

**ВСЕ, ЧТО
НУЖНО ДЛЯ
СОЗДАНИЯ ЗДОРОВОГО
И КРАСИВОГО ТЕЛА
СВОЕЙ МЕЧТЫ**

ТАТЬЯНА И ДМИТРИЙ ФЕДОРИЦЕВЫ

ТГУМ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ФИТНЕСА



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 615.8
ББК 51.204.0
Ф33

Фотографии использованы по лицензии Shutterstock.com

Федорищева, Татьяна.

Ф33 Энциклопедия фитнеса: TGYM / Федорищева Татьяна, Федорищев Дмитрий. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 272 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-118725-5.

Проект TGYM предназначен для тех, кто хочет угадать верную дорогу к достижению цели и добиться осязаемого результата — создать тело своей мечты! Только в симбиозе тренировок, сбалансированного (но не ограничивающего!) питания и четкой программы работы со своим организмом вы сможете исполнить все планы и изменить фигуру и внешность.

Основываясь на подсказках и программах упражнений, данных в книге, вы сможете разработать свой проект усовершенствования физической подготовки и научитесь чувствовать свое тело, понимать его процессы и использовать законы, по которым оно естественно функционирует.

А помогут вам в этом правила сбалансированного питания, экскурс в диетологию, сплит-программы на неделю, базовые и специализированные упражнения. И при работе над собой помните — нет невыполнимых задач! Ваши цели ограничиваются лишь собственным желанием и упорством!

УДК 615.8
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-118725-5.

© Федорищева Т., Федорищев Д.
© ООО «Издательство АСТ»

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы не ставим цель изменить твою жизнь — мы просим лишь разрешить помочь тебе найти кратчайший путь к твоей мечте.

Итак, здравствуй, дорогой читатель, мы смотрим на тебя с любопытством! У нас есть для тебя хорошая новость — ты сильный человек, раз держишь в руках эту книгу. У тебя есть не только цель, но и храбрость, чтобы ее достичь. По сути, это 90% твоего успеха, остальные 10% — это наша забота, и она заключается в том, чтобы дать тебе не только знание, но и понимание, как достичь этой цели — идеально и здорового тела.

Теперь у тебя нет ни одного шанса на поражение, мы знаем это точно! Мы — это Татьяна и Дмитрий Федорищевы,



создатели и ведущие проекта TGYM, по совместительству мы молодая пара, в 2012 году начавшая свой видеопроект: www.youtube.com/TheTGym.

На момент написания книги наша аудитория — это зрители и читатели более чем из 50 стран мира, в общей сложности на наши ресурсы подписаны более чем 600 000 человек, из которых 80% это девушки и женщины и 20% парней, так как зачастую та информация, что подается нами, универсальна для всех. Но давайте вернемся к главному: почему мы так уверены в себе? А главное — в тебе?

Как и в любом осмысленном начинании перед TGYM сразу была поставлена определенная цель. На первоначальном этапе она была более чем прагматична — сконцентрировать в одном месте доступную «практическую» видеоинформацию по тематике «здоровье и фитнес». «А зачем?» — спросите вы. Нравится это кому-то или нет, но если бы действительно по-настоящему полезная информация была бы общедоступна и добиться потрясающих результатов, полностью перекроив ваше тело по вашему же усмотрению, было бы проще простого... то не существовало вообще таких сфер оздоровления, как диетология, фитнес и прочие. Закономерность нашего мира такова, что знания зачастую сложно воплотить в жизнь, да и они имеют свойство меняться — происходят новые достижения в науке или, наоборот, опровержения, выдвигаются новые теории и прочее, и тому подобное.

И если не осуществлять постоянный поиск и не проводить регулярное самообучение, не пробовать все найденное на себе, то истины вам и не найти! В конечном счете, сама Истина и стала целью TGYM! Попробуйте задать десяти вашим друзьям или подругам один и тот же замысловатый вопрос —

если вопрос был действительно замысловат и неоднозначен, то вы получите целую кучу подобных разношерстных ответов. Понимаете, да? Жизнь — это постоянный поиск правильного пути, верной дороге к мечте. И тогда, в 2012, мы и не могли предположить, что сможем помочь тысячам и сотням тысяч человек. Сможем указать верную дорогу к достижении их цели!

Но это пришло не сразу, так как потребовалось достаточно много времени, чтобы мы сумели собрать, классифицировать и проверить массу информации для создания первых видео. Мы снимали на энтузиазме и с нетерпением ждали отзывов о своей работе. Мы всегда убеждали людей в том, что для достижения цели ничего не нужно покупать, употреблять, продавать и тому подобное. Наш проект изначально задумывался как абсолютно бесплатное практическое пособие для всех желающих и ищущих, единственное, что мы требовали от зрителей, так это найти время для неспешного изучения материалов и, как ни странно, терпения, так как любая трансформация и преобразование требует времени.

Сразу скажу, что нам поверили не сразу, но примерно через полгода лед тронулся, и наши группы в соцсетях и наш канал получили огласку, так как мы предлагали людям нечто инновационное. Наш молодой проект бесплатно помогал осуществлять мечты тех, кто хочет быть здоровым и красивым. Мы принципиально не занимались саморекламой, так как понимали, что лучшей рекламой для нас будут успешные результаты наших подписчиков и зрителей. Их непритворные советы друзьям и товарищам и сформировали нашу огромную аудиторию. Я помню, как в один тяжелый, но прекрасный день мы начали получать

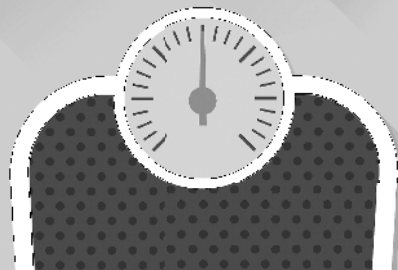
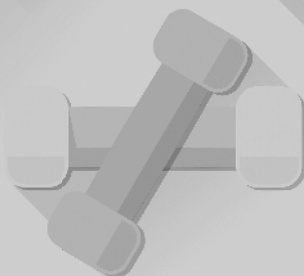
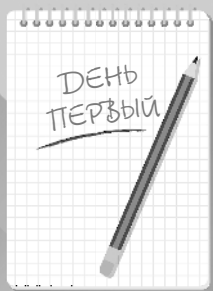
десятки писем от благодарных подписчиков и зрителей. С тех пор прошло достаточно времени для осознания всех возможностей нашего проекта.

Это и есть неоспоримая причина нашей уверенности в тебе. Среди тех, кто достиг результата и добился своей цели, — люди разных возрастов, этнических групп, разной психологии, достатка, здоровые или прошедшие через тяжелейшие заболевания. Абсолютно разные люди! И самое главное, их сотни тысяч. У тебя нет ни единого шанса на поражение — мы знаем это точно! Да, ТГУМ был в начале лишь видеоканалом на YouTube, предлагавшим бесплатную тематическую видеoinформацию. Теперь же это целое сообщество! Твое сообщество.

Мы рады знакомству с каждым новым человеком, пришедшим в ТГУМ, так как самое главное, чего нам удалось достичь, это атмосфера взаимопомощи и выручки. Это легко проверить, просто зайдя на любой из наших ресурсов, на каждый твой вопрос тебе обязательно дадут ответ, поддержат твои начинания. Эту атмосферу мы создавали на протяжении долгих 5 лет, и я считаю, что у нас получилось. Иной раз поддержка имеет ключевое значение, ведь суметь помочь — это целая наука!

Таня, моя супруга, и я всегда были рядом, старались и работать и отдыхать вместе, мечтать, планировать и осуществлять все вместе, рука об руку: единство — это самое дорогое, что у нас есть! Так же и с ТГУМ — вместе задумали и начали снимать. Так как Таня всегда была немного актрисой, ей и принадлежит главная роль не только в моей жизни, но в ТГУМ. Так же и сейчас она сидит рядом, и мы вместе пишем для тебя эту книгу.

В САМОМ НАЧАЛЕ



ВСЕ ПРОСТО!

Все начинается с любви! Сколько песен, стихов и книг написано о любви? Вы когда-нибудь спрашивали себя, зачем люди стремятся стать лучше, успешней, привлекательней? Да и вообще, откуда эта невероятная женская конкуренция? Кстати, у мужчин она не менее развита, только выражается иначе. Наша природа очень хитрая штука — она жестокая, но логичная. В конечном счете, например, выбор спутника жизни для женщины — это выбор отца для ее будущих детей. Может показаться, что мужчины думают иначе, и ими движет нечто другое, однако это лишь еще одна хитрость нашей природы. На самом деле и они преследуют эту же цель, отдавая себе в этом отчет или нет. Чем более привлекательна и успешна пара, тем больше шансов на продолжение рода имеют их дети. Каждый ищет лучшего для себя, подталкивая тем самым весь мир к упорной конкуренции. В науке это называется естественный отбор, и, кстати, это основной эволюционный процесс, он объединяет всех нас, все живое на планете. Естественный отбор — это основа выживаемости видов в целом. Как видите, все вполне логично, и человек, кем бы он себя ни возомнил,

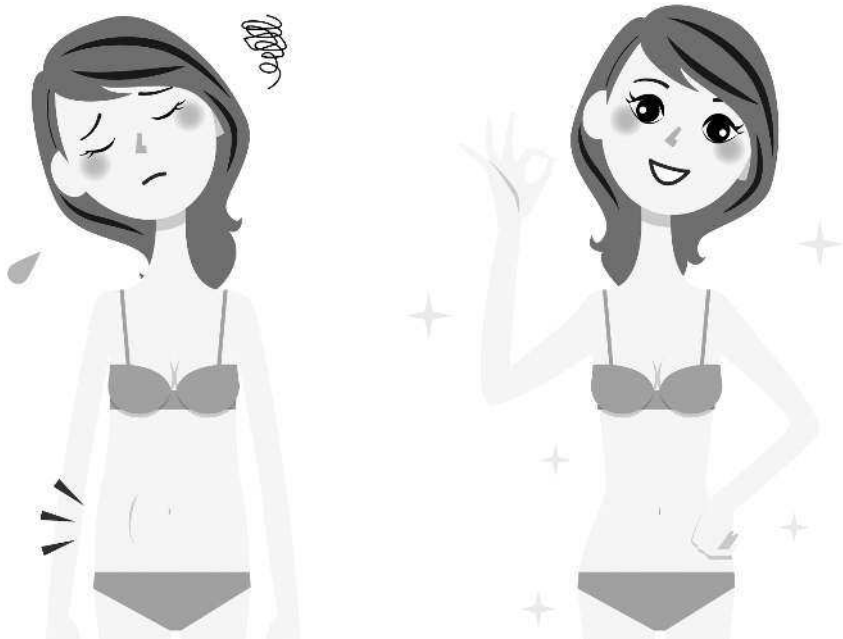


был, есть и останется частью природы, подчиняясь ее законам. Хотя при этом люди и не забывают побрызгаться духами перед выходом из дома, чтобы даже пахнуть сногшибательно и привлекательно. Ведь мы всеми способами пытаемся обмануть природу, создаем имплантаты и проводим специальные хирургические операции, чтобы выглядеть не просто лучше, а лучше всех. Ведь внешний вид в нашем мире зачастую играет главную роль.

Попытки социологов и психологов вычислить идеальную красоту женского тела не дают единого результата — мужчины разных национальностей, культур и традиций предпочитают разнящийся набор критериев привлекательности. А что говорят мужчины о массе избранницы? В странах с населением, не испытывающим дефицита продуктов питания, идеально-привлекательной считается стройная женская фигура. В менее благополучных странах мужчины предпочитают более полных женщин, чем популяризированный в СМИ эталон фигуры. ВЫВОД НАПРАШИВАЕТСЯ САМ СОБОЙ: ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ НЕДОСТАТОК МУЖСКОГО ВНИМАНИЯ ИЛИ ТОТ КОНТИНГЕНТ МУЖЧИН, КОТОРЫЙ ОБРАЩАЕТ

НА ВАС ВНИМАНИЕ, МЯГКО ГОВОРЯ, НЕ В ВАШЕМ ВКУСЕ, ТО, ВОЗМОЖНО, ПРИШЛО ВРЕМЯ ЧТО-ТО ПОМЕНЯТЬ В СЕБЕ. Если, конечно, у вас нет желания перебраться в страну, испытывающую дефицит питания. Пришло время делать выбор! Выбор заставляет нас ставить цели! Мы ни в коем случае не осуждаем людей, имеющих определенные физиологические особенности, такие как избыточный вес, пониженный мышечный тонус, чрезмерная (болезненная) худоба. Но всегда искренне поддерживали и восхищались стремлением людей стать лучше, умением пройти через любые преграды и достичь цели. Но для достижения цели нам необходима мотивация. Так уж построен человек. И мы считаем, что лучшая мотивация и совет, который можно дать, нами уже найден. Станьте лучше ради себя, ради своего будущего и будущего ваших детей! История работы с людьми и опыт нашего проекта показал, что иногда сложно на первоначальном этапе осознать важность необходимых перемен, тем более в долгосрочной перспективе. Зачастую по-





следовательность небольших жизненных ежедневных мотиваций как нельзя лучше формирует начальное стремление. Идеальная мотивация — это визуализация не только конечных целей, но и промежуточных результатов.

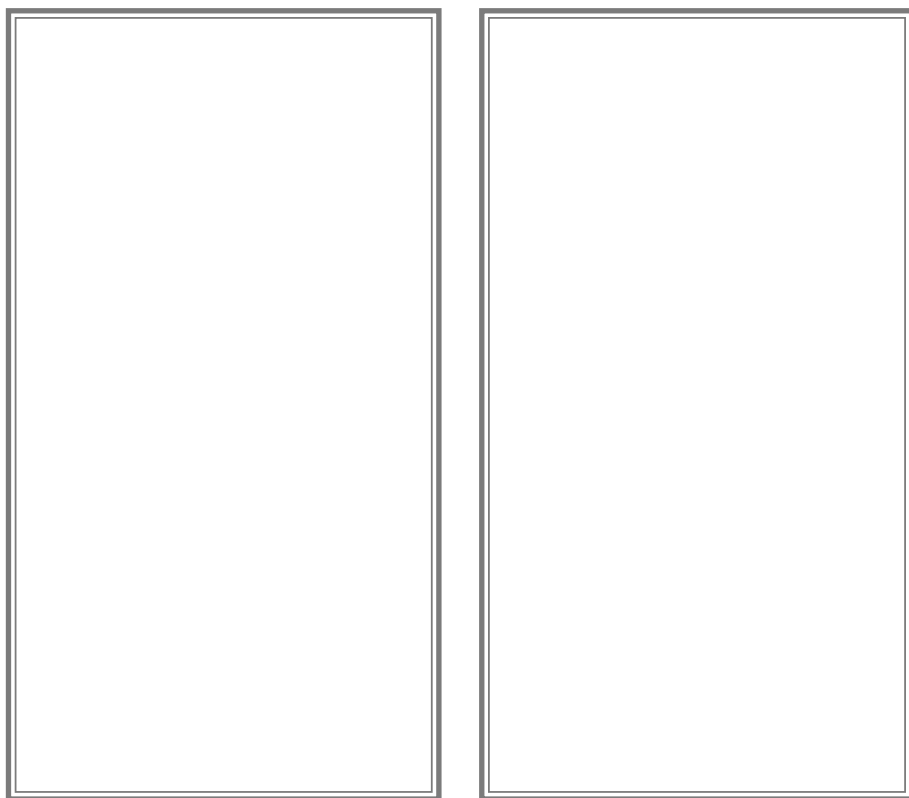
Очень важно научиться фиксировать любые позитивные изменения, которые имеют место в нашей жизни. Лучшее решение, способное помочь нам не только сформировать индивидуальную мотивацию, но и существенно ускорить процесс достижения цели, — это начать вести личный дневник. Только разобравшись в собственном «я», увидев себя со стороны, определив собственные плюсы и минусы, мы способны поставить перед собою четкие цели, найти мотивацию к их достижению и окончательно разобраться с причинами проблемы, а впоследствии и с самой проблемой.

ДЕЛАЙ РАЗ!

Взгляните на себя со стороны. Сделайте две фотографии, первую — в профиль, вторую — в анфас (фотографируйтесь в полный рост в расслабленном состоянии, в открытой одежде, на одном фоне, желательно с одинаковым освещением). Это и будет ваша небольшая мотивация прямо сейчас, и важная часть самоподдержки и гордости за себя впоследствии. А главное — эти фото отличный способ фиксации последующего результата.

Распечатайте и вклейте эти фотографии в соответствующие места, обозначенным желтым цветом.

ДЕЛАЙ ДВА!



Теперь предстоит нелегкое дело! Откиньте все мысли и не принужденно взгляните на себя. Попробуйте рассмотреть свое тело со стороны, подметить возможные недостатки, сформировать собственное непосредственное мнение о состоянии своего тела. После попробуйте визуализировать те изменения, в которых нуждается ваше тело на ваш взгляд. Сформировав в голове окончательный вариант своего идеального образа, перечислите всевозможные плюсы этого желанного состояния.

Теперь запишите все те преимущества, которыми, на ваш взгляд, вы будете обладать, добившись конечных целей и достигнув своего идеального образа.

Вся эта работа невероятно важна в первую очередь для вас самих! Вновь перечитайте написанное вами. ЭТО ВАША ЛИЧНАЯ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ, ОСОЗНАЙТЕ И ПРОНИКНИТЕСЬ ЕЮ, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО. Помните, что в силу особенностей человеческой психики мы не всегда способны должным образом подмечать промежуточные небольшие, но положительные изменения, происходящие с нашим телом. Но любые, зафиксированные нами, маленькие победы будут дополнительным источником мотивации. Если наша цель вновь измениться, то наилучшими союзниками станут систематичность, последовательность и терпение. Так как любые изменения в нашей жизни приходят постепенно и не сразу. Ну что же, наши цели сформированы, и мотивация найдена, осталось лишь выбрать правильный путь их достижения. Но перед тем как мы сделаем это, нам потребуется осознание проблемы — нам необходимо понимание ключевых законов человеческой природы.