



ФИТНЕС БЕЗ ОБМАНА

100+ МИФОВ, КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

НАУЧНО-ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД

МИХАИЛ МАСЛЯКОВ

Михаил Масляков

**Фитнес без обмана.
100+ мифов, которые
разрушают ваше здоровье**

«Автор»

2026

Масляков М. А.

Фитнес без обмана. 100+ мифов, которые разрушают ваше здоровье / М. А. Масляков — «Автор», 2026

Фитнес окружен множеством мифов: углеводы мешают похудеть, тренироваться нужно до изнеможения, а спортивное питание необходимо каждому. Михаил Масляков простым и живым языком разбирает более ста популярных заблуждений о питании, тренировках, восстановлении и здоровье. Книга поможет отличать полезные рекомендации от маркетинговых обещаний, избегать распространенных ошибок и выстроить безопасный, осознанный путь к хорошей физической форме.

© Масляков М. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Вступление	6
Об авторе	7
Глава 1. Питание и похудение	8
«Чтобы похудеть, нужно полностью исключить углеводы»	9
«Голодание — лучший способ сбросить вес»	10
«Фруктовые соки — полезная замена фруктам»	11
«Все калории одинаковы»	12
«Нужно есть 6 раз в день для ускорения метаболизма»	13
«Углеводы вечером превращаются в жир»	14
«Диетические продукты всегда полезны»	15
«Органические продукты автоматически полезнее»	16
«Детокс-диеты очищают организм»	17
«Есть после тренировки нельзя»	18
«Нужно полностью исключить соль»	19
«Сахар во фруктах вреден так же, как рафинированный сахар»	20
«Чем больше воды, тем лучше»	21
«Протеиновые коктейли заменяют полноценное питание»	22
«Мёд полезнее сахара при похудении»	23
Глава 2. Тренировки и мышцы	24
«Для результата нужно тренироваться каждый день»	25
«Пот — это сжигаемый жир»	26
«Тренироваться лучше натощак»	27
«Девушка, занимающаяся с весами, станет «мужеподобной»»	28
«За неделю можно сбросить 5-7 кг без вреда для здоровья»	29
«Программу тренировок можно составить самостоятельно по видео из интернета»	30
«Очень накачанные мышцы имеют проблемы с потенцией»	31
«Успех в фитнесе — это сброшенные килограммы»	32
«Чтобы получить плоский живот, нужно много качать пресс»	33
«Если бросить тренировки, мышцы превратятся в жир»	34
«Спортсменам можно есть что угодно»	35
«Без спортивного питания результата в зале не добиться»	36
«Есть после тренировки нельзя, иначе всё съеденное пойдёт не в мышцы, а в жир»	37
«Пить воду во время тренировки нельзя»	38
«Тренажёрный зал — это только для мужчин»	39
«Жир сжигается локально в области тренируемой мышцы»	40
«Чем дольше тренировка, тем лучше результат»	41
«Без боли в мышцах после тренировки — тренировка была бесполезной»	42
«Тренажёры точно показывают, сколько калорий вы сжигаете»	43
«Фитнес-браслет точно считает калории»	44
«Белок нужно употребить строго сразу после тренировки»	45
«Можно качать только одну группу мышц, если хочется»	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Михаил Масляков
Фитнес без обмана. 100+ мифов,
которые разрушают ваше здоровье

Глава

ФИТНЕС БЕЗ ОБМАНА

100+ мифов, которые разрушают ваше здоровье

Михаил Масляков

Вступление

Приветствую тебя, искатель истины!

В мире, где информация льётся через край, а мифы и заблуждения маскируются под научные факты, особенно важно иметь надёжного проводника. Эта книга — твой персональный компас в океане противоречивых советов о питании, тренировках и здоровье.

Каждый из нас сталкивался с «экспертными» мнениями о том, как правильно питаться, тренироваться и заботиться о своём теле. Одни говорят, что углеводы — враг номер один, другие уверяют, что без жесткого питания метаболизм остановится, а третьи обещают волшебные результаты от чудо-добавок. Проблема в том, что за красивыми формулировками часто не стоит ничего, кроме маркетинга, интуиции или устаревших представлений тридцатилетней давности.

Но стоп! Хватит блуждать в лабиринте недостоверной информации. Пришло время отделить зёрна истины от плевел мифов. Вместе мы разберём самые распространённые заблуждения — не поверхностно, а по существу: откуда взялся миф, почему он кажется убедительным, что на самом деле говорит физиология и спортивная наука, и как применить это знание на практике.

В этом издании книга стала объёмнее и глубже: к каждому мифу добавлен разбор механизма — что происходит в организме — и конкретные практические выводы, которые можно применить уже на этой неделе. Там, где наука даёт однозначный ответ, подтверждённый исследованиями, я на это ссылаюсь. Там, где вопрос дискуссионный или данных недостаточно, я говорю об этом прямо — потому что честность важнее красивых обещаний.

Эта книга написана для тех, кто ценит своё время и здоровье, кто хочет достичь реальных результатов, а не гоняться за призрачными обещаниями. Здесь нет места громким лозунгам и пустым обещаниям — только факты, исследования и здравый смысл.

Готовы открыть для себя правду о питании, тренировках и здоровье? Тогда давайте начнём это увлекательное путешествие к осознанному подходу к своему телу и здоровью!

Об авторе

Михаил Масляков — системный фитнес-тренер и проводник сквозь лабиринт фитнес-мифов. В книге он помогает отделить научно обоснованные практики от устойчивых заблуждений, которые годами сбивают новичков с пути.

Опираясь на педагогическое спортивное образование и личный опыт (от хрупкого телосложения до веса в 82 кг), Михаил не просто даёт рекомендации — он учит осознанно управлять телом и сознанием. В его подходе тренировка — лишь инструмент: не менее важны питание, восстановление, режим дня и ментальное здоровье. Особое внимание он уделяет развенчанию опасных стереотипов — например, мифа о том, что прогресс невозможен без изнуряющих ежедневных нагрузок.

Яркий пример силы его методики — история женщины 52 лет, которая с нуля освоила подтягивания. Для Михаила успех измеряется не только цифрами: главный критерий — чтобы человек обрёл уверенность, научился слышать своё тело и двигаться к цели без вреда для здоровья. Его философия проста: начинать можно с малого (даже с 5 минут в день), а устойчивый результат рождается из системности, а не из спешки.

Глава 1. Питание и похудение

Питание — тема, где мифов больше, чем в любой другой области фитнеса. Каждый год появляется новая «революционная» диета, а старые заблуждения продолжают жить, потому что звучат просто и интуитивно понятно. Разберём самые живучие из них.

«Чтобы похудеть, нужно полностью исключить углеводы»

Один из самых живучих мифов в мире похудения. Углеводы демонизируют десятилетиями, хотя это основной источник энергии для мозга и мышц.

Организм расходует калории независимо от того, из какого макронутриента они получены. Вес снижается при устойчивом дефиците калорий, а не при исключении конкретной группы продуктов. Полный отказ от углеводов часто приводит к упадку сил, срывам и потере мышечной массы, если параллельно не хватает белка. Низкоуглеводные диеты (кето, Аткинса) работают не из-за магии углеводов, а потому что они случайно снижают общую калорийность за счёт сокращения числа доступных продуктов.

Вывод: считайте общий баланс калорий и качество продуктов, а не воюйте с целой группой нутриентов.

«Голодание — лучший способ сбросить вес»

Самый коварный миф, который звучит как «быстрый путь», а на деле замедляет прогресс.

При длительном недоедании организм воспринимает нехватку еды как угрозу и постепенно снижает расход энергии в состоянии покоя — это адаптивный термогенез, подтверждённый в исследованиях экстремальных диет (классический пример — эксперимент Minnesota Starvation Experiment и более поздние наблюдения за участниками телешоу о похудении). Кроме того, при жёстком голодании тело теряет не только жир, но и мышечную массу, что дальше замедляет метаболизм.

Вывод: умеренный и стабильный дефицит калорий (10-20% от нормы) даёт результат, который держится долго, в отличие от голодания, после которого вес почти всегда возвращается.

«Фруктовые соки — полезная замена фруктам»

Реклама сока годами создавала образ «здорового» напитка, хотя по составу это далеко не то же самое.

При отжиме сока теряется почти вся клетчатка, которая замедляет усвоение сахара и создаёт чувство сытости. В результате стакан сока по гликемическому эффекту ближе к сладкому напитку, чем к целому фрукту, а по калориям может быть даже выше — потому что для одного стакана сока нужно несколько фруктов, а целиком съесть столько же почти невозможно.

Вывод: ешьте фрукты целиком, а сок оставьте для редкого угощения, а не для утоления жажды или замены рациона.

«Все калории одинаковы»

Фраза, которую можно услышать и от диетологов, и от блогеров — и оба правы лишь отчасти.

С точки зрения физики калория — это единица энергии, и в этом смысле 100 ккал из брокколи и 100 ккал из печени действительно равны. Но организм — не печка. Разные макронутриенты по-разному влияют на чувство сытости (белок насыщает сильнее углеводов и жиров при равной калорийности), на термический эффект пищи (переваривание белка тратит больше энергии, чем переваривание жира), и на гормональный отклик — инсулин, грелин, лептин. Именно поэтому 300 ккал из авокадо и лосося «ведут себя» в теле иначе, чем 300 ккал из газировки, даже при одинаковом влиянии на баланс энергии.

Вывод: калории решают вопрос набора или потери веса, но качество продуктов определяет голод, энергию и здоровье в процессе.

«Нужно есть 6 раз в день для ускорения метаболизма»

Совет из каждого второго фитнес-журнала 2000-х — и один из самых развенчанных мифов в спортивной науке.

Метаанализы и контролируемые исследования не находят значимой разницы в скорости метаболизма между людьми, которые едят 2-3 раза в день, и тех, кто ест 5-6 раз при одинаковой суммарной калорийности. Термический эффект пищи зависит от общего объёма съеденного, а не от количества приёмов. Дробное питание может помочь конкретным людям контролировать голод, но само по себе оно не 'разгоняет' обмен веществ.

Вывод: выбирайте частоту приёмов пищи, которая удобна лично вам и помогает не переесть — магии в конкретном числе приёмов нет.

«Углеводы вечером превращаются в жир»

Миф, из-за которого миллионы людей отказывают себе в гарнире после шести вечера.

Тело не имеет 'внутренних часов', которые включают режим накопления жира после определённого времени суток. Избыток веса возникает от общего профицита калорий за день или неделю, а не от того, в какой час съедены углеводы. Исследования, сравнивавшие приём большей части углеводов утром против вечера при равной калорийности, не показывают значимой разницы в составе тела.

Вывод: следите за суммарной калорийностью и качеством рациона за день, а не за часами на кухне.

«Диетические продукты всегда полезны»

Этикетка «0% жира» или «диетический» часто работает как психологическая индульгенция — съесть больше, потому что «это же полезно».

Производители нередко компенсируют убранный жир добавленным сахаром или крахмалом, чтобы сохранить вкус — итоговая калорийность может почти не отличаться от обычной версии продукта. Кроме того, исследования потребительского поведения показывают, что маркировка «light» или «диетический» провоцирует людей есть большие порции, думая, что могут себе это позволить.

Вывод: всегда смотрите состав и калорийность на упаковке, а не только маркетинговые ярлыки.

«Органические продукты автоматически полезнее»

«Органика» звучит как синоним здоровья, хотя это скорее о методе выращивания, а не о питательной ценности.

Крупные обзоры исследований (в том числе метаанализ Stanford University 2012 года) не находят существенной разницы в содержании основных нутриентов между органическими и обычными продуктами. Органическое выращивание может снижать остатки некоторых пестицидов, но с точки зрения калорийности, белка, витаминов и минералов разница минимальна. При этом органический сахар остаётся сахаром, а органическое печенье — печеньем.

Вывод: приставка «органический» не освобождает продукт от правил здорового питания — судите по составу.

«Детокс-диеты очищают организм»

Соковые чистки, «детокс-чай» и голодание на воде продаются как способ вывести токсины — звучит убедительно, но не подтверждается физиологией.

У организма уже есть встроенная система детоксикации — печень и почки, которые работают непрерывно и не нуждаются во «включении» специальной диеты. Научных доказательств того, что соковые чистки выводят какие-то конкретные токсины эффективнее, чем обычное питание с достаточным количеством воды и клетчатки, не существует. Кратковременная потеря веса на детоксе — это в основном потеря воды и содержимого кишечника, а не жира.

Вывод: поддерживайте печень и почки регулярным сбалансированным питанием и водой — это и есть настоящий 'детокс'.

«Есть после тренировки нельзя»

Обратный вариант мифа о вечерних углеводах — теперь под запретом еда сразу после нагрузки.

После силовой или интенсивной тренировки мышцы особенно восприимчивы к питательным веществам для восстановления гликогена и синтеза белка. Отказ от еды после тренировки не помогает похудению быстрее — вес определяется суммарным балансом калорий за день, а не наличием 'окна голода' после зала. Более того, длительный голод после тяжёлой нагрузки может ухудшить восстановление и следующую тренировку.

Вывод: ешьте, когда голодны, ориентируясь на дневной баланс калорий — отказ от еды после тренировки не даёт дополнительного жиросжигающего эффекта.

«Нужно полностью исключить соль»

Соль записали во враги наравне с сахаром, хотя её роль в организме принципиально иная.

Натрий необходим для передачи нервных импульсов, сокращения мышц и баланса жидкости. Проблема не в соли как таковой, а в её избытке — характерном для рациона с большим количеством обработанных продуктов. Полное исключение соли не требуется здоровому человеку без медицинских показаний (например, гипертонии) и может даже быть опасным при интенсивных тренировках с обильным потоотделением, когда электролиты теряются вместе с потом.

Вывод: сокращайте избыток соли из фастфуда и полуфабрикатов, но не исключайте её полностью без рекомендации врача.

«Сахар во фруктах вреден так же, как рафинированный сахар»

Дублирующий по духу миф — сахар демонизируют независимо от источника, забывая про контекст.

Как и в случае с фруктозой, ключевое отличие — матрица продукта. Целый фрукт содержит клетчатку, воду и микронутриенты, которые замедляют скачок глюкозы в крови по сравнению с рафинированным сахаром в чистом виде (конфеты, выпечка, сладкие напитки). Гликемический индекс большинства фруктов заметно ниже, чем у продуктов с добавленным сахаром, при сопоставимом количестве углеводов.

Вывод: не приравнивайте яблоко к куску торта — источник сахара и сопутствующие нутриенты меняют его влияние на организм.

«Чем больше воды, тем лучше»

Совет «пей больше воды» универсален настолько, что превратился в догму без границ.

Вода действительно критична для метаболизма, терморегуляции и работы почек, но избыточное потребление без реальной потребности может привести к гипонатриемии — опасному разбавлению натрия в крови, зафиксированному, в частности, у марафонцев, пивших чрезмерно много воды на дистанции. Потребность в воде индивидуальна и зависит от массы тела, климата, уровня активности и питания (овощи и фрукты дают значительную долю жидкости).

Вывод: ориентируйтесь на цвет мочи (светло-жёлтый — норма) и чувство жажды, а не на фиксированное «8 стаканов в день» для всех.

«Протеиновые коктейли заменяют полноценное питание»

Удобство протеинового шейка часто превращают в привычку заменять им обычную еду целиком.

Протеиновый порошок — это концентрированный источник одного макронутриента (белка), но полноценная еда даёт клетчатку, микроэлементы, фитонутриенты и чувство сытости от объёма и жевания, которого нет в жидкости. Исследования показывают, что жидкие калории насыщают хуже твёрдой пищи при равной калорийности, что может провоцировать переедание позже.

Вывод: используйте протеиновый коктейль как добавку при нехватке белка в рационе или для удобства после тренировки, а не как системную замену обычных приёмов пищи.

«Мёд полезнее сахара при похудении»

Мёд часто преподносят как «натуральную» и полезную альтернативу сахару, особенно в рационах для похудения.

По химическому составу мёд — это тоже в основном простые сахара (фруктоза и глюкоза), просто в немного другой пропорции, чем в сахарном сиропе. Калорийность мёда сопоставима с обычным сахаром, а иногда и выше. Мёд действительно содержит небольшое количество антиоксидантов и микроэлементов, но их доза слишком мала, чтобы всерьёз повлиять на здоровье при том объёме, который обычно едят люди. Организм метаболизирует сахара из мёда так же, как из обычного сахара — без 'бонусов' для похудения.

Вывод: мёд можно включать в рацион как замену сахару по вкусу, но не как средство для похудения — калории и влияние на глюкозу в крови остаются похожими.

Глава 2. Тренировки и мышцы

Тренировочный процесс окутан не меньшим количеством мифов, чем питание. Многие из них родились в залах и передаются из уст в уста десятилетиями, обрастая всё новыми подробностями. Разберём, что из этого подтверждается наукой, а что пора оставить в прошлом.

«Для результата нужно тренироваться каждый день»

Хватит гнаться за количеством в ущерб качеству! Миф о ежедневных тренировках особенно опасен для новичков, которые путают усталость с прогрессом.

Мышцы растут не в зале, а во время отдыха — именно тогда запускается восстановление и гипертрофия мышечных волокон, повреждённых нагрузкой. Если не давать мышце восстановиться, накапливается микротравма без времени на ремонт, что ведёт к перетренированности: хронической усталости, снижению силы и росту риска травм. Спортивная физиология описывает это через принцип суперкомпенсации — рост происходит именно в фазе восстановления после нагрузки, а не во время неё.

Вывод: 3-5 силовых тренировок в неделю с полноценным отдыхом между ними эффективнее, чем ежедневный износ без восстановления.

«Пот — это сжигаемый жир»

Стоп, не путай потерю воды с потерей жира! Пот — это просто вода, и как только вы выпьете стакан, вес вернётся.

Потоотделение — это механизм терморегуляции: тело охлаждается, испаряя воду с поверхности кожи. Оно почти не связано напрямую с расходом жировых запасов — интенсивность потоотделения больше зависит от температуры, влажности, одежды и индивидуальных особенностей, чем от того, сколько жира вы теряете. Человек может обильно потеть на кардио в жаркой комнате и сжечь меньше жира, чем при более прохладной, но интенсивной силовой тренировке.

Вывод: ориентируйтесь на объём и интенсивность нагрузки и изменения объёмов тела, а не на количество пота — оно ничего не говорит о жиросжигании.

«Тренироваться лучше натощак»

Утверждение, что тренировка на голодный желудок сжигает больше жира, звучит логично, но физиология сложнее.

Некоторые исследования действительно показывают, что во время тренировки натощак организм чуть больше окисляет жир как источник энергии. Но итоговая потеря жира за день и за неделю определяется общим балансом калорий, а не тем, из чего именно берётся энергия во время конкретной тренировки. При этом тренировка без топлива может снижать интенсивность и продуктивность занятия — особенно для силовых и высокоинтенсивных нагрузок, где организму нужен доступный гликоген.

Вывод: если тренировки натощак вам комфортны и не снижают качество занятия — не проблема. Но это не даёт магического преимущества в жиросжигании.

«Девушка, занимающаяся с весами, станет «мужеподобной»»

Этот миф уже пора отправить на пенсию! Без гормональной терапии и фармакологии женщина не «перекачается» от штанги и гантелей.

Уровень тестостерона у женщин естественным образом в 10-15 раз ниже, чем у мужчин, а именно этот гормон в первую очередь отвечает за значительный прирост мышечной массы. Силовые тренировки у женщин дают заметное укрепление, улучшение рельефа, повышение плотности костей и метаболического здоровья, но крупные объёмные мышцы, характерные для бодибилдеров, требуют либо генетической предрасположенности, либо десятилетий специализированного тренинга, либо применения запрещённых препаратов.

Вывод: силовые тренировки сделают вас сильнее, рельефнее и увереннее в себе, но не превратят в культуриста без специальных вмешательств.

«За неделю можно сбросить 5-7 кг без вреда для здоровья»

Быстрые результаты — заманчивая приманка любой «экспресс-диеты», но нужно понимать, что именно теряется на весах.

Максимальная физиологически безопасная скорость потери именно жировой массы — около 0,5-1 кг в неделю для большинства людей. Резкое падение веса на 5-7 кг за неделю почти всегда означает потерю воды (за счёт снижения запасов гликогена, который удерживает воду в мышцах) и содержимого кишечника, а не жира. При длительном использовании таких методов страдает мышечная масса, гормональный фон и обмен веществ.

Вывод: устойчивая скорость похудения — 0,5-1 кг жировой массы в неделю. Быстрые скачки на весах — это вода, а не победа над жиром.

«Программу тренировок можно составить самостоятельно по видео из интернета»

Обилие бесплатного контента создаёт иллюзию, что достаточно посмотреть пару роликов, чтобы разобраться в тренировках.

Проблема не в доступности информации, а в её применении к конкретному человеку. Программа должна учитывать текущий уровень подготовки, ограничения по здоровью, технику выполнения упражнений, прогрессию нагрузки и восстановление — то, что видео с общими советами просто не может предусмотреть. Без индивидуального подхода новички чаще получают травмы из-за неправильной техники или тренируются неэффективно, копируя программы профессиональных атлетов, не подходящие их уровню.

Вывод: для старта полезно хотя бы несколько занятий с тренером, который поставит технику и подберёт нагрузку под вас — это экономит месяцы неэффективных тренировок и снижает риск травм.

«Очень накачанные мышцы имеют проблемы с потенцией»

Один из самых нелепых, но живучих страхов среди мужчин, начинающих силовой тренинг.

Умеренные и регулярные силовые тренировки повышают уровень тестостерона и улучшают кровообращение, что положительно влияет на эректильную функцию, а не наоборот. Проблемы с потенцией у профессиональных бодибилдеров, если они возникают, связаны почти всегда не с самими мышцами, а с использованием анаболических стероидов, которые подавляют естественную выработку тестостерона после отмены курса. Естественный силовой тренинг без фармакологии такого эффекта не даёт.

Вывод: тренировки с весами в естественных условиях — это плюс для гормонального здоровья, а не угроза потенции.

«Успех в фитнесе — это сброшенные килограммы»

Цифра на весах стала главным KPI фитнеса в массовой культуре, хотя это лишь один из показателей и не всегда самый важный.

Вес на весах складывается из массы мышц, воды, костей, органов и жира — и не различает, что именно изменилось. Человек может терять жир и одновременно набирать мышцы (особенно новички), при этом вес почти не меняется, а тело визуально трансформируется. Более информативны замеры объёмов, процент жира в организме, фотографии прогресса и объективные показатели силы и выносливости.

Вывод: используйте весы как один из многих инструментов, но не единственный критерий прогресса.

«Чтобы получить плоский живот, нужно много качать пресс»

Классический пример путаницы между укреплением мышцы и избавлением от жира над ней.

Упражнения на пресс укрепляют мышцы кора, но не сжигают жир именно в области живота — это называется 'локальным жиросжиганием', и научные обзоры, включая систематические анализы, подтверждают, что упражнения для конкретной зоны не уменьшают жир именно там избирательнее, чем в других частях тела. Жир расходуется по всему телу, исходя из общего дефицита калорий и генетической предрасположенности к распределению жировых отложений.

Вывод: рельефный пресс — это сочетание общего снижения процента жира в организме (через питание и весь объём тренировок) и укреплённых мышц кора, а не тысячи скручиваний.

«Если бросить тренировки, мышцы превратятся в жир»

Один из самых физиологически безграмотных мифов, но пугающий новичков десятилетиями.

Мышечная и жировая ткань — это принципиально разные типы клеток с разной структурой, и одна не может физически 'превратиться' в другую. При прекращении тренировок мышцы постепенно атрофируются (уменьшаются в размере) из-за отсутствия нагрузки, а если при этом человек продолжает есть как раньше, возникает избыток калорий, который откладывается как жир. Визуально это может выглядеть как 'превращение', но на самом деле это два параллельных, не связанных друг с другом процесса.

Вывод: при паузе в тренировках снижайте калорийность рациона пропорционально снижению активности, чтобы не набрать лишний жир на фоне уменьшающихся мышц.

«Спортсменам можно есть что угодно»

Образ спортсмена, который «отрабатывает» любой фастфуд в зале, — популярный, но вредный миф, особенно среди подростков.

Даже при высоком расходе калорий качество питания определяет восстановление, гормональный фон, здоровье суставов и долгосрочную работоспособность. Профессиональные атлеты, которые действительно могут позволить себе высокую калорийность, обычно выстраивают рацион вокруг качественных источников белка, сложных углеводов и жиров, оставляя место для отдельных 'вольностей', но не делая фастфуд основой питания. Высокий расход энергии не защищает от дефицита микронутриентов, воспалительных процессов от избытка трансжиров и сахара.

Вывод: даже при активном образе жизни базой рациона должны быть питательные продукты — тренировки не дают 'иммунитет' от плохого питания.

«Без спортивного питания результата в зале не добиться»

Индустрия спортивных добавок выстроила миллиардный бизнес вокруг идеи, что без банок с порошком прогресс невозможен.

Спортивное питание — это концентрированные формы обычных нутриентов (белка, аминокислот, креатина), удобные по логистике, но не содержащие ничего, что нельзя получить из обычных продуктов при правильно составленном рационе. Креатин и белковые добавки имеют доказанную эффективность, но они дополняют, а не заменяют базу: достаточную калорийность, белок из пищи, сон и системный тренировочный план. Тысячи людей строили мышечную массу и до появления индустрии спортпита.

Вывод: спортивное питание — удобный инструмент, а не обязательное условие прогресса. Приоритет — обычный рацион, режим и тренировочная программа.

«Есть после тренировки нельзя, иначе всё съеденное пойдёт не в мышцы, а в жир»

Ещё одна вариация мифа о запретном окне после нагрузки — на этот раз с акцентом именно на жир.

После силовой тренировки в мышцах повышается чувствительность к инсулину и питательным веществам — это время особенно эффективно для восстановления, а не риска. Идея 'анаболического окна' в 30 минут после тренировки, которую активно продвигала индустрия спортпита, современными обзорами признана сильно переоценённой: важен суммарный объём белка и калорий за день, а не точное время приёма пищи с точностью до минут. Отказ от еды после тренировки не защищает от набора жира и может ухудшить восстановление.

Вывод: ешьте полноценно в течение 1-2 часов после тренировки, ориентируясь на общий дневной рацион, а не бойтесь конкретного часа.

«Пить воду во время тренировки нельзя»

Старый миф из советских спортивных школ — якобы вода во время нагрузки мешает выносливости или вредит сердцу.

Дегидратация уже на уровне потери 2% массы тела от жидкости заметно снижает силовые показатели, выносливость и концентрацию, а также повышает риск перегрева и травм. Организму нужна вода для терморегуляции через пот и поддержания объёма крови, который переносит кислород к мышцам. Ограничение питья во время интенсивной или длительной тренировки не улучшает результат, а ухудшает его и создаёт риск для здоровья, особенно в жару.

Вывод: пейте воду по потребности во время тренировки, ориентируясь на жажду и интенсивность нагрузки.

«Тренажёрный зал — это только для мужчин»

Стереотип, который до сих пор отпугивает многих женщин от силовой зоны зала, оставляя их только в кардио-зоне.

Силовые тренировки одинаково полезны для мужчин и женщин: они укрепляют кости (что особенно важно для профилактики остеопороза у женщин после менопаузы), ускоряют метаболизм за счёт роста мышечной массы и улучшают функциональную силу для повседневной жизни. Разделение зала на 'мужскую' зону с весами и 'женскую' с кардио — социальный конструкт, а не физиологическая необходимость.

Вывод: силовые тренировки одинаково рекомендованы и мужчинам, и женщинам — тренажёрный зал не имеет пола.

«Жир сжигается локально в области тренируемой мышцы»

Идея, что качая конкретную зону, можно избирательно похудеть именно там, звучит логично, но не подтверждается физиологией жирового обмена.

Когда организму нужна энергия, он мобилизует жир из общего депо через кровоток, а не именно из клетчатки рядом с работающей мышцей. Систематический обзор с метаанализом, изучавший тренировки с упором на одну сторону тела (например, только одну руку или ногу), показал одинаковую потерю жира с обеих сторон — то есть локальной нагрузки недостаточно для локального жиросжигания. Место, откуда организм 'снимает' жир быстрее, определяется в основном генетикой и гормональным профилем, а не тем, какую мышцу вы тренируете.

Вывод: чтобы уменьшить жир в конкретной зоне, нужен общий дефицит калорий и комплексные тренировки — целевые упражнения укрепят мышцу, но не 'растопят' жир именно там.

«Чем дольше тренировка, тем лучше результат»

Логика 'больше значит эффективнее' заставляет людей растягивать тренировки на 2-3 часа, жертвуя качеством ради количества.

После определённого порога интенсивности и продолжительности (обычно 60-90 минут силовой тренировки) уровень кортизола растёт, а концентрация и техника выполнения упражнений падают, что увеличивает риск травм и снижает отдачу от каждого следующего подхода. Прогресс определяется суммарным тренировочным объёмом за неделю и качеством выполнения, а не длиной одной сессии. Короткая, но интенсивная и сфокусированная тренировка часто продуктивнее растянутой и вялой.

Вывод: ориентируйтесь на качество и интенсивность тренировки в рамках 45-75 минут, а не на её продолжительность саму по себе.

«Без боли в мышцах после тренировки — тренировка была бесполезной»

Крепатура (мышечная боль на следующий день) стала в массовом сознании синонимом 'эффективной тренировки', хотя это не совсем так.

Отсроченная мышечная боль возникает из-за микрповреждений мышечных волокон и связанного с ними воспаления, особенно после непривычной или новой нагрузки. Но это побочный эффект адаптации, а не её обязательное условие: опытные спортсмены, чьи мышцы адаптировались к определённой нагрузке, могут прогрессировать (увеличивать вес, повторения) почти без боли на следующий день, потому что их тело уже привыкло к типу стресса. Отсутствие крепатуры не означает отсутствие роста.

Вывод: ориентируйтесь на прогрессию рабочих весов и повторений, а не на боль как показатель эффективности — со временем адаптированные мышцы болят меньше при той же результативности.

«Тренажёры точно показывают, сколько калорий вы сжигаете»

Цифра на дисплее беговой дорожки или орбитрека выглядит убедительно и точно, но её точность сильно переоценена.

Расчёт калорий на кардиотренажёрах основан на усреднённых формулах, учитывающих в лучшем случае вес, возраст, пол и пульс — но не индивидуальные особенности метаболизма, состав тела (доля мышечной массы против жировой) и реальную эффективность движений. Исследования, сравнивавшие показания тренажёров с точным измерением расхода энергии методом не прямой калориметрии, фиксировали погрешность до 15-30%, причём тренажёры почти всегда переоценивают расход в большую сторону.

Вывод: используйте цифры с тренажёра как ориентир для сравнения своих тренировок между собой, но не как точный подсчёт калорий для планирования питания.

«Фитнес-браслет точно считает калории»

Продолжение предыдущего мифа — только теперь про носимые устройства, которым доверяют ещё больше из-за постоянного контакта с телом.

Фитнес-трекеры оценивают расход энергии по формулам на основе пульса, движения и заданных параметров пользователя, но исследования (в том числе сравнительные тесты Стэнфордского университета разных популярных моделей) показывают погрешность в измерении калорий от 27% до 93% в зависимости от типа активности. Точнее всего трекеры считают пульс и шаги, хуже всего — именно расход калорий, особенно при силовых тренировках и интервальных нагрузках.

Вывод: относитесь к калориям на трекере как к примерному ориентиру, а не как к точной цифре для расчёта дефицита.

«Белок нужно употребить строго сразу после тренировки»

Идея точного 'анаболического окна' в 15-30 минут после тренировки долго была догмой в мире бодибилдинга.

Современные обзоры спортивной науки показывают, что синтез мышечного белка остаётся повышенным в течение 24-48 часов после силовой тренировки, а не закрывается через полчаса. Гораздо важнее суммарное количество белка за день (обычно рекомендуется 1,6-2,2 г на кг массы тела для активных людей) и его равномерное распределение по приёмам пищи, чем точное время одного конкретного приёма после тренировки.

Вывод: не паникуйте, если не успели поесть 'вовремя' — важнее общий суточный белок, чем секунды после последнего подхода.

«Можно качать только одну группу мышц, если хочется»

Желание накачать только руки или только грудь, игнорируя остальное тело, встречается особенно часто у новичков-мужчин.

Несимметричное развитие мышц создаёт мышечный и осаночный дисбаланс: например, перекачанная грудь при слабой спине тянет плечи вперёд, провоцируя сутулость и повышая риск травм плечевого сустава. Тело работает как единая кинетическая цепь — слабые мышцы-стабилизаторы (кор, задняя поверхность бедра, мышцы спины) ограничивают развитие и безопасность даже той группы, которую вы усердно тренируете.

Вывод: сбалансированная программа на всё тело даёт лучший эстетический результат и защищает от травм даже если ваша цель — конкретная зона.

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.