, это первая половина дня. Во второй же половине (ближе к вечеру), организм нуждается в максимальной энергии меньше всего. Именно поэтому, если кушать углеводные продукты перед сном, то будет очень сложно похудеть.

№7. Больше медленных углеводов и меньше быстрых.

Нужно сократить прием быстрых углеводов (мед, фрукты и т.д.), и сконцентрировать свое внимание на медленных углеводах (овсянка, рис, гречка и т.д.). Быстрые углеводы плохи тем, что дают максимально быструю энергию, которая так же быстро угасает. Медленные же углеводы, наоборот, дают длительную энергию, позволяя поддерживать работоспособность организма длительные промежутки времени.

№8. Повысьте уровень белка.

Белок – это главный строительный материал для наших мышц. Если в вашем рационе будет не достаток протеинов, то вы рискуете потерять часть мышечной массы. А если вы потеряете мышечную массу, то какой же смысл в сушке? Тогда это простое похудение! Именно поэтому, практически все спортсменки поднимают уровень белковой пищи больше обычного. Конечно, часть белка не усвоится, но это не так важно, как то, что вы будете уверены, что ваши мышцы остались при вас.

№9. Откажитесь от пищевого мусора.

Думаю здесь особо не нужно объяснять. Такой пищевой мусор, как: кетчупы, майонезы, сахар, чипсы, магазинные йогурты и прочее, не столько замедляют процесс похудения, как вредят организму.

№10. Откажитесь от алкоголя.

Пока вы сушитесь, организм и так испытывает стресс из-за усиленных тренировок и жестко урезанного питания. Алкоголь – это дополнительный стресс, который негативно скажется на всей сушке в целом. После того, как он попадает в организм, задача №1 для вашего тела – это вывод яда из организма.

№11. Тренироваться нужно очень интенсивно.

Тренировки так же играют значимую роль во время сжигания жира. Конечно, вы можете похудеть только с помощью диеты (без тренировок), но тогда можете быть уверены в том, что потеряете все мышцы и после похудения получите дряблое тело. Для девушек, идеальным вариантом будет комбинирование анаэробной (силовой) и аэробной (кардио) нагрузок. Такое сочетание даст вам максимально быстрый и эффективный результат. Причем, кардио нагрузки должны быть именно после силового тренинга, так как во время силовой тренировки вы уничтожили запасы гликогена, и теперь единственным источником энергии является жир.

Диета – это 70% успеха во время сушки. Да, да ... именно диета. Многие думают, что основной ключ к успеху – это тренировки, но НЕТ. Тренировки – это дополнительная помощь к диете. Но что бы добиться максимального эффекта, нужно сочетать диету с тренировками.

Примерный рацион питания:

07:00 вода – 200мл

07:30 овсяная каша – 50г / грейпфрут – ½

09:30 гречка – 40г / рыба (минтай) – 120г / овощи

11:30 творог – 150г / овощи / 1ч.л. оливкового масла

13:30 – 14:30 тренировка (во время тренировки можно пить ВСАА)

14:30 после тренировки: аминокислоты

15:00 рис – 40г / филе куриное – 100г / овощи

17:00 куриные яйца — 2шт (белок + желток) / куриные яйца — 2шт (только белок) / овощи / 1ч.л. оливкового масла

19:30 филе куриное – 150г / овощи / 2ч.л. льняного масла

22:00 творог – 150г

Также нужно выпивать 1 – 3 чашки зеленого чая в день. Пейте чай между приемами пищи.

Итог:

Белки: 150 – 160г

Жиры: 30 – 35г

Углеводы: 100 – 110г

Калории: 1500 – 1600

Данная диета рассчитана для девушек, вес тела которых: 58 – 62кг. Если вы весите больше или меньше, то подкорректируйте диету под себя. Каждую неделю взвешивайтесь и следите за своими результатами. Успешная сушка – это если вы будете терять 0.4 – 0.9кг каждую неделю. При таком результате, вы будете сжигать чистый жир, а мышечная масса останется не тронутая.

Если вы худеете больше чем на 1кг в неделю, то тогда добавьте немного углеводов (20 – 30г) в свой рацион. А если же вы вообще не худеете или же похудели всего лишь где то на 100г, то тогда нужно убрать немного углеводов (20 – 30г) из своего рациона.

С питанием разобрались, теперь приступим к тренировкам. Тренировки бывают двух видов: силовые (тренировки с железом) и аэробные (бег, велотренажер и т.д.). Для максимального эффекта нужно сочетать два вида тренировок.

Основные правила:

- длительность – 60 минут
- количество тренировок – 5
- отдых между подходами – от 30 до 45 секунд (в зависимости от сложности упражнения)
- во время тренировки нужно выпивать 1л воды

СХЕМА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА:

Понедельник:

1. Подъем ног в висе на турнике – 4 на максимум
2. Скручивания лёжа – 4 на максимум
3. Тяга вертикального блока широким хватом к груди – 4*12-15
4. Тяга Т-грифа прямым хватом – 4*12-15
5. Подъем штанги на бицепс стоя – 4*12-15
6. Молотковые сгибания – 4*12-15
7. Аэробная нагрузка (бег или велотренажер) в медленном темпе – 30 минут

Вторник:

1. Подтягивания ног сидя – 4 на максимум
2. Приседания со штангой на плечах – 4*20
3. Разгибания ног в тренажере – 4*20
4. Мертвая тяга на прямых ногах – 4*20
5. Сгибание ног лёжа – 4*20
6. Подъем на носки стоя – 4*25
7. Аэробная нагрузка (бег или велотренажер) в медленном темпе – 30 минут

Среда:

1. Подъем ног в висе на турнике – 4 на максимум
2. Скручивания лёжа – 4 на максимум
3. Отжимания от пола средним хватом – 4*15-20
4. Разводка гантелей лёжа – 4*15
5. Жим штанги узким хватом – 4*12-15
6. Брусья – 4*12-15
7. Аэробная нагрузка (бег или велотренажер) в медленном темпе – 30 минут

Четверг – Отдых

Пятница:

1. Обратные скручивания – 4 на максимум
2. Скручивания на римском стуле – 4 на максимум
3. Тяга вертикального блока широким хватом за голову – 4*12-15
4. Тяга на горизонтальном блоке к поясу – 4*12-15
5. Тяга штанги к подбородку широким хватом – 4*12-15
6. Разведение рук с гантелями в наклоне – 4*15
7. Аэробная нагрузка (бег или велотренажер) в медленном темпе – 30 минут

Суббота:

1. Подъем ног в висе на турнике – 4 на максимум
2. Скручивания лёжа – 4 на максимум
3. Приседания со штангой на груди – 4*20
4. Выпады с гантелями – 4*20
5. Подъем гантелей перед собой – 4*15
6. Подъем гантелей через стороны – 4*15
7. Аэробная нагрузка (бег или велотренажер) в медленном темпе – 30 минут

Воскресенье – Отдых

В дальнейшем, когда привыкните к нагрузке, можно увеличить время тренировок. Можно добавить больше подходов в упражнениях, или сделать длиннее кардио после тренировки. Так же, как вариант, можно тренироваться два раза в день. Утром – кардио (15 – 40 минут), а вечером по данной схеме.

ДОМАШНЯЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОК:

Для тренировок дома, вам понадобится:

- гантели разборные (можно заменить бутылками с водой)
- турник
- скакалка

Так как нам нужно потратить за тренировку максимально возможное количество энергии, мы будем делать – круговые тренировки. Длительность одной тренировки – 45мин.

Режим:

В понедельник, четверг и субботу вы тренируетесь по методу круговой тренировки.

Во вторник и пятницу у вас бег в медленном темпе.

А в среду и воскресенье вы будете отдыхать (восстанавливаться)

Круговая тренировка:

Понедельник, Четверг, Суббота

- Подтягивания на турнике – 15 повторений
- Приседания с гантелями – 20 повторений
- Отжимания от пола средним хватом – 15 повторений
- Подъем ног в висе на турнике – 20 повторений
- Скакалка – 30 секунд

Отдых – 40 сек (первые тренировки можете отдыхать 90 секунд, потом, с каждой следующей тренировкой сокращайте отдых до 40 секунд). И опять по новой. Все упражнения в круге выполнять без отдыха.

Данный круг нужно повторить 9 раз. На практике это выглядит так: круг – отдых – круг – отдых – круг – отдых – и т.д.

Во вторник и пятницу у вас – бег в медленном темпе. Бегать нужно в течении 45 минут.

В среду и воскресенье – восстанавливаетесь (больше отдыха, меньше работы).