

Бодибилдинг Экспресс-программа



**От скелета
до атлета**

Майкл Мейя
Джон Берарди

Майкл Миджиа и Джон Берарди

Издательство «Родейл»

«От скелета до атлета»

Полное руководство по наращиванию мышечной массы естественным путем

Книга скачана с сайта: wholesport.ru

Предупреждение

Информация в этой книге предназначена для дополнения, а не замещения необходимых тренировочных упражнений. Все формы упражнений непосредственно сопряжены с риском. Редакторы и издатель советуют читателям взять на себя всю ответственность за собственную безопасность и знать свою меру. Прежде чем приступить к выполнению упражнений, описанных в этой книге, удостоверьтесь, что ваше спортивное снаряжение находится в исправном состоянии, не стоит также рисковать больше, чем Вам позволяет собственный опыт, способности, тренировки и физическая подготовка.

Система упражнений и диетическая программа, предложенная в этой книге, не предназначена для замещения регулярных тренировок либо диетического режима, которые могли быть назначены Вашим доктором. Как и при выполнении все остальных диетических программ и систем упражнений, Вам следует проконсультироваться с своим доктором, прежде чем начать их выполнение.

Родейл: «Живите полноценной жизнью»

Мы вдохновляем людей улучшить свою жизнь и мир совершенствовать мир вокруг них

Оглавление

Вступление: Разочарования вечного «хардгейнера»

Часть 1:

Глава 1. Тренируйся, чтобы набрать вес

Глава 2. Особый подход для худощавых

Глава 3. Три сложных пути

Глава 4. Тренировки: сколько это слишком много

Глава 5. Забота о сердце

Глава 6. Тренировка: фаза 1

Глава 7. Тренировка: фаза 2

Глава 8. Тренировка: фаза 3

Глава 9. Тренировка: фаза 4

Часть 2: Потребность в питании

Глава 10. Предварительное питание для стремящихся к гипертрофии

Глава 11. Марш в супермаркет – прямо сейчас!

Глава 12. Продукты куплены – готовим первый ужин

Глава 13. Хотите стать крупнее – значит нужно бороться, ваше оружие – вилка

Глава 14. Все о режиме питания

Глава 15. Питание для тренировок

Глава 16. Пищевые добавки и стремление к гипертрофии

Глава 17. Становимся диетическими бойскаутами

Глава 18. Съешь это!

Заключение. Большие ожидания. В преддверии обновления

ВСТУПЛЕНИЕ

Разочарования вечного «хардгейнера»

Эй, тощий! Да, я к тебе обращаюсь. Или, может быть, ты предпочитаешь «худорба», «щепка» или «скелет ходячий»? Что? Как будто тебя прежде не называли так по крайней мере дюжину раз. Каждый раз, когда ты надеваешь футболку, натягиваешь шорты в жаркий день, или, что еще хуже, идёшь по пляжу с обнаженным торсом, ты немедленно становишься объектом насмешек. Тебя жалеют женщины и высмеивают мужчины, уровень IQ которых лишь слегка превышает обхват их бицепсов.

Эй, но, может быть, ничто подобное тебя не беспокоит. Возможно, ты из разряда тех парней, кому достаточно наблюдать, как другие поигрывают всеми этими отвратительными мускулами - ну, знаешь, теми самыми, которыми восхищается твоя «вторая половинка». Или, возможно, ты просто убедил себя смириться с этими зазнайками, потому что правда, черт побери, просто слишком горька.

На самом деле, эта правда состоит в том, что ты устал напрягаться в спортивном зале, не наблюдая при этом никаких результатов. Ты сыт по горло пахать вдвое больше по сравнению с парнем, сидящим на скамейке рядом с тобой, который, как кажется, растёт, как на дрожжах, в то время как единственное, что можешь сделать ты – стать лишь жалким его подобием. Тебя уже тошнит от всех таблеток, порошков и коктейлей, которые сулят потрясающее телосложение, а приносят лишь желудочные колики. Но в большинстве своём, ты получаешь их в придачу ко всем унижениям и оскорблениям, которые приходится терпеть изо дня в день.

В действительности же единственное, что может быть еще хуже – это прислушиваться ко всем непрофессиональным советам, которые тебе дают друзья, родственники и приятели по спортивному залу, которым кажется, что они понимают твоё состояние. Фразы типа «Тебе нужно больше есть». Да, так оно и есть. Либо «Тебе надо больше тренироваться». Получается, что цель в таком случае - стимулирование аневризмы? Или вот еще одна из моих любимых фраз: «Да ты попросту тратишь время; такие парни, как ты, просто не могут стать больше». RRRRRRRRRR!

Если создается впечатление, что я говорю, как выдавший виды спортсмен – то это происходит потому, что я действительно им являюсь. Понимаешь, как и ты, я тоже когда-то был «худеньким мальчиком». Родившись с классическими длинными конечностями и короткими мышечными брюшками, которые служат типичным примером эктоморфного телосложения (более подробно об этом - ниже), я никогда не представлял себе всех тех неудобств, с которыми столкнулся позднее, когда обнаружил свое пристрастие к поднятию тяжестей. Видишь ли, длинные руки и ноги означают, что гирям приходится преодолевать ужасно долгий путь по мере того, как их поднимают. Тем не менее, довольно скоро мы придем к решению и этой проблемы. Кроме того, всё было не так уж плохо; иметь размах крыла, как у кондора, оказалось очень кстати, когда я был еще ребенком и играл на спортплощадке. Это дало мне возможность чувствовать себя в своей тарелке при блокирующих пасах и подборе мяча на баскетбольной площадке. И даже не пытайся заставить меня бросить спорт. Будь то бейсбол или футбол, те же самые длинные конечности, которые я впоследствии проклинал, позволяли мне орудовать рукой подобно артиллерийскому снаряду. Да, я думаю, что ты мог бы сказать, что несмотря на очевидное отсутствие чего бы то ни было, что хоть отчасти напоминало скорость, я был просто шестнадцатилетним атлетическим гением.

К сожалению, этим ограничивается перечень «побед» при неразработанных природных способностях. Так, видя, что в Национальной Футбольной Лиге не так уж много двухметровых семидесятикилограммовых защитников, я осознал, что моим выдающимся рукам должно соответствовать не менее выдающееся тело. Реализация этих планов подтолкнула меня впервые прийти в тренажерный зал. Это произошло в подвале у моего

друга, когда шестнадцатилетним новичком я понял, наконец, какую злую генетическую шутку сыграли со мной мои родители. Тренируясь среди парней, чьи мускулы, казалось, надуваются просто от одного взгляда на увесистую штангу, я провел самое изнурительное и бесплодное лето за всю свою жизнь.

Не взирая на то, что я тренировался усерднее и больше, чем кто-либо другой, при всех моих стараниях я тем не менее имел наихудший результат. Фактически, дела шли настолько скверно, что мой приятель, не пожелавший утруждать себя, в очередной раз нагружая и разгружая штангу между нашими подходами, предложил мне поупражняться на другой скамейке со своим младшим братом. В том тренажерном зале подобное предложение было равносильно тому, как если бы в День благодарения тебя отправили за детский столик, и это было невыносимо унижительно.

Хотя, должен отметить, это действительно подготовило меня к тому, что на протяжении последующих нескольких лет мне довелось выдержать. Непокосимый в своей неспособности нарастить хоть сколько-нибудь заметный объем мышечной массы, я продолжал качаться всё время в течение старших классов и даже после того, как закончились мои детские годы. По сути, это переросло в такую одержимость, что к тому времени, когда мне было девятнадцать, я работал в местном оздоровительном клубе в качестве инструктора, а когда мне исполнился двадцать один год – я совмещал учебу в колледже с работой в роли персонального тренера и, следует добавить при этом, довольно преуспевающего. Ирония судьбы, не правда ли? Вот таким я был: неспособный достичь своих собственных физических целей, я стал искушенным в том, как помогать своей растущей клиентуре достигать их собственных. Досадно, не говоря уже о том, что еще и достаточно стыдно.

Иначе говоря, ты можешь подумать, что кто-нибудь на моём месте имел бы определенное преимущество, когда дело касалось наращивания мускул. В конце концов, я же постоянно находился в тренажерном зале, владел массой информации об упражнениях и рационе питания, испытывая при этом ответственность от ощущения того, что я должен подыгрывать, как будто меня это действительно заводит. Самое смешное то, что по прошествии времени мне следует признать, что эти факторы на самом деле работали против меня. И это верно: ведь все то время, которое я потратил в спортивном зале, и все те часы, которые я провел за чтением и экспериментированием со всевозможными упражнениями, были, как выясняется, чем-то вроде обязанности. Безусловно, я многому научился. Однако проблема в том, что чем больше я читал, тем более научно обоснованным становился мой подход к тренировкам. При этом чем более теоретическим он становился, тем дальше я удалялся от основных интенсивных упражнений, в которых так нуждался мой организм для роста.

Так начался тот период моей карьеры тренера, который я в шутку называю «потерянным десятилетием». В течение этого времени я перепробовал практически каждую программу, известную человечеству: повторы в быстром или медленном темпе, с низкого или высокого старта (как бы это было не по книге доктора Зюсса?) – и все абсолютно безрезультатно. Не говоря уже о том, что я истратил на добавки сумму, эквивалентную стоимости валового национального продукта (ВВП). И это еще ничего! Не пойми меня превратно, я был в форме, но если бы ты посмотрел на меня, ты бы никогда не догадался, насколько серьёзно я занимаюсь. Меня вечно спрашивали, был ли я пловцом, бегуном или где я оставил свою лошадку Покки? Это были достаточно вежливые комментарии; я даже не буду вспоминать то, что мне говорили остолопы из тренажерного зала, когда я осмеливался привести туда своих клиентов. Да уж, это было трудное время, ей-Богу.

Перенесемся к середине девяностых. Как-то раз я зашел в книжный магазин в поисках названий, связанных с тренировками, когда вдруг наткнулся на книгу, рассчитанную на хардгейнеров. Никогда до этого не встречая этого термина, я был заинтригован и решил взглянуть. В конце концов, ведь я-то провёл достаточно много времени, накачивая

мускулы. В самой книге рассказывалось о трудностях некоторых людей, которые хотят нарастить мышечную массу с помощью традиционного подхода к тренировкам. В книге были рекомендованы менее частые, но более интенсивные тренировки в гораздо меньшем объеме, чем я привык, как средству наиболее быстрого восстановления между тренировками. В ней говорилось о важности основных, напряженных упражнений, при этом акцент ставился на том, что отдельно взятые, бессистемные движения не приносят практически никакой пользы некоторым атлетам. Короче говоря, это было именно то, что я искал. Поэтому я купил эту книгу и прочитал ее от корки до корки в первую же ночь, с волнением предвкушая тренировку в спортзале на следующий день.

Сначала это дало хорошие результаты. Я стал поднимать более тяжелый вес, и моё тело, казалось, стало действительно реагировать на дополнительное время для восстановления сил между тренировками. Я начал понемногу прибавлять в весе и на самом деле стал понемногу раздаваться вширь. К сожалению, моя эйфория была достаточно быстротечной, поскольку уже через несколько месяцев в программе стали обнаруживаться мелкие недостатки.

Прежде всего, я быстро понял, почему я раньше практически не работал с гимнастической скамьей и не делал приседаний. Да просто потому, что я считал их бесполезными! Как я уже выше упоминал, когда у тебя руки как у орангутанга, а ноги как у жирафа, штанге приходится преодолевать ужасно длинный путь. Не стоит говорить, что попытки нарастить вес за счет таких подъёмов сводились к нулю – не упоминая уже о том, что подобные упражнения даже при всей своей интенсивности были достаточно монотонными.

Разнообразие всех моих прежних тренировок при этом было утрачено. С трёх различных упражнений для грудной клетки я переключился на еженедельные толчковые упражнения, отжимаясь от скамьи. А также я почти совсем отказался от бессистемных упражнений вроде растяжек ног или подъемов в сторону в пользу приседаний и накачивания пресса сверху. Действительно, я накачал мускулы, но в моих результатах, по меньшей мере, наблюдался некий дисбаланс. Казалось, что упор на упражнениях, ориентированных на область грудной клетки и на широчайшие мышцы спины, придает довольно заметную сутулость моей осанке. Все эти приседания и подъем штанги оказали сильное влияние на мои ягодичные мышцы, что привело к их чрезмерному развитию по сравнению с остальным телом. Это произвело довольно интересный визуальный эффект. Если сначала я выглядел как алкаш, то затем стал смахивать на приличного пропойцу с жалкой осанкой и огромной задницей.

Осознавая, что мне нужно исправить эту явную диспропорцию, я решил на некоторое время забросить подход хардгейнера и вернуться к своему испытанному методу тренировок. Тем не менее, всё это время я был поглощен мыслями о способах, с помощью которых можно было бы изменить программу таким образом, чтобы я мог качаться по-прежнему, не запуская при этом своё тело окончательно. По случайному совпадению, всё это происходило как раз в то время, когда я собирался участвовать в конференции, связанной с вопросами питания и силовым нагружением, на которой собирался выступить мой соавтор Джон Берарди. Несмотря на то, что в тот раз я не познакомился с ним, мне довелось много слышать о нем, и я с нетерпением ждал его инновационных взглядов на качественное питание, которые он собирался изложить. Мой интерес был особенно подогрев, когда я узнал, что он устраивает презентацию по проблемам питания для наращивания мышечной массы.

Джон начал свою презентацию с утверждения, которое мгновенно привлекло моё внимание. «Среднестатистический молодой человек тренируется достаточно много для роста, но ест совершенно недостаточно для того, чтобы поддерживать этот рост». Допустим, в этом не было ничего поразительного; многие люди говорили мне, что нужно больше есть, если я хочу нарастить массу. Разница состояла в том, что Джон разработал формулы для подсчета потребности в калориях, которые в то время намного

превосходили рекомендуемые нормы. К примеру, в соответствии с формулой Джона, каждый день я принимал на тысячу калорий меньше, чем мне требовалось для поддержания мышечной массы! Более того, я даже полагал, что каждый день я потребляю пятьсот калорий сверх нормы, исходя из более традиционной формулы, которую я использовал для подсчета ежедневных энергетических затрат. Он также представил некоторые чрезвычайно интересные данные относительно того, как он несколько раз целенаправленно комбинировал специфические питательные макроэлементы для того, чтобы помочь своим клиентам успешно нарастить значительный объём мышечной массы.

Это было как раз то, что надо; именно для меня. Я подумал про себя, что если этот парень может добиваться таких результатов, да и сам он сложен, как буйвол, то он, по всей видимости, наверняка знает, о чем говорит. Итак, вооружившись информацией, которую представил Джон на своей лекции, и гораздо более твердым намерением устранить усвоенные недостатки с помощью традиционного «хардгейнерского» подхода, я вернулся в тренажерный зал полный решимости. Мне было всё равно, чего это могло стоить (ну, я, разумеется, не собирался принимать стероиды, однако я был настроен на серьёзные тренировки и соответствующее питание); я не собирался останавливаться до тех пор, пока не наберу вес. И, послушай, спустя три месяца я действительно нарастил десять фунтов сплошных мускул. Сейчас многим это покажется несущественным, однако для того, кто не мог набрать даже десяти фунтов после десяти лет изнурительных тренировок, это стало достаточно вдохновляющим результатом. Ноги стали выглядеть толще, плечи – шире, а рукава рубашки чуть ли не трескались по швам. Впервые в своей жизни я выглядел как человек, который качается в спортзале. Это просто фантастика!

Не то, чтобы эстетичный вид был единственной вещью, которая имела для меня значение – в первую очередь я, безусловно, всегда заботился о том, чтобы достичь хорошего физического состояния. Но если бы вы провели в тренажерном зале столько же времени, сколько провёл его я, вы наверняка захотели бы хотя бы небольшого вознаграждения за все свои старания. Сказать, что я был удовлетворён отсутствием видимых результатов после долгих лет напряженных тренировок – всё равно, что сказать, что я читал Playboy только ради самих статей. При том, как я высоко ценю и уважаю их редакторскую манеру, для меня вовсе не это является причиной, из-за которой я покупаю этот журнал. Ладно, многим это покажется несерьёзным, но должен признать, что, добившись такого телосложения, я чувствовал себя довольно прилично. Это в некотором роде повысило мою самооценку и придало уверенности, что в свою очередь позволило мне давать рекомендации относительно физических нагрузок с бо??льшим авторитетом. Однако еще более существенно то, что это дало мне возможность сказать всем желающим, что же, наконец, сработало после долгих лет разочарования.

Одним из тех факторов, которые сработали, было питание, подобно борцу Сумо, страдающего повышенным чувством голода. Ладно, тут я частично преувеличил. Тем не менее, благодаря Джону Берарди я осознал тот факт, что для того, чтобы стать большим, нужно так же много есть. И я не говорю, что питаться нужно лишь время от времени. Если вы озабочены проблемой наращивания мышечной массы и желаете стать больше, вам нужно есть постоянно. Вам также следует подсчитать количество калорий, в которых нуждается ваш организм с целью поддержания роста мышечной массы и делать всё необходимое для того, чтобы убедиться, что вы потребляете именно это количество. Нельзя пропускать приёмы пищи, нельзя забывать об употреблении пищи; вам придется вооружиться солидным запасом легких закусок и всегда быть на чеку, чтобы у вас был доступ к тем видам пищевой продукции, которая вам нужна для получения определенных питательных веществ. Любое пренебрежение этими требованиями к энергетическому насыщению организма сделает даже самую хорошо составленную программу практически бесполезной. В этом мне можно довериться.

Еще одним фактором, который сработал, было совмещение простоты настоящего «хардгейнерского» подхода с некоторыми более научными принципами тренировки, которые я усвоил ранее по мере становления своей карьеры. К примеру, простая организация при выполнении самых элементарных, основных упражнений, таких как приседания, тяга штанги и жим штанги лежа на скамье, дала мне возможность сделать упор на целевые группы мышц, уменьшая при этом нагрузку на суставы и соединительную ткань. Хотя важнее всего, что те изменения, которые я произвел в сочетании с более уравновешенным общим подходом к тренировкам, исключили мышечный дисбаланс, который сводил на нет все мои предыдущие попытки в этой программе. Чрезмерно развитые седалищные мышцы и сутулая осанка трансформировались в более накаченные бедра и поразительно развитый верхний отдел спины. И неслучайно, что я обнаружил также заметное уменьшение мелких неприятных ушибов, которые, как казалось, всегда препятствовали моим успехам.

Не желая довольствоваться лишь собственными успехами, я стал размышлять над тем, как распространить систему тренировок, которую я разработал. Или, точнее, систему, которую я пересмотрел с помощью одного из наилучших специалистов-диетологов в этом деле. В конце концов, ребята, которым требовались подобные советы, уж наверняка не могли получить их из общедоступных источников информации.

Если у вас избыточный вес, то сегодня в Америке, как представляется, существует неограниченное число источников в вашем распоряжении: книги, диеты, гуру-самозванцы по вопросам похудения, имеющие собственные ток-шоу, которые сулят решить все ваши проблемы. Но если вы относитесь к тому редкому меньшинству, кому, напротив, нужно *набрать* вес, то вам не повезло. Вам не только придется попотеть в поисках любой квалифицированной информации по поводу того, как эффективно добиться своей цели, но вы к тому же рискуете быть изгнанными из общества. По странной причине люди, страдающие избыточным весом, не находят недостатка в сострадании, но скажите кому-нибудь, что вы пытаетесь набрать несколько фунтов – и они просто не захотят ничего слышать.

Безусловно, у вас всегда под рукой журналы. Но проблема в том, что всё, что вы найдете в них – это до смешного насыщенные программы тренировок, которые больше подходят либо для накаченных стероидами спортсменов, либо для генетически одаренных людей. никоим образом среднестатистический атлет, не принимающий никаких наркотиков, не сможет добиться каких-либо существенных результатов с помощью этих «разрозненных» рутинных упражнений, разработанных по принципу бодибилдинга. А если этот самый атлет еще и окажется обладателем «экоморфного» телосложения – ему уж точно не повезло. Как вы вскоре убедитесь, большая часть информации о тренировках, доступная в настоящее время этой части населения, совершенно не соответствует типу их телосложения. Не говоря уже о том, что все имеющиеся в подобных изданиях сведения, которые действительно бы учитывали их врожденные физические различия, представлена в крайне общем виде.

Видите ли, в отличие от тех молодых людей, которые, казалось бы, раздуваются, как только они берут в руки штангу, парни типа вас и меня особенные...генетически отличающиеся. Не подумайте, что я пользуюсь генетической картой в качестве предлога; я – живое доказательство того, что вы можете достичь существенных результатов, если вы вооружены верной информацией и непоколебимым стремлением улучшить свою конституцию. Я просто утверждаю, что это физиологический факт и что людям с определенным типом телосложения приходится больше «попотеть», чтобы нарастить мышечную массу. Нравится вам это или нет, худощавым парням приходится играть по несколько иным правилам в спортивном зале – по правилам, с которыми вам следует

детально ознакомиться для того, чтобы добиться тех результатов, к которым вы так отчаянно стремитесь.

И если уж речь зашла о результатах, давайте поговорим о том, чего вы можете реально ожидать от занятий по нашей программе. В то время как я с удовольствием пообещал бы вам, что каждый читатель получит впечатляющие результаты, в действительности же все те достижения, которых вы ожидаете, полностью зависят от прилагаемых вами усилий. Следуйте программе в точности и наращивание веса вплоть до десяти, пятнадцати и даже двадцати пяти фунтов гарантированы вам всего лишь в течение двенадцати недель! И даже если вы будете следовать программе не в полном объеме, информация в этой книге настолько исчерпывающа, что вы всё же добьётесь значительного увеличения мышечной массы наверняка. В этом вся прелесть программы: желаете ли вы просто добавить несколько килограммов либо хотите полностью усовершенствовать ваше телосложение, мы предоставляем вам все необходимые сведения для достижения вашей цели.

Как я могу быть настолько уверен, что вы добьётесь таких блестящих результатов, если все, что вы когда-либо пробовали, не имело ни малейшего успеха? Моя уверенность основывается на том факте, что я знаю наверняка, через что вам придется пройти. Меня обзывали точно такими же кличками, и я ловил на себе те же самые взгляды. Одна лишь разница между мной и вами состоит в том, что я обладал непоколебимой решимостью что-то делать, чтобы исправить ситуацию. Я проводил все необходимые исследования и выискивал все наилучшие из имеющихся советов по питанию.

Я даже использовал самого себя и нескольких своих озабоченных гипертрофией клиентов в качестве подопытных кроликов, чтобы провести полевые исследования для подтверждения всех своих открытий. А теперь я всем этим делюсь с вами. Вам посчастливилось воспользоваться плодами всех этих лет каторжного труда и интенсивных исследований. Моя боль перевоплощается в ваш прогресс; моё знание становится вашим основным орудием в создании телосложения своей мечты.

Больше никаких уловок. Никаких фальшивых обещаний. С этого момента наша цель – достижение результатов – результатов, обретенных человеком, который сам прошел этот путь и знает, что значит быть в вашем положении. И я не только размещаю информацию, содержащуюся в этой книге, на веб-сайте www.brawnytoscrawl.com, но и предлагаю вам общаться с другими людьми, работающими по этой программе, людьми, которые сталкиваются с теми же проблемами, что и вы, и которые будут поддерживать вас на каждом отрезке вашего пути.

Так чего же вы ждете? Вперед, худощавые. У нас есть чем заняться.

Часть 1

Глава 1

ТРЕНИРУЙСЯ, ЧТОБЫ НАБРАТЬ ВЕС

Терминология хардгейнера

Прежде чем мы действительно приступим к занятиям, первое, что нам нужно сделать, - это определиться с некоторыми терминами. Давайте начнем с тех трех понятий, которые неожиданно всплыли во вступлении, с терминов, которые вы, бьюсь об заклад, встретите еще не раз. Эти термины – «гипертрофия», «эктоморф» и «хардгейнер». Давайте начнем с гипертрофии. Гипертрофия – это всего лишь модное название для понятия мышечного роста. Так что если мы называем вас «озабоченными гипертрофией», то это просто один из общественно приемлемых способов сказать, что вам придется тяжело при наращивании мышечной массы.

А теперь, давайте обсудим термины «эктоморф» и «хардгейнер». Вопреки распространенному убеждению, эти два понятия не являются взаимозаменяемыми. Термин «эктоморф» относится к определенному типу телосложения; метод для классификации различных типов конституции, основанный на специфических физических характеристиках. А слово «хардгейнер», с другой стороны, является условным термином, который используется в контексте силовых тренировок для того, чтобы охарактеризовать спортсменов, которым с трудом дается наращивание мышечной массы. В силу неспособности атлетов с эктоморфным телосложением достигнуть успехов с помощью более традиционных методов, большинство из них просто автоматически относят себя к числу хардгейнеров. Хотя в действительности, даже намерение быть хардгейнером является таким же надуманным, как и сам термин.

Мы осознаем, что последнее утверждение могло вас слегка шокировать. Это не просто удар по самолюбию вроде тех, которые вам уже не раз приходилось слышать по поводу вашей неспособности добиться заметных результатов при наращивании объема и силы, вместе с тем это лишает вас последнего лучшего оправдания, которое у вас когда-либо было. Ведь действительно, гораздо легче щеголять замысловатыми словечками, которые существуют в обиходе посетителей тренажерного зала, чем признать, что вы абсолютно не знаете, как нужно правильно питаться или тренироваться, чтобы достигнуть своей цели. Да уж, это наверняка задевает! Но прежде чем мы разобьем вдребезги вашу систему убеждений, полностью развеяв миф о «хардгейнерах», вам не помешает научиться проникать в суть того, как образом идея о типах телосложения оказывается на первом месте, и заслуживает ли это разделение какого-либо внимания. По крайней мере, это поможет вам понять то, почему люди по-разному реагируют на различные формы диет и упражнений.

Эндо, мезо, экто, о Боже!

Существует три различных типа телосложения, которые, как правило, используются для классификации человеческого тела: эндоморфы, мезоморфы и эктоморфы (смотрите ниже). Однако подобное деление не четко регламентировано; очень немногие люди соответствуют одной строго определенной категории. Большинство из нас проявляют характеристики нескольких типов телосложения одновременно. Эта несколько грубая форма генетической стереотипизации – плод интеллектуальных размышлений психолога

по имени Уильям Шелдон. В начале сороковых годов двадцатого века, пытаясь отыскать связи между типом конституции и темпераментом, Шелдон изучил фотографии более четырёх тысяч молодых людей подросткового возраста. Основываясь на своих находках, он фактически установил несколько различных типов телосложения, однако затем объединил их, объясняя это тем, что каждый человек может быть классифицирован как некая комбинация этих трех типов, которые мы до сих пор используем.

ВСТАВИТЬ SB 1-1 ЗДЕСЬ.

Применяя числовую систему как средство учета того, какую долю каждого типа телосложения демонстрирует любой человек, Шелдон ввёл уникальный код из трех цифр. Устанавливая очередность эндоморфного, мезоморфного и эктоморфного телосложения, Шелдон использовал шкалу с отметками от 1 до 7 (при этом чем ближе число к цифре 1, тем меньше прослеживается близость к данному типу телосложения; чем больше к цифре 7, тем, соответственно, больше) для того, чтобы каждому из них приписать определенное значение. Так, к примеру, настоящему эндоморфу приписывается номер 711, мезоморфу – 171, а эктоморфу – 117. Но нет, 007 не был типом телосложения Джеймса Бонда; это был его номер в качестве агента. Безусловно, поскольку очень немногие люди вписываются в одну определенную категорию, такие номера, как 541 (комбинация эндоморфа и мезоморфа), 246 (комбинация эктоморфа и мезоморфа) и 153 (комбинация мезоморфа и эктоморфа) гораздо больше распространены.

Каков ваш тип?

Эктоморфы: типичный эктоморф – это человек, у которого наблюдается низкий уровень физической силы и объемов до тренировок. Как правило, такого рода люди высоки и худощавы, с относительно низким уровнем подкожного жира и небольшими, узкими костями. Хотя структура их суставов часто служит препятствием для силовых и энергичных видов спорта, они тем не менее склонны иметь превосходство в упражнениях на выносливость благодаря типичной повышенной доле медленно сокращающихся мышечных волокон. Быстрый обмен веществ, происходящий в них, зачастую затрудняет процесс наращивания веса в том случае, если следовать более традиционным диетическим программам.

Шелдон классифицировал эктоморфов как интровертов, социально озабоченных индивидуумов, которые имеют склонность к интеллектуальному труду.

Эндоморфы: эндоморфный тип телосложения можно рассматривать как наименее желательный из трех основных типов конституции тела. Хотя эндоморфы действительно могут похвастаться впечатляющими размерами и уровнем физической силы, достигаемыми в ходе тренировок, им тем не менее приходится крайне туго при сбрасывании лишнего веса и жира, а набирают вес они, напротив, очень быстро. Шелдон полагал, что представители эндоморфного типа телосложения больше сосредоточены на еде и удовольствиях, чем на физических тренировках. Согласно Шелдону, у эндоморфов, как правило, более веселый и добродушный нрав.

Мезоморфы: их весьма часто считают генетически одаренными личностями. Обычно у них наблюдается низкий уровень подкожного жира и впечатляющую развитость мышц, даже до начала тренировок. Их плотная, широкая костная структура более приемлема для построения мышц, что обеспечивает мезоморфов бесспорным преимуществом в силовых и энергичных видах спорта, таких как футбол, борьба и Олимпийская тяжелая атлетика. Согласно Шелдону, большинство мезоморфов – дружелюбные, смелые личности с деятельным складом ума.

Как вы можете себе представить, находки Шелдона подвергались активной критике главным образом потому, что в своих утверждениях он основывался преимущественно лишь на визуальном обследовании фотографий без учета каких бы то ни было физиологических данных, которые могли бы подтвердить его наблюдения. Многие другие ученые утверждали, что количественные показатели применительно к человеческому телосложению не должны основываться на таком быстро меняющемся параметре, как внешность. Тем не менее, может ли измениться структура человеческого тела с эндоморфной на эктоморфную, если он сбросит шестнадцать килограммов? Согласно системе Шелдона – возможно. Поэтому, исследователи заинтересовались тем, чтобы увязать тип телосложения с некоторыми неизменными физическими параметрами. В противном случае, как уже было упомянуто, скудно питающийся эндоморф может переключиться в группу эктоморфов, лишившись некоторой массы тела под сладкие напевы «Sweatin' to the oldies» Ричарда Симмонса.

Поскольку в системе Шелдона оказалось много реальных пробелов, два антропометриста (это такой модный термин для обозначения ученых, которые исследуют размеры и величину тела) Хит и Картер изобрели систему, в большей степени научно обоснованную, для определения типов конституции. В их системе для определения степени эндоморфности использовалась величина толщины кожной складки; к соотношению высоты и веса («весовому показателю») прибегали при измерении эктоморфности; величину локтевого сустава и ширину коленного сустава наряду с окружностью икры и руки применяли для определения мезоморфности.

Система Хита и Картера послужила хорошим опытом, однако, всё равно не достигла своей цели. Ведь исследователи на самом деле попытались увязать тип телосложения с реальными анатомическими характеристиками. Однако, равно как и в системе Шелдона, некоторые из отобранных ими показателей также оказались *переменными* признаками. Допустим, не изменение роста, но изменение веса по отношению к росту человека безусловно может сказаться на весовом показателе, так же, как может варьироваться и толщина кожной складки. Таким образом, несмотря на то, что система Хита и Картера была в некотором роде более объективна, в ней все же было немало изъянов. По нашему скромному мнению, им следовало сосредоточить больше внимания на чем-то более узком, например, на костной структуре. В отличие от мышечной и жировой ткани, общие размеры костной структуры человека практически не меняются с момента достижения зрелости.

Ни чуть не сомневайтесь в этом

Самое смешное то, что когда прибегают к скелетным характеристикам для определения типа телосложения, некоторые из субъективных оценок Шелдона действительно достаточно четко соотносятся. К примеру, Шелдон характеризовал эктоморфов как высоких и худых людей с длинными конечностями, мезоморфов – как широкоплечих, а эндоморфов – как людей, у которых более мягкая, округлая нижняя часть туловища. При сопоставлении подобных описаний со скелетным методом, можно заметить, что эктоморфы представлены более «прямоугольными» очертаниями. Прямоугольники бывают, как правило, вытянутыми и тонкими, совсем как эктоморфы с их узкими плечами и бедрами. Мезоморфов изображают как перевернутую трапецию. Перевернутые трапеции шире в верхней части и уже в нижней части, подобно мезоморфам с их широкими плечами и узкой талией. Эндоморфы демонстрируют более классическую трапециевидную форму в силу того, что у них более широкая нижняя часть туловища. В то время как очень немногие мужчины имеют правильное трапециевидное телосложение, которое служит отличительным признаком эндоморфов, форму телосложения большинства мужчин наилучшим образом можно описать как «мезоэндоморфную», характеризующуюся широкими бедрами и плечами.

Поскольку в этом разделе мы уделили много внимания техническим вопросам, очень важно понять, что независимо от того, к какому именно типу телосложения всего геометрического континуума вы относитесь, очень немногие люди при этом могут причислить себя лишь к одной строго определенной категории. Тогда как вы можете быть высоким и худым а, следовательно, выглядеть как классический эктоморф, под вашей футболкой среднего размера потенциально может скрываться великолепное телосложение. Однако все эти потенциальные мускулы так и останутся скрытыми, если вы не будете употреблять достаточно калорий для того, чтобы поддерживать рост мышечной массы и / или если вы будете тренироваться так, что это будет противоречить нашим целям. Так что не стоит тут же кричать, что вы – эктоморф, а еще хуже – хардгейнер. Слишком многие люди постоянно используют свой тип конституции в качестве удобного оправдания для своего настоящего физического состояния. Разумеется, это фактор, но все же не следует из него делать «физиологического» козла отпущения, как пытаются многие.

Следует также отметить, что многие очевидные признаки определенного телосложения варьируются в определенной степени в зависимости от человека. К примеру, нередко можно услышать утверждения, что многие эктоморфы имеют длинные бедра (верхние бедренные кости) и короткое туловище. Как вы сможете прочитать в третьей главе, этот факт выступает чем-то вроде биомеханического препятствия, поскольку это делает такие упражнения, как приседания и традиционную тягу штанги невообразимо трудными. Однако, несмотря на то, что это действительно является преградой, большая часть добавляемой степени тяжести в выполнении этих упражнений зависит от того, насколько само бедро длиннее корпуса. Атлету, чье бедро лишь немного длиннее торса, придется гораздо легче, нежели тому, у кого наблюдается диспропорция в несколько дюймов. Вот почему такие вещи, как оптимальная интенсивность в приседаниях или насколько низко необходимо опускать штангу во время жима лежа на скамье, являются индивидуальными и значительно зависят от соотношения различных частей тела.

В конечном счете, настоящая ценность определения параметров своего телосложения не призвана помочь вам классифицировать себя как человека, имеющего определенный тип конституции, а скорее дать вам представление о том, как ваше индивидуальное анатомическое строение влияет на то, как вы тренируетесь. Например, люди, у которых расстояние между лопаток или двуподвздошный коэффициент составляет 1.46 и более, могут приписывать любые трудности в наращивании мышечной массы скорее условным пристрастиям в питании или чрезмерным тренировкам, нежели естественным показателям эктоморфности. Этот специфический коэффициент, особенно в совокупности со структурой быстро сокращающегося мышечного волокна, в бодибилдинге ассоциируется, как правило, с успехом. Подобным образом, если вы обладаете туловищем, бедренной костью и голенью примерно одной и той же длины, то любые осложнения, которые вы испытываете при выполнении приседаний и тяги штанги, скорее всего, связаны с гибкостью, чем с биомеханическими характеристиками. Тем не менее, если даже вы будете наблюдать какие-либо нежелательные показатели, информация, которая содержится в последующих главах, всё же может помочь вам весьма солидно поддержать вашу репутацию.

Ключевой момент заключается в том, что если у вас имеется хотя бы грубое представление о ваших физических способностях, то это позволит вам сэкономить много времени и усилий, которые в противном случае были бы потрачены впустую, если бы вы тренировались в соответствии с не подходящей для вас программой.

Например, некто с явными эктоморфными характеристиками никогда не увидит тех же самых результатов, как и человек, имеющий мезоморфную структуру тела, если будет следовать высокоинтенсивным тренировочным программам, представленным в большинстве журналов по наращиванию мышечной массы. Справедливо и то, что спортсмену, склонному к эндоморфии и желающему сбросить пару килограмм, вероятно,

придется выполнять гораздо больше упражнений на сердечно-сосудистую систему, чем смог бы отделаться худощавый от природы человек. Это не только наше мнение; это физиологический факт, который подтверждается каждый день в спортзалах по всей стране людьми, которые продолжают усиленно трудиться, несмотря на разочарования и бесплодность их усилий. Но самое печальное заключается в том, что так быть не должно.

ТРУДНО ПОВЕРИТЬ

К этому моменту наша гипотеза должна проясниться. Мы уверены, что особые физические характеристики могут и действительно диктуют человеку, что ему необходимо делать с точки зрения тренировок и диетического питания. В конце концов, главное предназначение данной книги состоит в том, чтобы помочь тем из вас, кто, будучи озабоченным гипертрофией, стремиться набрать вес; независимо от того, реальны ли эти перемены или лишь желаемы. Хотя мы, однако, готовы отстаивать собственную точку зрения по поводу того, что телосложение человека полностью управляет его генетическим потенциалом. Допустим, обладание специфическими физическими характеристиками может предрасположить вас к успеху в том или ином виде спорта или другой деятельности, но это никоим образом не должно разубедить вас участвовать в других видах спорта, для которых вы можете и не подходить.

Если Вам нужно несколько впечатляющих историй, не ищите ничего, кроме сферы профессиональной тяжелой атлетики. Профессиональный спорт был всегда полон спортсменов, которые превосходили самих себя, несмотря на свои ограниченные физические возможности.

МОРФОМЕТРИЯ: ИЗМЕРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Хотите верить, хотите – нет, окрестить себя эктоморфом не так просто, как увидеть, соприкасаются ли кончики ваших пальцев, когда они охватывают ваше запястье.

И тем более, для вас, озабоченных гипертрофией парней, недостаточно заявлять, что вы «всегда были худощавы». По правде говоря, под худобой часто скрывается много потенциальных мезоморфов. Джон, например, из сухопарого семидесятикилограммового парня превратился в девяностоклограммового крепыша за каких-то два года. Подобным образом, вполне возможно, что в юных худощавых телах может скрываться столько же эндоморфов. Взгляните на некоторых из тех худых парней (которые просто вообразили, что они от природы невосприимчивы к увеличению веса) лет через десять, после выпускного бала. Они теперь уже не могут думать, что они эктоморфы, правда? Эти примеры призваны пояснить, что существуют и другие факторы, помимо «худобы», которые управляют телосложением человека, как и его потенциалом для наращивания мышц.

Такие вещи, как соотношение между плечом и шириной бедра, либо длины ваших бедер (бедренных костей) относительно вашего туловища, являются весьма выразительными показателями вашей врожденной физической структуры тела. Вы можете более-менее определенно классифицировать себя только тогда, когда будете владеть информацией о преобладающем типе мышечного волокна. Тем не менее, следует также отметить, что здесь также имеют значение и гормональные факторы, мы уделим обсуждению этих факторов больше внимания в четвертой главе. Однако суть заключается в том, что никакие измерения не расскажут вам всего того, что необходимо знать о том, как ваше тело будет реагировать на тренировки. Нижеследующие измерения, однако, смогут ознакомить вас с тем, чего вы в конечном итоге сможете добиться. Если вам любопытно, соответствуете ли требованиям, запишите следующее:

1. Рост
2. Длина туловища: измеряется от отростка акромиона (акромиального отростка) (костный и выпуклый участок в верхней части плеча) до верхней части подвздошного гребня (костный и выпуклый участок в верхней части бедра).
3. Длина бедра: измеряется как расстояние от большого вертела (костный и выпуклый участок на наружной части вашей ноги на несколько дюймов ниже вашего бедра) и поперечный надмыщелок колена (костный и выпуклый участок на наружной части колена).
4. Длина (нижняя часть ноги) большой берцовой кости: измеряется как расстояние между внутренним мыщелком (костный и выпуклый участок на внутренней части колена) и внутренней лодыжкой большой берцовой кости.
5. Акромиальная ширина (расстояние между гребнями лопаток – прим. переводчика): измеряется как расстояние между акромиальными отростками на каждом плече (костные и выпуклые участки в верхней части каждого плеча).
6. Подвздошная ширина: измеряется как расстояние между подвздошными гребнями каждого бедра (костный и выпуклый участок в верхней части бедра).

ЧТО ВСЁ ЭТО ЗНАЧИТ?

Соотношение бедра и плеча: возьмите получившуюся акромиальную ширину и разделите ее на подвздошную ширину. Чем больше это соотношение, тем больше мышечной массы вы сможете нарастить на собственном теле. Мы полагаем, что значения, выше, чем 1.46 являются оптимальными для наращивания мышечной массы. Соотношение длины бедра к длине туловища: бедро, которое длиннее, чем ваше туловище, может свести на нет эффективность ваших приседаний со штангой и тяги штанги, поскольку вам потребуется наклоняться гораздо ниже для достижения желаемой глубины. Безусловно, бедро и корпус примерно одной длины в сочетании с более короткой голенью могут иногда вызвать ту же проблему, хотя с этим, как правило, можно легко справиться, развивая гибкость голеностопного сустава. Таким образом, просто сравните длину бедра и длину туловища и посмотрите, насколько вы соответствуете требованиям.

МОРФОМЕТРИЯ: ИЗМЕРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА – продолжение –

Соотношение ширины плеч и роста: чем больше несоразмерность между шириной лопаток (акромиальной шириной) и ростом, тем более вы эктоморфны. Так, человек ростом 193 см с акромиальной шириной в 36 см будет с большей вероятностью отнесен к эктоморфам, нежели кто-либо ростом 172 см с таким же размером туловища. Ширина плеч Майка – 36 см, тогда как его рост составляет 185 см, что дает ему коэффициент ширины плеч к росту - 0, 197. Ширина плеч Джона – 35 см, тогда как его рост – 172 см, что дает ему коэффициент ширины плеч к росту 0, 206. Как вы наверняка поняли из вышесказанного, Майк имеет больше шансов быть причисленным к эктоморфной структуре, чем Джон.

Возьмите, например, бывших защитников НБА – Спада Уэбба (5 футов и 7 дюймов) и Магзи Богз (5 футов и 3 дюйма). Эти парни не совсем соответствовали требованиям, предъявляемым к этому виду спорта, но они, тем не менее, превзошли самих себя. Не говоря уже о бейсбольном боге Бейбе Рут – вероятно, лучшего игрока, несмотря на тот факт, что его телосложение больше подходит для того, чтобы сидеть дома, чем стремиться к такой карьере. И ни в коем случае нельзя не вспомнить бывшего Мистера Олимпа Френка Зейна, который преобразил свое долговязое 45-килограммовое тело в

одно из наиболее эстетически привлекательных телосложений, которые когда-либо украшали арену состязаний своим присутствием.

Дело в том, что вам не следует слушать всех тех скептиков, которые говорят вам, что невозможно превозмочь генетику. Несмотря на то, что людям, склонным к эктоморфии, очевидно, приходится более упорно трудиться для наращивания мышечной массы, это не означает, что они обречены на пожизненное исправление своих физических недостатков. Если бы хоть один из нас попался бы на эту удочку, мы бы вообще никогда не написали этой книги. Мы бы так и остались двумя худощавыми, не производящими никакого впечатления (хотя и ужасно симпатичными) неизвестными парнями. Напротив, мы решили бросить вызов традиционному здравому смыслу и выйти на сцену с нестандартными решениями. Поступая таким образом, мы разработали план действий, который мог бы быть растиражирован. Теперь этот план доступен каждому, кто знакомится с этой книгой. И он служит образцом для других, которые разделяют нашу точку зрения по поводу уязвимого положения. Пытаясь придумать нечто оригинальное и отказываясь мириться с нашими генетическими недостатками, мы разработали систему, которая навсегда изменит восприятие того, что значит быть тощим парнем – а точнее, тощим парнем, который «качает железо».

А теперь, когда мы разожгли ваш интерес, нам лучше быть откровенными. Это станет нашим главным заданием. Многие посторонние люди, включая так называемых специалистов по тренировкам, сравнивают тип эктоморфа с Элом Шарптоном, бегающим за президентом, который имеет хорошую репутацию и всё такое, но в целом, как представляется, это пустая трата времени. Как бы они не старались, им никогда не пойти дальше определенного уровня развития, либо определенного количества параметров, как бы там ни было. И в каком-то смысле, они правы (Прости, Эл). Ключевой фактор при испытании затруднений при наращивании веса заключается не в том, насколько упорно вы тренируетесь, а в том, насколько *правильно* вы тренируетесь. Если вы наделены такими характеристиками, как длинные ноги, обмен веществ сродни обменным процессам автомобиля Феррари, вам следует играть по несколько другим правилам, когда речь заходит о силовых тренировках. Вам необходимо научиться тренироваться более интенсивно, менее часто с гораздо большей самоотдачей, чем среднестатистическому «качку».

Когда вы сможете согласиться с этим простым утверждением, вы начнете понимать наше пренебрежение к термину «хардгейнер». Любой человек столкнулся бы с трудностями, желая добиться хотя бы каких-то результатов, следуя он программе, которая совершенно не подходила бы его физическому строению! Покажите нам долговязого и тощего атлета, который основную часть времени тратит на то, чтобы набрать вес путем выполнения приседания со штангой и жима штанги лежа на скамье, и мы покажем вам одного крайне разочарованного парня. А теперь, возьмите того же спортсмена и посоветуйте ему следовать специфическим рекомендациям относительно диеты, и он начнет расти. Затем возьмите те же самые основные упражнения (жим штанги лежа на скамье, приседания и тягу штанги) и приспособьте их под его биомеханические изъяны, и он начнет вырастет буквально за ночь. Это настолько просто. Всё, что требуется – немного упорного труда и восприимчивый ум.

Сегодня, кажется, всякий, кто не может добиться целей, которые он себе поставил, стремиться немедленно окрестить себя «хардгейнером». Зачем считаться с тем, что его тренировочная программа предназначена для совершенно другого тела и что его ежедневный расход энергии не удовлетворил бы даже и колибри. А правда заключается в том, что большинство «хардгейнеров» таковыми не являются. Перекачки? Возможно. Недоедание? Наиболее вероятно! Но хардгейнеры? Простите, мы не клюнем на этот крючок; особенно в случае с вами, так называемыми эктоморфами, с теми, кто, по нашему мнению, практически всегда совмещает

перетренировки с недостаточным потреблением калорий. Невозможно стать больше и сильнее, если вы не только заставляете свой организм работать сверх нормы, но и неспособны обеспечить его достаточным количеством питательных веществ, которые ему необходимы для восстановления сил.

Вам еще не надоело искать отговорки? Вам не кажется, что пришло время что-то изменить? Вы бы не стали привозить свой автомобиль к механику, который никогда не смог бы исправить поломку. Тогда зачем продолжать придерживаться тех диетических норм и упражнений, которые не приносят ожидаемых результатов? Перестаньте сваливать все на генетику, и начните мыслить нестандартно. Независимо от того, чему вы привыкли верить, у вас *действительно* имеется необходимый потенциал для того, чтобы развить впечатляющие размеры и силу. Ладно, может быть, вы никогда не выиграете соревнования по жиму штанги, лежа на скамье (в третьей главе мы объясним, почему), но следуйте нашей программе и совсем скоро ваш недавний передел станет для вас новой лишь разминкой. До тех пор, пока вы готовы прилагать усилия к работе – будь то в спортзале или на кухне – мы гарантируем, что вы увидите значительные улучшения во всех упражнениях. А хотите услышать нечто еще более ошеломляющее? С помощью этой программы мы планируем помочь вам серьезно накачать ваши руки, не делая ничего, кроме обыкновенных сгибаний рук!

Только сделайте нам одолжение. Прежде чем мы начнем, снимите с себя ярлык хардгейнера. А если вы действительно ощущаете потребность себя как-то окрестить – отныне вы тот, кто известен как лессисморф. Это тип телосложения, которое лучше всего реагирует на короткие, интенсивные тренировки (от англ. «Less is more» – меньше значит больше – понятно?). Конечно, вы поймаете на себе несколько удивленных взглядов. Но когда эти взгляды превратятся в пристальные и наполнятся изумлением и восхищением от того прогресса, который был вами достигнут, мы сомневаемся, что они оставят вас равнодушными.

Глава 2 Особый подход для худощавых

В предыдущей главе вам было необходимо произвести некоторые замеры, кроме того, мы акцентировали внимание на тех препятствиях, которые могут возникнуть в процессе погони за мускулами. Основываясь на результатах своих измерений, теперь вы должны определить, есть ли у вас склонность к худобе. Если окажется, что у вас есть такая склонность, не переживайте. Ну ладно, может быть, вы не можете накачать мускулы так же легко, как многие другие, и вам приходится работать в два раза больше даже для таких ничтожных результатов, которые вы получаете. Однако вы можете сбросить жир по собственному желанию, так что не всё так плохо. Это лишь вопрос примирения с тем фактом, что традиционный подход к развитию силы не идет вам на пользу. А еще лучше, потратьте немного времени на то, чтобы узнать, как и почему это именно так.

Попросту говоря, стандартные тренировочные программы не подходят эктоморфам. В отличие от большинства парней, вы не можете просто зайти в спортивный зал и начать поднимать тяжести с намерением «почувствовать огонь» или «проработать мускулы под различным углом». Нет, упражнения «Ножницы» в стиле бодибилдинга с привлечением парных частей тела однозначно вам не помогут. Пытаться стать более мускулистым подобным образом – все равно, что чистить туалет зубной щеткой. Это, безусловно, смешно, особенно если это не ваша зубная щетка, но на самом деле это пустая трата времени. В тот самый момент, когда вы сможете определить и правильно оценить ваши врожденные физические недостатки, вы сможете лучше подобрать стратегии для того, чтобы их преодолеть.

И, говоря об отличиях, нужно отметить, что существует четыре главных фактора, работающие против эктоморфов в его/ее погоне за более мускулистым телосложением. А вот и они, расположенные в хаотичном порядке:

1. Тип мышечного волокна, которое больше приспособлено для продолжительных упражнений.
2. Большая длина конечностей.
3. Ускоренный темп обмена веществ.
4. Длинные сухожилия, короткие мускулы.

Каждый из этих факторов может сам по себе сыграть важную роль в определении того, какой объём мышечной массы вы в конечном итоге нарастите. Давайте посмотрим правде в глаза, если вы можете есть, как Роузи О’Доннел с ленточным червем и не набрать ни грамма веса, либо вам требуется вечность, чтобы выполнить один несчастный жим штанги, лежа на скамье, тогда вам придется тяжело при наращивании мышечной массы. Но прежде чем мы действительно окунемся в изучение этих генетических премудростей и, что еще более важно, научим вас, как их преодолевать, давайте сначала усвоим, почему традиционные методики – такой плохой выбор для вас, парней, озабоченных наращиванием мышечной массы.

СПЕЦИАЛИСТЫ ПО НЕЭФФЕКТИВНОСТИ

Если быть совсем откровенными, основной подход в бодибилдинге для силовых тренировок действительно работает для некоторых людей. Есть очень много мужчин, которые тренируются подобным образом и добиваются впечатляющих результатов. Понимаете, не каждому приходится надрываться, выполняя тягу штанги и приседания, чтобы нарастить немного мышечной массы. Некоторые парни надуваются в мгновение ока, упражняясь, главным образом, на тренажерах или выполняя упражнения изолированно, без связи. Но согласно нашему опыту, такие парни являются скорее исключением, нежели правилом.

Вообще, спортсмены, которые могут легко нарастить мышечную массу с помощью традиционных упражнений в стиле бодибилдинга, попадают, как правило, в одну из трех категорий:

1. Они накачали своё тело путем тяжелых, изнурительных тренировок, но могут поддерживать подобное состояние с помощью менее сложных упражнений.
2. Они – генетически одаренные мезоморфы, которые растут, когда просто чихают.
3. Они сидят на стероидах и анаболическая сила этих препаратов компенсирует недостаточность их смекалки в спортзале.

Как бы там ни было, они – *не* генетически обделенные эктоморфы. Если вы озабочены гипертрофией и думаете, что можете серьёзно увеличиться в размерах или развить недюжинную силу, следуя такой разновидности тренировок, то это совсем другое дело.

Кроме того, если традиционные упражнения с поднятием тяжестей могут и помочь некоторым атлетам добиться результатов, мы не уверены, такой вид тренировок имеет смысл с физиологической точки зрения. Это скорее система, основанная на традиции и подвергающаяся сильному влиянию производителей оборудования для тренажерных залов. Как сказал Крис Рок в одной старой комедии: «Просто потому что вы в состоянии это сделать, значит, черт побери, это не самая лучшая идея».

Так в чем же дело со стандартными упражнениями? Хорошо, давайте посмотрим, как может выглядеть обычное упражнение в спортзале. Среднестатистический спортсмен заходит в спортзал и после неудачной попытки познакомиться с секретаршей в приёмной и нескольких резких расшаркиваний, он, витая в облаках, направляется

выполнять жим штанги на лежа на скамье. Несколько жалких жимов штанги сменяют другие упражнения для грудной клетки – многие из которых выполняются на тренажерах (вот почему в данный момент это плохая идея). После проработки грудной клетки, переходим к рукам. Там он проводит большую часть последующих сорока пяти минут, любясь собственным отражением в зеркале и имитируя звук ревушего азиатского буйвола (снова неправильный подход) и при этом пытаюсь поднять больше, чем он может себе позволить. Затем приступает к накачиванию пресса с задействованием минимального количества движений. Ну а венчает тренировку последняя попытка позаигрывать с секретаршей приёмной – и можно сказать, что день удался. Наш спортсмен повторяет этот ритуал (или что-нибудь подобное) на следующий день, но только на сей раз он уделяет внимание спине и плечам. Затем, вероятно, следуют пару дней выходных, прежде чем он повторяет эти упражнения еще раз, предвкушая выходные.

Если вы считаете, что это забавное преувеличение – вы правы только частично. Эта карикатура не совсем далека от истины. О да, если вам интересно, мы не забыли включить упражнения на ноги в обсужденный выше общепринятый порядок. В конце концов, многие парни в тренажерном зале избегают серьезных нагрузок на ноги, как будто это чума (мы вообще-то не считаем езду на велотренажере и не выполнение ничего, кроме сгибания ног и жима ногами за серьезные упражнения для ног). И даже если упражнения для ног будут включены, нам не очень-то нравится идея выполнения полуприседания со штангой, которые так обожаемы многими спортсменами. Не знакомы с этим? А может быть, вы как раз выполняете именно эти упражнения? Упражнение полуприседание со штангой - это упражнение, в котором вы нагружаете штангу большим весом, чем можете поднять и приседаете примерно на 13 см или около того. Если это описание похоже на то, что вы делаете – продолжайте читать далее и мы поможем вам выявить ошибки в ваших приседаниях в третьей главе.

Итак, возвращаясь назад к исходному вопросу после отступления от темы, такой раздробленный подход к тренировкам, включающий все эти упражнения типа «ножницы», приносит чрезвычайно мало пользы парням, которым с трудом даётся прибавление в весе. Разделение тела на различные части и обрушивание на вышеуказанные части тела сильной нагрузки в виде огромной массы упражнений и подходов, выполняемых всеми возможными способами, просто не могут обеспечить достаточного количества нагрузки для того, чтобы подстегнуть какой-либо серьезный рост. Вы спрашиваете, как такое может быть? В конце концов, этот вид тренировок сопровождается жуткая местное мышечное утомление и это должно иметь какое-то значение, правда? Хорошо, оно имеет значение, но только в том случае, если вы заинтересованы в том, чтобы скорее стать болезненным и быстрее утомляться, чем быть большим и сильным.

И не путайте тренировки (и усталость от тренировок) с реакцией на тренировки. Занятия в стиле бодибилдинга стимулируют, главным образом, один вид мышечного волокна, а тяжелые, основные тренировки стимулируют другой вид. Если перефразировать известного специалиста по мышечным тканям Уильяма Крэмера, «некоторые тяжелоатлеты могут десятилетиями тренироваться, но так никогда и не развить свои быстро сокращающиеся мышечные волокна. А поскольку быстро сокращающиеся мышечные волокна лучше всего реагируют на тренировки, очень важно включать как тяжелые, основные поднятия и «взрывные» поднятия (то есть Олимпийские поднятия - такие, как толчок или рывок прим. перев.) с менее тяжелыми грузами для того, чтобы максимизировать их развитие».

Ввиду того, что эктоморфы, как правило, обладают наименьшим количеством быстро сокращающихся мышечных волокон, им необходимо напряженно работать, чтобы в ходе тренировок развить эти мышечные волокна.

ОШИБОЧНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ

Дело в том, что если вы являетесь эктоморфом, вам следует перестать обращаться с собственным организмом как с набором абсолютно не связанных между собой мышечных групп и начать воспринимать его как единое целое, единый организм. Забудьте весь этот нонсенс об этой грудной клетке, плечах, трицепсах, ногах и спине. Если ваша цель – стать больше, то в таком случае всему организму необходимо стать больше. Наилучший способ достигнуть этого – сконцентрироваться на тех поднятиях, которые позволяют вам задействовать наибольшее возможное количество мышечной массы. По существу, это означает, что такие упражнения, как приседания со штангой, тяга штанги, толчки, горизонтальная тяга, армейский жим (жим стоя от груди вверх из положения сидя под), подтягивания, жим от груди и отжимания на брусьях послужат основой для большинства ваших упражнений. Безусловно, периодически вы будете включать в этот список некоторые более изолированные упражнения, такие как сгибание рук и проработка ротаторной манжеты в качестве способа устранения слабых звеньев в вашем организме, но основную часть времени вы все же будете уделять составными упражнениям.

Комбинированное/составное упражнение – это просто такое упражнение, в котором одновременно прорабатываются несколько различных групп мышц. Как правило, это означает, что в движении задействовано более одного сустава. Замечательный пример такого упражнения – приседание со штангой. Приседание включает в себя проработку бедренного сустава, голеностопного сустава, что делает это упражнение одним из самых выдающихся составных (комбинированных) движений.

Имея это в виду, нам бы хотелось дать вам представление о том, какова должна быть стандартная программа в спортивном зале для типичных спортсменов, озабоченных гипертрофией. Как только вы зайдете в приемную, удостоверьтесь, что вы уклоняетесь от тесного общения с секретаршей приёмной. Помните, никаких заигрываний, по крайней мере, первое время. Помимо этого, прежде чем приступить к тренировкам, вы будете слишком заняты потягиванием углеводного/протеинового коктейля, который вы научитесь стряпать в пятнадцатой главе. Время поболтать появится немного позже, скажем, спустя 12 – 14 недель.

Альтернативная медицина

В идеальном мире парни могли бы делать все упражнения, которые мы рекомендуем далее в этой книге, абсолютно без никаких проблем. К сожалению, ввиду ранее существовавших травм, ограничений оборудования или обыкновенной слабости, некоторые упражнения могут быть недоступными для выполнения, по крайней мере, сначала. Таким образом, мы составили преимущественный список допускающихся альтернативных упражнений, который вы можете использовать до тех пор, пока не будете в состоянии включить настоящие силовые упражнения в вашу программу.

УПРАЖНЕНИЕ: Приседание со штангой и приседание со штангой на груди

ЧЕРЕДОВАНИЕ: Жим ногами

УПРАЖНЕНИЕ: Тяга штанги

ЧЕРЕДОВАНИЕ: Тяга с плинтов от колен до предела (которое следует выполнять в стойке для приседаний от рогулк или от блоков)

УПРАЖНЕНИЕ: Подтягивание

ЧЕРЕДОВАНИЕ: Отрицательное подтягивание (используйте стул или опору для того, чтобы подняться над планкой и опуститься от пяти до восьми секунд за повторение).

УПРАЖНЕНИЕ: Отжимание на брусьях

ЧЕРЕДОВАНИЕ: Отжимание от скамьи/между скамьями

УПРАЖНЕНИЕ: Толчок и жим

ЧЕРЕДОВАНИЕ: От сгибания рук «Молот» к жиму за голову.

УПРАЖНЕНИЕ: Поднятие ягодичных мышц

ЧЕРЕДОВАНИЕ: Одностороннее разгибание спины

После разминки и основательного расслабления мышц, опоясывающих бедра, колени, лодыжки, внутренние органы и плечи (см. Изменчивую последовательность / в шестой главе), сразу направляйтесь к стойке для приседаний. Если вы увидите, что кто-то выполняет сгибание рук, вежливо попросите их перейти на другой тренажер, чтобы вы могли воспользоваться всеми расширенными функциями оборудования. После нескольких разогревающих сетов на стойке для приседаний приготовьтесь израсходовать большую часть своей энергии на то, чтобы выполнить несколько изнурительных сетов. Затем ковляйте к тренажеру для подтягивания и сконцентрируйте все усилия на выполнении стольких сетов с максимальным количеством повторений, сколько сможете выдержать. Во что бы то ни стало, не стесняйтесь добавлять дополнительные грузы, если можете. И, если вас это интересует, нет, боковое подтягивание не является допустимой альтернативой (см. Альтернативная Медицина). Вообще, везде, где это возможно, всегда старайтесь добавлять свободные грузы на тренажеры. Свободный вес требует баланса и координации. Кроме того, поскольку они влекут за собой задействование большего количества мускул для того, чтобы содействовать стабилизации груза (иными словами, не допускать, чтобы груз упал вам на голову или на головы наблюдателей), они вызывают больший выброс всех тех важных, натуральных гормонов для построения мышц в кровообращение. Помимо этого, упражнения со свободным грузом смотрятся куда круче, что всегда впечатляет секретарей.

Окончив эти упражнения, переходим к «армейскому жиму» (жим стоя от груди вверх), за которым, вероятно, последует утяжеленное накачивание пресса. В заключение, крайне немаловажно немедленно достать из вашей спортивной сумки напиток после тренировок. А потом выходите оттуда как можно быстрее и даже не думайте о том, чтобы качаться по крайней мере день или два. Затем ваше следующее упражнение будет направлено на тягу штанги, жим лежа, одну из форм горизонтальной /вертикальной тяги и, возможно, некоторые дополнительные упражнения на брюшные мышцы и внутренние органы.

Мы отдаем себе отчет в том, что это не то, к чему вы привыкли, но вам не всегда придется тренироваться таким образом. В конечном итоге, когда вы добьетесь желаемых размеров, вы сможете заниматься с большей интенсивностью и разнообразием.

Но на данный момент, по крайней мере, составные упражнения со свободным грузом – это то, что вам нужно. В том случае, если вы не знаете, как выполнять какие-либо из этих поднятий или не уверены в том, как соединить все упражнения в единую программу, не волнуйтесь. Мы обеспечили вас целой программой, в которой содержатся полные описания всех упражнений в разделе этой книги о тренировках, который начинается на странице 000.

Давайте, признайтесь! Прямо сейчас вы точно так же повернули голову набок и произвели тот же звук, как и Скуби Ду, когда он поставлен в тупик. В конце концов, не может такого быть, чтобы этим ограничивались все упражнения, правда? Мы уже практически слышим, как вы говорите: «Как? Неужели они серьезно? Только одно упражнение для всей моей грудной клетки?». А, может быть, вы из тех парней, кто утверждает: «что это за ерунда со всеми этими приседаниями и тягой штанги – они разве не знают, что эти поднятия опасны?» А затем следует крайне популярная фраза «а как же мои руки могут увеличиться в размерах, если нет никаких упражнений для

рук»?!?!? Есть, есть, всё будет хорошо, не переживайте. Не следует так волноваться по пустякам. На секунду перестаньте читать и пойдите на кухню, чтобы взять коричневый бумажный пакет для того, чтобы перестать учащенно дышать. Все в порядке; мы подождем. Хорошо. А теперь сделайте пару хороших глубоких вдохов, а мы, в свою очередь, попытаемся вас успокоить.

НЕЛЕГКО БЫТЬ ХУДЫМ

Хорошо, теперь, когда вы спокойны, мы хотели бы помочь вам избавиться от замешательства. Почему большинство молодых людей не тренируются так, как предлагаем мы? Потому что это тяжело. Если бы это было легко, вы бы увидели гораздо большее количество парней, уделяющих основную часть своих тренировочных усилий поднятию веса в ходе своих составных тренировок. А кто может обвинить их в этом? Гораздо легче выполнить подход, состоящий из боковых подъёмов либо разгибания ног, нежели тошнотворный подход из приседаний, за которым последует тяжелый подход тяги штанги, вздымающий грудную клетку. Некоторые генетически одаренные атлеты имеют выбор. Они могут выполнять оба типа упражнений и видеть результаты. У эктоморфов такого выбора нет.

Чувствуете себя обманутыми? Поверьте нам, мы чувствуем вашу боль.

Много раз нам не терпелось начать наши упражнения несколькими подходами сгибаний или занятиями на новом, действительно классном тренажере для жима от груди. Когда-нибудь эти тренажеры обязательно станут альтернативой долгим приседаниям с мощными толчками. Но после долгих лет напрасного ожидания желаемых результатов, к которым мы стремились, мы также начали включать и мощные приседания и продолжали делать их в любом случае. А сейчас мы рекомендуем вам делать то же самое. Как мы уже замечали ранее, если вы хотите когда-либо добиться серьёзных успехов, вам не только придется смириться с вашими особенностями, но и воспользоваться ими. И чем скорее вы примиритесь с этим фактом, тем скорее вы увидите результаты. Безусловно, будет тяжело; это требует серьёзной дисциплины и уверенности в себе – нелегко плыть против течения общественного мнения. И будет еще тяжелее, если вы, оказывается, тренируетесь дома.

ОДИН ДОМА

Да, вы прочитали последнюю строчку правильно. Несмотря на многие преимущества, которые ассоциируются с тренировками в уединении и комфорте вашего дома, существуют, хотите – верьте, а хотите – нет, несколько существенных недостатков. Ну хорошо, может быть, вам не придется терпеть самодовольные ухмылки кучки горилл, одетых в безрукавки, которые считают, что парням ваших размеров нечего делать возле свободных весов. Однако если вы считаете, что трудно начинать выполнять упражнения в спортивном зале с контролируемой температурой, попробуйте заняться этим в гараже или подвале в пять утра холодным зимним утром. А теперь поговорим о преданности! Стоя там, возле пакета с удобрением и велосипедом вашего ребенка, существует большой соблазн забыть о запланированных тяжелых упражнениях и начать выполнять более мягкие, щадящие изолированные упражнения. Кроме того, кто же знал? Вы можете заявлять, что тренируетесь, как зверь, но винить свою генетику за отсутствие видимых результатов бессмысленно.

Помимо обладания характерными для вас особенностями, имеется еще одна вещь, которая работает против вас – относительный дефицит соответствующей информации в вашем распоряжении. Как мы уже упоминали ранее, большинство пособий,

имеющих отношение к фитнесу в вашем местном книжном магазине, имеют дело либо с похудением, либо с бодибилдингом. И это не тот случай, когда вы можете просто открыть журнал или зайти на какой-нибудь веб-сайт и попробовать выполнить последнее упражнение, которое вам нельзя пропустить. Ладно, вы, безусловно, можете; только вас, вероятно, не очень обрадуют результаты. Просто потому, что большинство упражнений разрабатывались не для парней вашего телосложения. Такие вещи, как комбинация вашего мышечного волокна и длины конечностей у некоторых ассоциируются в спортивном смысле с ребенком с квадратной головой. До сих пор всё, на что вы могли надеяться – были несколько универсальных советов относительно тренировок в совокупности с постоянным напоминанием того, что ваше телосложение, так или иначе, является генетической неизбежностью. До сих пор это всё, что у вас есть.

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫЕ ПРЕГРАДЫ

Как сказал бы вам любой великий военный стратег, для того, чтобы победить вашего врага, вам в первую очередь необходимо его знать в лицо. В этом отношении, это означает всестороннее понимание факторов, которые оказывают влияние на ваши упражнения. Когда вы сможете это понять, вы, в свою очередь, по достоинству оцените то, каким образом мы организовали разделы относительно тренировок и питания этой книги. Итак, отложив отвлекающие факторы, давайте лучше узнаем четыре основные преграды в тренажерном зале, которыми наградила вас ваша генетика. Помните, мы уже говорили о них ранее, а теперь пришло время обсудить их подробнее.

1. ТИП МЫШЕЧНОГО ВОЛОКНА

В человеческом организме имеется несколько различных типов мышечного волокна; некоторые из них больше подходят для создания силы и мощности, тогда как другие предназначены для продолжительной работы. Хотите попытаться узнать, какой тип вероятнее всего преобладает у эктоморфов? Если вы выбрали тот тип мышечного волокна, который отлично подходит для продолжительных тренировок (устойчивый к усталости), но не предназначен для формирования энергии и силы – вы попали в самую точку. Медленно сокращающееся мышечное волокно является тем типом, который больше подходит для длительных тренировок, и, как ни удивительно, они действительно соответствуют своему названию. Их здоровый приток крови и кислорода позволяет им быстро восстанавливаться, что делает их идеальными для продолжительной деятельности, такой как ходьба, бег и поддержание осанки (то есть то, чем некоторые мускулы должны заниматься целыми днями). К сожалению, они сокращаются так же быстро, как ваш дедушка встает с мягкого кресла, что приводит к невообразимым трудностям в ходе силовых и энергичных упражнений, таких как прыжки, спринт и силовые тренировки.

Более подробно мы познакомимся с классификацией мышечного волокна и влиянием, которое они оказывают на вашу способность наращивать мышечную массу в четвертой главе, когда мы будем обсуждать интенсивность тренировок. На данный момент вам необходимо понять, что иметь большой объем медленно сокращающегося мышечного волокна – не самый лучший вариант для развития силы и увеличения размеров. Помимо того, что они крайне медленно

сокращаются и продуцируют небольшую силу, они также обладают наименьшим потенциалом для гипертрофии (роста мышц) из всех трех основных типов мышечного волокна. Бесспорно, они идеально подходят для продолжительных

тренировок, но их превосходная способность расходовать кислород, оказывается, не представляет собой большой пользы, когда вы прикованы к скамье для жима!

Однако всё не так безнадежно, как может показаться на первый взгляд. Даже в том случае, если вы действительно обладаете пропорцией медленно сокращающихся мышечных волокон выше среднего, вы, тем не менее, все еще можете нарастить существенный объем мышечной массы. В конце концов, никто не обладает исключительно медленно сокращающимся мышечным волокном. Даже самые лучшие и наиболее выносливые атлеты мирового класса всё же обладают сорока процентами быстро сокращающихся мышц, и это те самые мышцы, на которых нужно ставить упор для достижения мышечного роста. Программа, которая представлена в данной книге, работает именно в этом направлении – она нацелена на эти быстро сокращающиеся мышечные волокна для гипертрофии.

2. ДЛИНА КОНЕЧНОСТЕЙ

Хотите услышать кое-что, от чего у эктоморфов дрожь пробежит по всему телу? Длинные конечности и тяжелый вес – плохая комбинация. Длинные конечности вынуждают вас толкать вес, с которым вы имеете дело, посредством гораздо большего количества движений, чем людям с более короткими конечностями. Помните, что в следующий раз ваш коренастый приятель начнет щебетать о том, сколько раз он может выполнить жим от груди. Его короткие конечности позволяют ему выполнять эти упражнения с помощью гораздо меньшего количества движений, что делает жим от груди для него гораздо более легким упражнением.

Кроме того, что ваши длинные конечности вынуждают вас более усердно трудиться, они также добавляют лишнее напряжение на суставы и соединительную ткань путем изменения механики ваших новых основных упражнений, таких как приседание, жим от груди и тяга штанги. Но мы настоятельно рекомендуем в любом случае выполнять все три упражнения. Понимаете, в третьей главе мы собираемся научить вас некоторым трюкам для изменения вашей техники настолько, чтобы сделать эти, с одной стороны, сложные упражнения более «дружелюбными» для эктоморфов. Мы подвергнем эти упражнения тщательному анализу, выявляя для вас наиболее реальные возможности, которые преобразуют эти упражнения в более безопасные и эффективные. Такие простые изменения, как совершенствование гибкости и видоизменение ширины вашего хвата или позиции могут привести к существенной разнице в весе, который вы можете набрать, и способствовать повышенной безопасности нагрузок.

4. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Эктоморфы знамениты своим необыкновенно ускоренным обменом веществ. Если вы когда-нибудь слышали, чтобы кто-то говорил о том, что у них настолько быстрый обмен веществ, что они могут есть всё, что угодно и не поправиться ни на грамм, можете поспорить, что перед вами либо заядлый любитель физической культуры, либо эктоморф.

Однако если принято считать, что у эктоморфов удивительный уровень обмена веществ, который всегда остается на одной и той же отметке, за исключением тех случаев, когда существует скрытая повышенная активность щитовидной железы, вероятно, обмен веществ эктоморфов вряд ли разительно отличается от обмена веществ каждого из нас. Итак, что получается? Ответ достаточно прост. Это означает процесс теплообразования без осуществления физической нагрузки, и это может помочь нам объяснить, почему эктоморфам так трудно набрать вес. Мы все знаем, что энергичные упражнения сжигают много калорий, но, очевидно, нужно также не забыть

упомануть о том количестве калорий, которое вы сжигаете в течение ежедневных рутинных обязанностей, когда бегаєте на побегушках, стираете белье и даже когда волнуетесь. Согласно последним исследованиям, кажется, что одни люди преуспевают в этом гораздо лучше, чем другие. Исследователи добавили в рацион шестнадцати обычных взрослых людей дополнительную тысячу калорий, которые превышали их ежедневные энергетические затраты. Несмотря на то, что в среднем увеличение в весе на группу составило четыре с половиной килограмма, количество набранного веса, которое приходилось на каждого отдельно взятого индивидуума, варьировалось от девятисот грамм до 7 кг!

Любопытно, что поскольку все субъекты имели примерно одинаковый базовый уровень обмена веществ (такой уровень обмена веществ, когда вы лежите в кровати и не двигаетесь) и количество сжигаемой энергии в течение пищеварительных процессов, различия в наборе веса было объяснено разнящимися показателями процесса теплообразования без осуществления физической нагрузки. На самом деле, было подсчитано, что люди, которые менее подвержены набору веса при переедании могут сжигать до шестидесяти девяти процентов потребления избыточной энергии посредством тепла. Это значит, что жировые отложения составляют очень маленький процент.

Конечно, ускоренный обмен веществ, независимо от его трактовки, является лишь частью уравнения. Согласно нашему опыту, большинство эктоморфов просто недоедают, когда пытаются нарастить объем мышечной массы. Мы постоянно общаемся с эктоморфами, которые уверяют нас, что они «едят как лошадь» или «едят всё, что видят», упоминая при этом диету, в которой едва содержится достаточное количество калорий, чтобы поддержать жизненные силы хомячка, чрезвычайно маленького хомячка. То, что находится за пределом их понимания – это не то, сколько как часто им необходимо принимать пищу, это также касается качества принимаемых питательных веществ. Кому интересен тот факт, что вы питаетесь шесть раз в день, если ваша диета состоит, главным образом, из закусок и меню ресторана Микки Ди в районе доллара? Как количество, так и разнообразие пищи, которую вы будете употреблять в ходе следования нашей программе, будут разительно отличаться от того, чем вы поддерживаете жизнедеятельность своего организма сейчас. Поверьте нам, конечные результаты будут стоить того.

5. СООТНОШЕНИЕ ДЛИНЫ МЫШЦЫ И СУХОЖИЛИЯ

Еще один ключевой фактор в определении вашего конечного потенциала для увеличения размеров и сил – это длина ваших мышц по отношению к вашим сухожилиям (сухожилия поддерживают мышцы и кости вместе). В сущности, более длинные мускулы сильнее, чем короткие, потому что они имеют большую поперечную область (иными словами, они обладают большим количеством белка, который способен генерировать силу).

Остановитесь! Мы знаем, о чем вы сейчас думаете. Вы высокий и худощавый, следовательно, у вас также должны быть длинные мышцы? Хорошая попытка. Эктоморфы на самом деле печально известны своими короткими мышцами с пресловутыми длинными сухожилиями. Итак, если у вас длинные конечности, это еще не означает, что вы обладаете такими же длинными мышцами. В чем же недостаток коротких мышц? Правильно, кроме того, что для коротких мышц характерна сокращенная поперечная область, у вас к тому же есть длинные сухожилия, которые не являются хорошим сочетанием.

Тем не менее, люди с длинными сухожилиями имеют одно преимущество, которое сводится к тому, что правильный тип сухожилий может усиливать развитие мышечной силы. Несмотря на то, что сухожилия не обладают тем потенциалом для роста,

каковым обладают мышцы, если эти сухожилия являются длинными и расположены далеко от оси вращения вокруг сустава, то они внесут большой вклад в развитие силы. Вам нужен пример? Вот один. Допустим, у вас есть два спортсмена, которые выполняют сгибание бицепсов с гантелями. У одного из парней сухожилие бицепса находится на расстоянии двух с половиной сантиметров от локтя. У другого парня сухожилие располагается на расстоянии четырех сантиметров от локтя. Такой маленькой разницы достаточно, чтобы дать второму парню биомеханическое преимущество для поднятия этого веса. Таким образом, несмотря на то, что эти длинные сухожилия потенциально ослабляют общее развитие мышечной массы, они все же могут помочь развитию силы.

НЕИЗВЕДАННОЙ ТРОПОЙ

То, что вам приходится маршировать под бой другого барабанщика и собирать информацию для себя из разных источников, ни в коем случае не означает, что вы должны ощущать себя неполноценным по отношению к тем, кто может добиться значительных результатов с помощью общепринятого подхода. Это просто означает, что вам нужно выбрать иную дорогу. Мы будем первыми, кто признает, что тренироваться таким алогичным образом – весьма серьезный сдвиг. Но помните, большинство худосочных парней, отчаявшись, приходят к нам, после того, как они перепробовали «все возможное», так и не добившись значительных успехов. Так, когда мы даем им их новые диетические и тренировочные программы, сначала они настроены скептически, но затем они искренне поражаются тем результатам, которых они способны добиться. Совсем скоро они приходят к пониманию того, что для того, чтобы сбросить оковы худобы, необходим радикально отличающийся подход.

Дать рис.

Спортсмен, чья рука показана в нижней части (положение сухожилия В), будет иметь биомеханическое преимущество по сравнению со спортсменом на верхней части изображения (положение сухожилия А), потому что сухожилие расположено немного дальше от сустава.

Глава 3 **Три сложных пути**

Если вы внимательно читали до сих пор, вы, вероятно, заметили маленький интересный парадокс, который стал намечаться. По-видимому, большинство рекомендаций, которые даются парням в вашей ситуации концентрируются вокруг значимости таких упражнений, как приседание, тяга штанги и жим лежа. Однако мы только что закончили рассказывать вам о том, что с вашими длинными конечностями эти упражнения, по крайней мере, два из них – приседание и жим от груди – могут быть действительно сложными в исполнении. Так в чем же дело?

А дело в том, что это ощущаемое противоречие служит в качестве одного из наших основополагающих мотивов для написания этой книги. Понимаете, несмотря на то, что многие авторы утверждают, что эктоморфам просто необходимо просто прийти в

тренажерный зал и увеличить свою (подъемную) нагрузку в «Большой тройке» упражнений (приседания, тяга штанги и жим от груди), они не упоминают о тех трудностях, с которыми, несомненно, сталкиваются эктоморфы, когда пытаются выполнить вышеописанные упражнения с помощью традиционной методики. Для того чтобы не повторять этой оплошности, мы решили посвятить целую главу тому, чтобы помочь вам наиболее эффективно выполнять эти упражнения для достижения максимальных результатов.

Прежде чем мы начнем подробно анализировать эти упражнения, нам бы хотелось отметить, что они представляют собой палку о двух концах. Преимущество заключается в том, что поскольку упражнения требуют от вас использования большого объема мышечной массы, приседание, тяга штанги и жим лежа не просто подвергают ваше тело большей нагрузке, но, осуществляя это, способствуют выбросу всех натуральных гормонов для построения мускул, таких как гормон роста и тестостерон в ваше кровообращение. Как бы вы ни старались, очень сложно добиться такого же эффекта с помощью сгибания рук и боковых скручиваний; вопли, которые часто сопровождают эти упражнения, невозможно выдержать. Недостаток, однако, состоит в том, что те же самые тяжелые нагрузки могут также вызвать громадное напряжение в суставах и соединительной ткани, то напряжение, которое только усиливается с использованием ошибочной методики. Но стойте, неожиданный поворот событий. В зависимости от степени «эктоморфности» (как измерить степень эктоморфности – см. Главу 1), ваша базовая структура тела может подойти для повышенного уровня нагрузки, независимо от вашего усердия правильно выполнять эти упражнения.

Возьмите, к примеру, жим лежа от скамьи. Это упражнение кажется достаточно простым на первый взгляд. Лягте на скамью, возьмите штангу, опустите ее поперек грудной клетки и выжимайте штангу вверх. Однако, при более детальном рассмотрении, что в этом упражнении гораздо больше важных нюансов. Это особенно справедливо, когда вы выполняете жим от груди в стиле бодибилдинга, что особенно почитается в большинстве спортзалов. Использование стандартного хвата на ширине плеч и опускание штанги поперек срединной линии грудной клетки вызывает большое напряжение на плечевом суставе – проблема, которая может усугубиться только в том случае, если у вас длинные руки. Подобные трудности возникают в ходе традиционных приседаний с гантелями. Длинные бедра (верхние бедренные кости) в комбинации с коротким туловищем могут вынудить вас чрезмерно наклоняться вперед, чем вызвать повышенное напряжение на нижний отдел спины. Добавьте сюда то, что называется недостаточной гибкостью в нижней части тела и, таким образом, у вас есть веские причины для визита к хиропрактику.

Итак, каков ответ? Выбросить из головы большинство этих священных упражнений и попытаться счастья набрать вес с помощью тренажеров и изолированных упражнений?

Или потратить время на то, чтобы точно узнать, в чем заключаются ваши слабости и сформулировать стратегии, чтобы сокрушить их? Назовите нас тупицами, но мы больше предпочитаем именно второй вариант. В этой главе мы покажем вам, как превратить ваши изнеженные приседания и слабенький жим в сильные, безопасные упражнения для построения мускул.

ТЯГОСТНОЕ БЕСПОКОЙСТВО

Мы считаем, что жим лежа на скамье – хорошее начало. В конце концов, пытаться найти парня, который не хотел бы увеличить показатель своего жима лежа – всё равно, что искать парня, который бы не хотел пойти на свидание с Бритни Спирс.

Тем не менее, к несчастью, если вы не из Луизианы или не являетесь худошавым танцором, обладающим высоким фальцетом, ваши перспективы состоят в том, что вам придется довольствоваться набором нескольких килограммов посредством жима.

Забавный факт относительно жима лежа на скамье заключается в том, что существует огромное количество способов выполнять это упражнение. В зависимости от того, каким углом вы пользуетесь (наклонным или развернутым), шириной вашего хвата (закрытый, средний, широкий) и то, как вы держите ваши локти по отношению к вашему корпусу, вы можете значительно улучшить выполнение этого упражнения. Ключ, однако, лежит в том, чтобы найти наиболее подходящий вам вариант биомеханически, чем позволять общественному мнению диктовать вам, каким образом необходимо выполнять упражнения.

Для того, чтобы лучше понять, что мы имеем в виду, совершим небольшой экскурс в анатомию. Грудная клетка или большая грудная мышца фактически подразделяется на две головки – грудинно-реберную, которая располагается на реберном хряще в верхней части первых шести ребер и прилегающей части грудины, а также верхнюю ключичную головку, которая находится на средней части ключицы. Обе головки затем сливаются в единое сухожилие, которое находится на плечевой кости. Мы рассказываем об этом потому, что очень многое часто зависит от воздействия таких факторов, как угол при жиме лежа на скамье и ширина хвата на различные части грудных мышц. Некоторые утверждают, что жим от груди под углом в тридцать градусов развивают верхние грудные мышцы, тогда как жим лежа с отрицательным углом наклона развивают нижние грудные мышцы. Любопытно, что научные исследования как верхней ключичной, так и грудинно-реберной головок во время горизонтального жима лежа, жима от груди под углом в тридцать градусов и жима лежа на скамье с отрицательным углом наклона дали различные результаты. Некоторые исследования не обнаружили значительной разницы в активации верхних грудных мышц посредством жима под разным углом наклона, тогда как другие исследования показывают, что жим от груди узким хватом под углом в тридцать градусов и горизонтальный жим широким хватом действительно увеличивают стимуляцию верхних и нижних грудных мышц соответственно. В конечном счете, разница между движениями относительно стимуляции грудной клетки невелика. Разница заключается в том, что польза от активизации грудной клетки, которую вы получите от различных форм жима от груди не идет ни в какое сравнение с той пользой, которую вы получите, просто концентрируясь на поднятии максимального количества веса, который вы можете себе позволить с помощью наиболее эффективной биомеханической методики. То, над чем вам абсолютно не стоит ломать голову в данном случае – «как нагрузить грудные мышцы с точки зрения существующего разнообразия наклонов». Идея заключается в том, на что иногда обращают внимание журналы по бодибилдингу для того, чтобы привлечь внимание.

Итак, как нужно видоизменить выполнение жима лежа так, чтобы достичь наибольшей биомеханической эффективности? Ну, например, как мы уже упоминали ранее, если у вас длинные руки, то это значит, что штанге приходится перемещаться посредством большего количества движений. Это, по сути, означает, что вам придется выполнять гораздо больше работы с данным весом, чем вашим коренастым друзьям. Естественно это вынуждает нас дать рекомендацию, которая заключается в том, что эктоморфам необходимо максимально сократить количество движений, если они хотят добиться результатов, выполняя жим от груди. Несмотря на то, что это, бесспорно, жизнеспособная стратегия, мы полагаем, что это лишь часть уравнения. В конце концов, существует множество деталей относительно плечевого сустава, которым необходимо также уделить внимание, прежде чем взваливать штангу и «серьезно качаться».

Взваливая вес на плечи

Версия жима лежа на скамье, которую вы можете наблюдать наиболее часто, требует, чтобы спортсмен использовал хват, который немного шире, чем ширина его плеч и опускал штангу вниз поперек срединной линии грудной клетки. Это делается для того, чтобы лучше проработать грудные мышцы, поскольку это снимает серьёзное бремя с передних дельтовидных мышц и трицепсов.

К сожалению, это также значительно сокращает место между головкой плечевой кости и акромиальным отростком (кончиком лопатки). Это соединение расположено в плечевом суставе. Эта позиция, особенно в случае ее использования в течение продолжительного времени, может привести к столкновению плеча; болезненному состоянию, которое может быть вызвано тем, что сухожилия и связки защемляются между двумя костными структурами. Проще говоря, это чрезвычайно неподходящая биомеханически позиция, с которой следовало бы начать выполнение этого упражнения. Таким образом, естественно, совершенно очевидным будет вопрос: «если это так плохо для вас, тогда почему же все остальные качаются именно так?». Одно слово: традиция.

Сколько мы оба помним, техника жима лежа на скамье, описанная выше, наиболее часто встречается в книгах, журнальных статьях и, конечно, повсеместно в спортзалах. Скорее всего, что вы выполняли жим от груди таким образом с того самого момента, как только первый раз пришли в спортивный зал института. Нам действительно вас жаль; особенно учитывая то, сколько времени и усилий вы могли сэкономить, выполняя жим лежа более подходящим способом для вашего телосложения. Тогда как использование позиции с широким хватом и раздвинутыми в стороны локтями может сократить участие плеча и трицепса, оно не обеспечивает грудную клетку оптимальным положением для развития силы. Добавьте тот факт, что вашим более коротким мышечным брюшкам и более длинным сухожилиям необходимо тянуться дальше, чтобы достичь своей точки присоединения к плечевой кости, и станет абсолютно неудивительно, что большинство эктоморфов выполняют жим от груди как девочка в препубертатном периоде.

Итак, как эктоморфам необходимо выполнять жим лежа на скамье? Ну, один из способов побороть вышеупомянутую проблему – просто использовать более узкий хват. Однако сейчас мы не говорим о выполнении жима от груди узким хватом. Мы, скорее, говорим о том, чтобы вы сократили ваш хват таким образом, чтобы ваши локти плотнее прилегли к туловищу. Тогда как правдиво утверждение о том, что более узкий хват увеличит участие ваших трицепсов и передних дельтовидных мышц, он также дает грудной клетке лучший угол для тяги. Не верите нам? Попробуйте этот маленький тест.

Выпрямите вашу правую руку и держите ее перед собой, параллельно полу. Затем положите свою левую руку на правую грудную мышцу и попробуйте сжать вашу грудную клетку. Не совсем получается, правда? Попробуйте еще раз, только теперь опустите вашу руку на 45 градусов (так, чтобы ваши пальцы были направлены диагонально относительно пола). Чувствуете разницу? А теперь, как вы считаете, возможно, вы могли бы справиться с более тяжелым весом, если бы выполняли жим от груди с локтями, более плотно прижатыми к телу? Кроме того, вы обладаете гарантированным преимуществом осознания того, что вы не разрываете свои плечи.

Несмотря на то, что замечание касательно плеча очень ценное, это еще не все, о чем вам следует побеспокоиться. В конце концов, тот факт, что вы ваши локти будут плотнее прилегать к телу, еще не означает, что ваши руки стали короче. Правильно; нам еще нужно рассмотреть огромное количество мелких подробностей относительно целого ряда движений. Помимо длины плечевой кости есть еще два фактора, которые

работают против эктоморфов в процессе выполнения жима лежа – это размер грудной клетки и длина предплечья. Мы понимаем, что это звучит немного странно, но положитесь на нас. Как правило, спортсмены, которые преуспевают в жиме лежа на скамье имеют большие грудные клетки и относительно короткие руки. Преимущество, которое это дает им заключается в том, что поскольку их грудная клетка возвышается над скамьей, им не приходится сильно опускать вес. В сочетании с их относительно короткими предплечьями, это помогает им избежать нагрузки на плечевой сустав, вынуждая выполнять большую часть работы грудные мышцы. Вот почему.

В нижнем положении жима от груди, на глубину ваших локтей относительно вашего корпуса приходится большая часть получаемой нагрузки. Если вы обладаете большой грудной клеткой, которая возвышается над скамьей и короткими предплечьями, в нижней части, ваши локти будут либо на одном уровне, либо немного ниже уровня скамьи. В этой позиции вы эффективно сокращаете растяжение на оболочку плечевого сустава и, в свою очередь, подвергаете большей нагрузке ваши грудные мышцы. Напротив, если у вас неглубокая грудная клетка и длинные предплечья, то вам придется опускать штангу гораздо дальше для того, чтобы достичь той же самой точки, таким образом вынуждая локти опускаться гораздо ниже корпуса. На самом деле, это не очень хорошая идея для большинства людей, потому что если оболочка плечевого сустава будет растянута, то она потеряет свою способность стабилизировать плечо под нагрузкой, подвергая вас огромному количеству травм.

Следовательно, если увеличение нагрузки на грудные мышцы (и сохранение здорового плечевого сустава) – цель, то имеет смысл сократить количество движений. Но не спешите сразу кромсать ваше нижнее предплечье. Вы скорее можете добиться тех же самых результатов, положив пару небольших досок или свернутых махровых полотенец поперек грудной клетки. А затем просто используйте их в качестве опорной точки для того, насколько необходимо опускать штангу. Другая эффективная стратегия, почитаемая тяжелоатлетами заключается в том, чтобы как можно плотнее прижать ваши лопатки друг к другу и опустить штангу немного ниже сосковой линии (до мечевидного отростка) в основании грудины. Втягивание лопаток таким образом, как вы бы делали при выполнении гребли сидя, требует активного сокращения мускул верхней части спины, и, соответственно, обеспечивая поддержку и стабильность задней части плечевого пояса.

Это не просто дает вам более «прочную» платформу для поднятия веса, но также позволяет «вдавливаться» ногами в пол, и это будет приносить вам пользу до тех пор, пока вы будете держать ваши стопы на полу непосредственно ниже ваших колен. Кроме того, эта позиция также способствует сокращению пространства между вашими бедрами и плечами на скамье и небольшому поднятию корпуса (это будет выглядеть так, будто ваша спина несколько выгнута).

А теперь, пока вы не стали спрашивать нас о чересчур изогнутой спине, имейте в виду, что если бедра всегда плотно прилегают к скамье, то это предупреждает чрезмерное прогибание. Движения тазом не являются частью жима штанги лежа на скамье, и если вы будете осуществлять толчки тазом где-нибудь вне спортзала, то с вашей спиной всё будет в порядке. Однако мы должны отметить, что тем из вас, у кого были проблемы с нижним отделом спины, вероятно, следует прислушаться к этой последней методике и продолжить класть что-либо себе на грудь (например, свернутое полотенце, что уже обсуждалось ранее) для того, чтобы сократить количество движений.

Несмотря на то, что сокращение ряда движений и более плотное прилегание локтей к телу может привести к сниженной нагрузке на плечо и поднятию более тяжелых весов, это еще не значит, что жим штанги лежа на скамье – всё, что вам нужно для накачивания пресса. Такие упражнения, как подтягивания, жим с гантелями (поскольку они позволяют вам варьировать ряд движений) и даже прыжки имеют

огромное значение. Запомните, дело не в том, что эктоморфы не могут или не должны выполнять изолированные упражнения. Скорее, они не должны заикливаться на упражнениях такого типа и не делать эти упражнения основными в своей программе. Выполненный в правильном режиме, жим штанги от груди – чрезвычайно эффективное упражнение. Просто будьте в курсе, что вопреки своему высокому статусу во всей иерархии упражнений, это не единственный способ для развития вашей грудной клетки.

ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ

Приседание со штангой называют «королем всех упражнений». Это непревзойденное упражнение, которое фактически не имеет себе равных в своей способности добиваться улучшений в развитии силы и мощности. К сожалению, для многих это упражнение также носит на себе клеймо «опасного». Некоторые люди говорят, что оно добавляет излишнюю нагрузку на колени и нижний отдел спины. Но правда состоит в том, что это действительно так только в том случае, если вы поднимете большой вес, чем можете поднять и/или халатно относитесь к тренировкам. Дело в том, что если надлежаще выполнять это упражнение, то приседание со штангой является одним из наиболее безопасных и наиболее эффективных упражнений, которые вы можете выполнить. Любому, кто станет вам доказывать обратное, необходимо перепроверить свои данные. Вероятно, вы можете порекомендовать им прочитать эту книгу.

Нужно отметить, что как и с жимом штанги лежа на скамье, приседание со штангой – это упражнение, которое также требует некоторых поправок для того, чтобы быть эффективным для вас, эктоморфов. Подобно длине ваших рук, которая представляла огромную проблему для нормального выполнения жима штанги от груди, ваши ноги, похожие на ходули могут превратить приседания в настоящую пытку. И, кроме того, если окажется так, что эти ноги сопровождаются коротким туловищем, это становится еще более интересным. Вам не просто придется поднимать вес посредством гораздо большего количества движений, но также длина ваших ног относительно туловища может вынудить вас наклоняться в талии гораздо дальше, чем тем, у кого менее длинные конечности. Но прежде, чем вы признаете свою неспособность эффективно выполнять приседания как биомеханическую несостоятельность, давайте подробнее остановимся на том, что происходит, начиная с самых азов.

СТАНЬТЕ ПРАВИЛЬНО

Как говорится в старой поговорке, на слабом фундаменте многого не построишь. В принципе, вы можете, просто вы вряд ли будете слишком удовлетворены результатами. В отношении приседаний, когда вы думаете о фундаменте – подразумевайте позицию. Потому что, хотите верить, а хотите нет, тип позиции, который вы выберете, будет иметь огромное значение для способа выполнения упражнений. Как правило, большинство спортсменов выбирают такую позицию, которая немного шире, чем ширина плеч врозь; однако есть некоторые атлеты, которые предпочитают либо более узкую, либо более широкую расстановку ног. Позиция важна, поскольку она устанавливает амплитуду ваших движений и то, на что будет осуществляться нагрузка. Более подробно мы обсудим это немного позже.

Еще один существенный фактор, который необходимо учитывать, – это то направление, куда обращены ваши стопы. Как и ширина позиции, расстановка ног помогает определить амплитуду движений вокруг тазобедренного сустава и, в свою очередь, влияет на тип веса, который вы можете поднять. К тому же, расстановка ног и ширина позиции также определяют то, какие отделы нижней части тела будут подвергнуты большей нагрузке.

А теперь, не сделайте ошибку, полагая, что мы обсуждаем смутный и непроверенный фольклор бодибилдинга, который говорит нам, что поворот стоп в различных направлениях активизирует разнообразные области в пределах четырех главных четырехглавых (бедренных) мышц. Скорее, мы хотели бы впечатлить вас мыслью о том, что правильная комбинация позиции и положения ног поможет вам стоять прямо, вертикально и, таким образом, перенося всю нагрузку на квадрицепсы бедер, ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия и выпрямляющие мышцы спины (нижний отдел спины). Все было бы иначе, если бы вы являлись спортсменом, задача которого состояла бы в том, чтобы сбросить как можно больше веса. В этом случае, выпячивание зада – нормальное явление, поскольку оно активизирует ваши бедра и выпрямляющие мышцы спины, как ничто другое. Тем не менее, учитывая то, что существует немного спортсменов с эктоморфной структурой тела и принимая во внимание тот факт, что вашим изначальным мотивом для того, чтобы просто попытаться выполнить приседание, вероятно, является желание накачать бедра без получения травм в процессе выполнения упражнения, чем более вертикальна ваша позиция, тем лучше для вас.

Одним из способов усовершенствовать прямую осанку в приседаниях – использовать более широкую позицию (когда мы говорим «более широкую», мы, как правило, имеем в виду такую позицию, в которой ваши стопы расположены примерно на десять-пятнадцать сантиметров дальше от ширины плеч). Причина, по которой более широкая позиция позволяет вам оставаться в более вертикальном положении, заключается в том, что она существенно сокращает расстояние, которое штанга и ваше тело вынуждены проходить, уменьшая степень смещения бедра относительно ваших стоп и веса. Подумайте об этом таким образом: если бы вам пришлось стоять рядом с кем-то и анализировать «параллельную» позицию их приседания (не беспокойтесь, мы исследуем эту проблему вкратце), вам нужно было бы мысленно нарисовать прямую линию от центра штанги прямо к центру стопы. В ходе нормального приседания, бедра и ягодицы будут в значительной степени сдвинуты назад за штангу и позиции стопы относительно этой линии. Теперь, если вы являетесь эктоморфом и обладателем длинных бедер, распространенная узкая позиция ширины плеч потребует от вас большего смещения бедер и ягодиц. Вас не должен удивлять тот факт, что чем больше сдвигаются бедра и ягодицы, тем более глубокий наклон вперед вы можете себе обеспечить. С объемным грузом на спине и большим наклоном вперед вы можете подвергнуть себя так называемой «поперечной силе» в нижнем отделе спины. Отделы поясничного отдела позвоночника (точнее, L4 и L5), расположенные прямо вокруг уровня талии, будут особенно подвержены нагрузке, если вы осуществляете глубокий наклон вперед. Итак, для того, чтобы сократить свой наклон вперед, приседайте, используя более широкую позицию.

Что касается того, какую роль во всем этом играет позиция ступней, небольшое выдвижение пальца из позиции (где левая ступня указывала бы на одиннадцать часов на воображаемых часах, а правая – на час) изменяет позицию головки бедра (бедренной кости) в вертлужной впадине. Такая позиция позволяет разнообразить амплитуду движений и будет значительно удобнее для тех, у кого более длинные бедра. Эктоморфы обожают этот маленький трюк, потому что он позволяет им приседать ниже, а их бедра не чувствуют себя настолько связанными. Нужно также упомянуть, однако, что эта увеличенная свобода движений ни в коем случае не должна служить заменой для увеличения гибкости в тех мускулах вокруг бедер, которые могут быть тугими; в этом отношении можно привести в пример сгибающие мышцы бедра и напрягатели широкой фасции (НШФ). Жесткость в этих мускулах может привести к ограниченной амплитуде движений в выполнении приседания и значительному наклону вперед (мы покажем вам, как растянуть эти маленькие штуковины в шестой главе). Мы добились головокружительного успеха, помогая эктоморфам

усовершенствовать их амплитуду движений через увеличение гибкости. Сложите эту недавно открытую гибкость, видоизмененную позу (немного шире, чем обычная) и позицию ступней (немного вывернутая) и, таким образом, приседание магически превращается в более приятное упражнение для эктоморфов.

Раз уж мы заговорили о гибкости, возможно, сейчас настал подходящий момент для того, чтобы обсудить еще одну весьма существенную проблему, которая беспокоит вас, длинноногие спортсмены. А именно, гибкость (либо, следовательно, нехватка) вокруг голеностопного сустава. Некоторые утверждают, что люди с длинными бедренными костями относительно их туловища быстро начинают сокращать амплитуду движений в области лодыжки, когда они переходят к приседанию, особенно в течение типичного приседания с высоко поднятой штангой в стиле бодибилдинга. Это значит, что когда они приседают, гибкость их голеностопного сустава начинает становиться ограничивающим фактором для глубины их приседания. Когда это случается, единственный способ, с помощью которого можно присесть глубже – наклониться дальше вперед, то, от чего мы вас предостерегали. Когда наклон вперед осуществлен, пяткам приходится отрываться от земли, а этого ни в коем случае нельзя допустить. Если вы обнаружите, что наклоняетесь вперед слишком сильно, когда выполняете приседание, или заметите, что постоянно отрываются от земли, вам, вероятно, может понадобиться провести работу относительно гибкости бедер и, безусловно, голеностопного сустава. Большинство эктоморфов так и поступает. Гибкость зависит от того, как вы выполняете приседания и насколько длинные ваши бедренные кости.

Если ваши бедренные кости лишь немного длиннее вашего туловища и вы стараетесь вытягиваться как можно сильнее для того, чтобы увеличить амплитуду движения как в области голеностопных суставов, так и бедер, и если вы не приседаете глубже проведенной параллельной линии, то все должно быть в порядке. С другой стороны, если ваше телосложение таково, что вы больше похожи на «человека на ходулях», независимо от того, насколько хорошо вы вытягиваетесь, вам, скорее всего, придется несколько урезать свои приседания из этой позиции при выполнении традиционного заднего приседания. Конечно, вы всегда можете положить парочку дисков или деревянный блок себе под пятки, но на самом деле, это служит в качестве опоры для недостаточной гибкости. А кроме того, как вы скоро убедитесь, в вашем распоряжении есть и другие возможности.

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗНАТЬ ОСНОВЫ

Поскольку мы начинаем плавно исследовать тело, начиная с голеностопных суставов, следующая область, на которой нам необходимо сосредоточиться при обсуждении приседания, - это колено. Двумя наиболее важными аспектами, которые мы здесь затронем, является то, на сколько далеко должны выступать колени относительно пальцев, а также то, как они должны быть выровнены относительно бедер и ступней. Каждая из этих переменных может оказать существенное влияние как на безопасность, так и на эффективность выполняемого упражнения. Как только происходит переднее движение колена, чем дальше колено вытягивается за пальцами, тем большей поперечной силе будет подвергнуто колено. Поперечная сила – это лишь модный термин для обозначения силы, которую испытывают соединительные ткани (сухожилия и связки), когда две костные структуры скользят друг о друга. В здоровом колене, если человек не подпрыгивает и не дергается резко для того, чтобы вырваться из нижней позиции, а также может удерживать свои пятки на полу в течение выполнения упражнения, то эта сила не должна представлять собой значительную проблему. Если же, однако, у вас были какие-либо ранее зафиксированные боли или заболевания в области колена, независимо от того, хронические они или острые, если

вы позволите коленям выдвигаться за пальцы, то это может вызвать боль или даже привести к травме. Попросту говоря, если в процессе приседания на определенном уровне вам становится больно, перестаньте выполнять упражнение и немедленно проконсультируйтесь с экспертом в области спортивной медицины.

Еще одна вещь, за которой следует пронаблюдать – это то, как колени «совпадают» или движутся в одном направлении со ступнями и бедрами в течение всего упражнения. Колени, которые сжимаются или выгибаются в ходе выполнения приседания, нуждаются в помощи. Либо существуют слишком тугие мышечные группы, которые выбивают колено из расположения в одной линии, либо существуют скрытые мышечные слабости, по отношению к которым необходимо принять меры, либо присутствуют обе эти проблемы. Как бы там ни было, колено, которое не может следовать в том же направлении, куда движется стопа, - возлагает основную часть нагрузки на суставы и соединительную ткань. Скорее чаще, чем реже решить эту проблему проще пареной репы – немного целенаправленной работы над гибкостью и односторонним (тренировка одной стороны единовременно) укреплением для того, чтобы исключить любые мышечные слабости и дисбаланс, который может существовать. Самооценка в шестой главе поможет вам определить, а в последствие и исправить все пробелы в вашей технике выполнения приседаний.

Продолжая наше восхождение по телу, следующей остановкой будет верхняя часть туловища и насущная проблема, заключающаяся в том, как расположить штангу. Имейте в виду, что если вы полагаете, что мы пропустили что-либо с точки зрения фигуры человека, не торопитесь. Идея этой главы заключается в том, чтобы выделить некоторые общие ошибки и помочь вам выполнять приседания наиболее эффективно. Вы найдете тот подробный анализ, который ищете, далее в книге. А теперь, давайте обсудим, где вы должны помещать штангу и почему. Что касается размещения штанги, существует два варианта. Первая альтернатива известна под названием «высокая штанга», или приседание в стиле бодибилдинга. В этой вариации штанга помещается высоко поперек трапециевидных мышц. Приседание с поднятой высоко штангой заставляет спортсмена держать прямую осанку во всем туловище для того, чтобы лучше проработать квадрицепсы. Безусловно, существует еще и приседания с низко поставленной штангой, или приседания в стиле пауэрлифтинга, в которых штанга располагается за нижней частью спины, на или возле верхушек лопаток. В этой разновидности ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия и выпрямляющие мышцы спины вынуждены работать гораздо сильнее благодаря большому наклону вперед, который требуется для выполнения этого упражнения.

Нет необходимости говорить о том, что если вы эктоморф, ни одна из альтернатив не звучит притягательно для вас с первого взгляда. В конце концов, приседание с низкой посадкой штанги сконструировано таким образом, чтобы заставить вас «усесться», заставляя наклоняться вперед как можно дальше. Принимая во внимание ваши длинные конечности и короткое туловище, вариант с высокой постановкой штанги обладает определенным потенциалом сделать то же самое. Звучит безнадежно? Нет, это совсем не так.

Существует несколько вещей, которые вы можете выполнить, чтобы сделать приседание эффективной частью вашего тренировочного арсенала, независимо от того, куда вы помещаете штангу. Первый пункт, как мы уже отмечали, заключается в том, чтобы настойчиво заниматься улучшением вашей гибкости. Вы будете удивлены тем, насколько иначе вы прочувствуете упражнение, просто совершая амплитуду движений мышц, которые опоясывают бедра, колени и голеностопные суставы. Еще один важный момент, который может вам помочь – это ограничение глубины приседания.

Заметьте, что мы оба являемся яркими сторонниками глубокого приседания – в некоторых ситуациях. До тех пор, пока спортсмен обладает сбалансированной силой и

гибкостью для правильного выполнения этого упражнения, не пытается делать резкие движения для того, чтобы вытолкнуть себя из нижней позиции и у него не было замечено каких-либо ранее существовавших травм коленей или нижнего отдела спины, глубокие приседания являются наиболее эффективными упражнениями для построения мышечной массы из всех. Невзирая на то, что это действительно замечательные упражнения, они не имеют особенного смысла для более высоких спортсменов. Даже если у вас получится усовершенствовать амплитуду ваших движений и при этом оставаться в вертикальном положении, в какой-то момент основная структура вашего тела потребует от вас отклонения от корректной позиции. Стоит вам только сделать это, как риск повреждения коленей и нижнего отдела спины значительно увеличивается. Помимо этого, стоит вам выйти за пределы параллели, активизация ягодичных седалищных мышц становится гораздо значительнее. Ввиду того, что стимулирование ягодичных седалищных мышц не является последней проблемой, которую необходимо решить, а задача заключается в том, чтобы заставить работать более интенсивно ваши четырехглавые мышцы, ограничение ряда движений имеет смысл только с точки зрения безопасности и практичности.

Итак, насколько сильно вы должны наклоняться? Мы полагаем, что наклон туловища относительно пола не должен превышать сорок пять градусов. Если хоть немного превысить этот угол, то нижний отдел спины получает всю основную нагрузку. Хитрость заключается в том, чтобы понять наверняка, насколько низко вы можете наклониться, не превышая этот угол в сорок пять градусов. Возможно, потребуется задействовать друга или приятеля по тренировкам для того, чтобы они пронаблюдали, а, может быть, даже записали на видеопленку то, как вы выполняете приседание. Поняв, где нужно останавливаться, вам не составит труда выполнять приседание самостоятельно. Хотя учтите, что пока вы продолжаете работать над улучшением своей гибкости, вы можете на самом деле немного увеличить глубину без возрастания степени наклона вперед. Тем не менее, это очень индивидуально и, возможно, приведет лишь к незначительным улучшениям у тех, кто обладает действительно длинными бедрами.

Наконец, нужно упомянуть о том, что когда речь заходит о развитии ног, традиционное приседание со штангой не является единственно возможным вариантом. И нет, на всякий случай, если вам интересно, мы не пытаемся уговорить вас заниматься на машине Смита. Согласно нашему мнению, выполнение упражнения на машине Смита не является равноценным заменителем выполнения этого упражнения со свободным весом. Действительно, в случае с приседанием, оно и вправду позволяет вам держать прямую осанку в процессе приседания, независимо от длины ваших конечностей. Однако оно позволяет вам это делать, заставляя ваше тело адаптироваться к прямолинейной траектории, по которой движется штанга. Проблема в том, что это не то, как движется ваше тело. Если вы будете следовать этой предварительно заданной траектории штанги, это может для вас плохо кончиться, поскольку основная нагрузка ляжет на определенные суставы. Сустав, на который будет возложена вся тяжесть нагрузки - это колено. Бедный сустав подвергается повышенной поперечной силе в результате недостаточной активации подколенных сухожилий в ходе выполнения приседания на машине Смита.

Последнее, что нам осталось рассмотреть – жим ногами, правильно? В принципе, с жимом ногами все намного проще. Но не слишком просто. Несомненно, это позволяет вам поднимать больший вес, находясь в позиции с лучшей поддержкой спины и без возложения подобных поперечных сил на колено, чем выполнение аналогичного упражнения на машине Смита. Но следите за нижним отделом спины, выполняя это движение. Те из вас, кто когда-либо опускался совсем немного ниже с тяжелым грузом, точно знают, что мы имеем в виду.

Итак, к этому моменту вы, должно быть, думаете, что мы вычеркнули все хорошие упражнения из списка. Что же остается без приседаний со штангой на машине Смита и жима ногами? На самом деле, вы забываете об одном из наилучших упражнений для развития четырехглавых мышц (бедер) – приседание со штангой на груди. Ой, только перестаньте жаловаться. Мы знаем, что это тяжелые упражнения. Мы также знаем это потому, что независимо от того, где вы будете поддерживать штангу, вам потребуется держать гораздо более прямую осанку, чем выполняя, например, традиционное приседание с гантелями. Это огромное преимущество; здесь нет никакого чрезмерного наклона вперед.

Вообще, многие спортсмены, с которыми мы общались, жаловались на то, что они не могут нормально выполнять приседания со штангой на груди и по этой причине избегают выполнения этих упражнений. Да, эти упражнения выполняются с трудом, если у вас негнущееся запястье. И, конечно, при неправильном выполнении штанга может вызвать некоторый дискомфорт в этих нежных плечиках. Но не волнуйтесь, далее в этой книге мы продемонстрируем вам такую технику выполнения этого упражнения, которое решит все ваши проблемы.

Кроме приседания со штангой на груди всегда есть приседания на ящик. Мы одалживаем технику выполнения этого упражнения у наших коллег по пауэрлифтингу. Несмотря на то, что, выполняя их, вам действительно придется немного отсечь (потому что вы, вообще-то, сидите на ящике), в отличие от того, как если бы вы выполняли обычные приседания, контролируемые движения предупредят некоторое касательное напряжение, которое сопровождает выполнение стандартного приседания со штангой. Кроме всего прочего, если ваш ящик достаточно высок, вы поймете, что нагрузку на выпрямляющих мышцах спины перенести гораздо легче. Однако если мы решили сконцентрироваться на четырехглавых мышцах, а приседания на ящик чаще задействуют ягодичные, седалищные мышцы и подколенные сухожилия, нам потребуется сбалансировать это упражнение с приседаниями со штангой на груди, описанными выше, как и с приседаниями на одной ноге, приседаниями «Ножницы», Болгарскими приседаниями «ножницы», если вы чувствуете, что сможете с этим справиться. Все эти движения являются составными и все они гарантируют, что вы накачаете свои ноги до неузнаваемости. Итак, начиная с этого момента и далее, больше не существует предлогов, из-за которых ваши ноги не могут начать расти. Работайте над улучшением своей гибкости, и до тех пор, пока ваше питание будет соответствовать необходимым нормам, эти «веточки» превратятся в настоящие «стволы» в мгновение ока.

СТАНОВАЯ ТЯГА?

Вы удивляетесь, почему так редко видите людей, которые выполняют тягу штанги? На то есть две причины:

1. Становая тяга является зверски тяжелым упражнением. Трудно себе представить другое упражнение, помимо приседания со штангой, которое было бы таким же физически изнурительным в выполнении, как тяга штанги. И, как мы только что убедились, чем более сложное упражнение, тем меньшее количество людей отваживаются его выполнять.
2. К сожалению, как и приседание, становая тяга также имеет репутацию несколько опасного упражнения.

Теперь, не поймите нас неправильно, но если вы страдаете грыжей межпозвоночного диска или каким-либо другим серьезным заболеванием нижнего отдела позвоночника, то пытаться поднять штангу с грузом от пола, вероятно, не самая лучшая идея, невзирая на то, как выглядит ваша фигура. Несмотря на то, что это упражнение не выдерживает определенных ортопедических ограничений, выполнение становой тяги

является непревзойденным в том случае, когда речь идет о наращивании силы и массы.

Если вдруг вам не достаточно этого последнего утверждения для того, чтобы заставить себя выполнять тягу штанги, попробуйте это для увеличения размеров. Как ни странно, становая тяга может быть одним из «Большой тройки» упражнений, в которой ваши длинные конечности служат скорее в качестве поддержки, чем препятствия. Но прежде чем у вас закружится голова, вам следовало бы понять, что это зависит от разновидности становой тяги, который вы выполняете и какую форму вы используете в ходе выполнения упражнения.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ ДУБЛИРОВАНИЕ

Независимо от того, какой вид становой тяги вы выполняете, первичными двигателями, вовлеченными в выполнение этого упражнения, должны быть мускулы заднего пояса, а именно ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия, выпрямляющие мышцы спины (нижний отдел спины). Хотя, в соответствии с тем, какой тип вы выберете, могут быть также значительно задействованы четырехглавые мышцы. Поскольку в процессе выполнения тяги штанги и приседания используются одни и те же мускулы, некоторым из вас может быть интересно, зачем выполнять оба упражнения. Вообще, для начала, то, каким образом расположен вес по отношению к центру гравитации тела (то есть напротив центра гравитации тела) влияет на степень наклона вперед в туловище в процессе выполнения становой тяги. Наклон вперед является нежелательным для приседания из-за напряжения, которое наклон вперед вызывает в нижнем отделе спины, когда в верхней части спины находится штанга. Напротив, для тяги штанги наклон вперед не представляет никакой опасности.

ПРИСЕДАНИЕ В СТИЛЕ ЭКТОМОРФОВ

- Работайте над улучшением своей гибкости в области бедер, колен, голеностопных суставов и нижнего отдела спины (См. Глава 6).
- Удостоверьтесь, что вы устранили все существующие слабости или диспропорции, прежде чем вы попытаетесь поднять какой-либо тяжелый вес.
- Для того, чтобы проработать четырехглавые мышцы, используйте либо заднее приседание с высокой постановкой штанги и не превышайте наклона в сорок пять градусов при наклоне вперед, либо выполняйте приседания со штангой на груди.
- Для проработки ягодичных седалищных мышц, подколенных сухожилий и выпрямляющих мышц спины, попробуйте приседания на ящик с низкой постановкой штанги.
- Если немного вывернуть стопы, то это может помочь улучшить ряд движений, но не должно служить в качестве опоры для плохой гибкости.
- Какой бы вид приседания вы не выполняли, выбирайте такую ширину позиции, которая, как минимум, на десять-пятнадцать сантиметров превышает ширину плеч.

Мы говорим об этом, потому что становая тяга предполагает гораздо большее включение в себя компонента верхней части тела, чем приседание со штангой. Тот факт, что вам приходится держать вес в своих руках, а не поддерживать его в ширину ваших трапециевидных мышц, требует гораздо более интенсивного использования мускулатуры верхнего отдела спины. Для того, чтобы не допустить округления вашей спины в результате поднятия веса, вам придется активно сокращать свой верхний отдел спины и работать над тем, чтобы сохранить изгиб в вашем нижнем отделе спины. Для этого необходимо сильное сокращение всех мускулов спины (включая спинные мускулы, ромбовидные мышцы,

трапецевидные, задние дельтовидные мышцы, а также выпрямляющие мышцы спины). Это означает рост ног и спины. Но будьте осторожны и не позволяйте своему эго вмешаться в этот процесс. Если поднятие веса вынуждает вас скруглять спину в ходе выполнения упражнения, немедленно опускайте вес до тех пор, пока вы не примете надлежащую позицию. Чрезмерное округление спины может привести к перемещению нагрузки на спинные связки и превышению нормального расстояния между позвонками. Это также может увеличить вероятность грыжи межпозвоночного диска, так что не вздумайте скруглять спину!

Однако задержитесь здесь на минуточку! Разве мы не говорили о том, что тяга штанги является, по меньшей мере, одним из наиболее благоприятных упражнений для эктоморфного типа телосложения? Конечно, говорили, с предостережением. Мы сказали, что это зависит от того, какой тип становой тяги вы выберете. Возьмите, к примеру, классическую тягу штанги на согнутых ногах. Усиленный наклон вперед в области талии уже и так увеличивает активацию бедра и нижнего отдела спины; добавьте к этому длинные бедра и короткое туловище и...ну, вы знаете, чего можно ожидать. Считаете, что приседание – сложное упражнение? Тогда попробуйте поднять пару сотен фунтов с пола без какой бы то ни было эластичной отдачи от опускания веса сверху. Доверьтесь нам; это ведь не день, проведенный на пляже. Единственное, что вас спасает, так это то, что ваши длинные руки на самом деле несколько облегчают упражнение, а именно тем, что не заставляют вас наклоняться вперед столько, сколько это пришлось бы сделать человеку с короткими конечностями. Однако проблема заключается в том, что из-за того, где расположен вес, даже несмотря на то, что ваши длинные руки неким образом значительно сокращают ряд движений, преимущество снова сводится к минимуму из-за этих длинных бедер.

Как правило, происходит следующее: как только вы пытаетесь поднять вес от пола, используя главным образом, свои ноги, сам факт того, что ваши бедра расположены настолько позади штанги затрудняет их оптимальное выпрямление с заданной нагрузкой. С другой стороны, поскольку большинству людей легче задействовать четырехглавые мышцы, и они находятся в лучшем положении для развития силы, могут, в конце концов, выпрямить колено, что способствует поднятию бедер, тогда как они, тем не менее, расположены несколько позади остальной части тела. Этот так называемый «толчок бедром» увеличивает далее поперечную силу в области нижнего отдела спины. Напротив, то, чего вы добиваетесь – это синхронное выпрямление бедер, колен и спины, когда вы поднимаете вес с пола.

В приседаниях недостаточная гибкость создавала трудности для нормального выполнения упражнений. То же самое верно и для становой тяги. Тугие подколенные сухожилия, например, заставляют нижнюю часть спины скругляться (потому что она препятствует необходимому изгибу позвоночника и переднему наклону таза - для вас, любители анатомии). Подобным образом жесткая мускулатура бедра и икры может усилить то, что уже является достаточно явным наклоном вперед, подвергая Вас риску поднятия вашего таза. Тогда совершенно очевидно, что на начальном этапе вы будете звучать, как поломанная грампластинка, а если вы хотите добавить становую тягу к вашему комплексу, или желаете улучшить свою существующую методику, усовершенствование гибкости должно стать важным приоритетом.

Помимо выполнения упражнений, направленных на улучшение гибкости, еще одна вещь, которая может резко улучшить ваши способности в выполнении тяги штанги – изменение положение вашего веса относительно центра тяжести. Попробуйте треп-штангу также известную под названием тяги штанги с параллельным хватом. Это упражнение может быть выполнено либо со специализированной штангой, либо с использованием гантель, если Вы обладаете достаточной гибкостью. Основная разница между тягой штанги с параллельным

хватом и обычной становой тягой - то, что с первой позволяет вам держать более прямую осанку, потому что вес поддерживается на уровне вашего тела, а также расположен напротив него. Это означает гораздо меньший наклон вперед и гораздо более интенсивную активацию четырехглавой мышцы. В сущности, настолько, что некоторые отдают предпочтение тяге штанги с параллельным хватом приседанию как своему основному упражнению для нижней части тела. Те, кто неспособны выполнить приседание со штангой гантельного типа вследствие ограниченной гибкости или предыдущего повреждения, зачастую обнаруживают, что они могут справиться со значительными нагрузками в ходе выполнения тяги штанги с параллельным хватом. Это происходит благодаря тому, что кроме того, что они способны оставаться в более вертикальном положении, их длинные руки помогают сократить амплитуду движения.

Безусловно, следует отметить, что если спортсмен работает над усовершенствованием своей гибкости, то перечень становой тяги с параллельным хватом может всегда увеличиваться путем выполнения упражнения стоя на 25-фунтовых дисках или четырехдюймовой деревянной платформе, либо нагружая штангу весом, не большим, чем Олимпийские 25-фунтовые диски. Так или иначе, вам придется опуститься немного ниже как для того, чтобы выполнить фазу подъема/старта, так и для того, чтобы опустить вес назад на пол. Использование гантелей также является одним из эффективных вариантов, если, конечно, ваш вес достаточен для того, чтобы подвергнуть себя испытанию в течение выполнения упражнения. Независимо от того, что вы выберете, становая тяга с параллельным хватом является, вероятно, вашим лучшим выбором для безопасных и эффективных нагрузок на нижнюю часть тела.

Последним видом тяги штанги, на который стоит обратить внимание, является становая тяга «Сумо». Несмотря на тот факт, что штанга расположена напротив тела, комбинация широкой позиции и развернутых врозь стоп позволяет Вам оставаться в вертикальном положении. Это приводит к тому, что нижняя часть тела работает более интенсивно и сокращает нагрузку на нижний отдел спины по сравнению с обычной становой тягой на согнутых ногах. Однако, нудно отметить, что в обоих вариантах, следует позаботиться о том, чтобы держать штангу ближе к телу настолько, насколько это возможно. Чем более вертикальна траектория штанги, тем меньше нагрузки ложится на нижний отдел спины. Тем не менее, имейте в виду, что у некоторых из вас это может привести к серьезным царапинам на голених и коленях. К сожалению, это то, к чему вы просто должны будете привыкнуть. Не будьте одним из тех мерзких типов, которые позволяют штанге двигаться по всей длине своего тела, не задевая своих ног. Что касается нас, что мы бы предпочли разорванные голени операциям на спинных дисках в любой момент. Кроме того, если это вас так беспокоит, то просто надевайте плотные тренировочные брюки или толстые носки до колен те дни, когда вы занимаетесь тягой штанги.

На этом этапе у вас должно сложиться хорошее рабочее понимание тех биомеханических проблем, которые вы, будучи эктоморфом, должны решать, пытаясь включить "Большую тройку" упражнений в вашу программу. Будете ли вы рассматривать их как проблемы, которые необходимо решить, либо как предлоги, чтобы избежать выполнения упражнений – зависит от вас. Все очень просто: дело в том, что эти упражнения и производные от них помогут вам достичь того, к чему вы стремитесь. Пришло время, чтобы вы прекратили позволять им управлять собой!

Если Вы растеряны от того, где нужно применять то или иное упражнение и его вариации, не переживайте. Эта глава не была написана для того, чтобы научить вас тому, как составить программу тренировок. Об этом мы поговорим позже. Скорее, эта глава предназначена для того, чтобы научить вас «Большой тройке» упражнений,

которые позволят вам понять, почему они размещены именно там, где они находятся в программе тренировок. Говорят, что знание – это сила. Хорошо, если это правда, тогда теперь вы – сильный парень. Помните это, когда в следующий раз будете держать штангу в своих руках.

Глава 4

Тренировки:

Сколько это – слишком много?

Тогда как в прошлой главе все наши взоры были устремлены на «Большую тройку» упражнений, в этой главе есть своя «Большая тройка». На этот раз мы сосредоточимся на "большой тройке" мышечного роста:

1. Тренируйтесь усердно, интенсивно.
2. Учтите, что вам понадобится определенное количество времени для восстановления вне спортивного зала.
3. Обеспечьте своё тело достаточным количеством общей энергии и подходящими продуктами.

Наличие одного или двух пунктов из вышеперечисленной "Большой тройки" недостаточно. Вы нуждаетесь в комплексе этих трех факторов, чтобы стать больше и сильнее. Однако, ввиду того, что мы посвятили половину книги диетическому питанию, и как можно подробнее стараемся описывать упражнения, сейчас мы, главным образом, собираемся сосредоточиться на восстановлении. А под восстановлением мы понимаем то, сколько вы отдыхаете между тренировками.

Тогда как широко известно, что *адекватное* восстановление является важным фактором для мышечного роста, достаточно сложной кажется попытка установить, что же представляет собой адекватное восстановление. Помимо всех составляющих тренировок и пищевых факторов, вам также придется учитывать такие вещи, как то, сколько вы привыкли спать, уровень получаемого стресса и количество двигательной активности, которую вы осуществляете вне спортивного зала. Любой из этих факторов, или, что более вероятно, комбинация этих факторов может привести к неправильному уравнению восстановления. Очевидно, что это не тот результат, которого вы добиваетесь, если вы надеетесь добавить больше мышц к вашему скелету.

Ко всей этой загадке восстановления добавляется также тот факт, что большая часть доступной в настоящее время информации для парней в вашем положении имеет чрезвычайно общий характер. Например, большинство правил хардгейнеров (и тут снова встречается это слово), призывают к кратким, интенсивным подходам в упражнениях с довольно длинным (читай - несколько дней) интервалом восстановления между тренировками. Многие также придерживаются минимизации или, в некоторых случаях, полного устранения упражнений, влияющих на сердечно-сосудистую систему.

На самом деле, не так уж редко можно увидеть ежедневные хардгейнерские практики, которые состоят в выполнении двух 45-минутных подходов или вопиющих девяноста минут интенсивной двигательной активности в неделю! Это лишь немного больше того количества упражнений, которое выполняет среднестатистический домосед и этих упражнений, безусловно, недостаточно, чтобы превратиться из скелета в атлета!

Это не означает, что вам необходимо выкладываться в продолжительных, изнурительных тренировках через день. Согласно нашему опыту, такой подход редко помогает тем людям, которым с трудом дается нарастить мышечную массу. Просто потому, что эти рекомендации кажутся нам весьма общими и не учитывают такие

вещи, как фазы тренировки, количество калорий, которые вы потребляете, и любая дополнительная двигательная активность, которую вы можете осуществлять.

Как нам кажется, эктоморф, который работает в офисе, потребляет достаточное количество калорий, а также находится посреди фазы гипертрофии, может позволить себе тренироваться чаще, чем тот, который целый день выполняет физическую работу, то есть занят тяжелым физическим трудом. Здесь речь идет не о произвольных методических указаниях; определение подходящей интенсивности тренировок - это больше вопрос понимания тех факторов, которые воздействуют на восстанавливающие способности вашего тела.

Не зацикливайтесь

Возвращаясь к третьей главе, мы обратили ваше внимание на довольно интересный парадокс применительно к тем из вас, у кого преобладают эктоморфные тенденции, который заключается в ваших потребностях в сравнении с вашими способностями для выполнения таких упражнений, как приседание, становая тяга и жим лежа. Хорошо, кажется, у нас есть еще один парадокс, который предстоит рассмотреть, и на сей раз он касается типов мышечных волокон. О, мы предчувствуем очередной урок физиологии. Не волнуйтесь, мы обещаем быть краткими.

Вы уже знаете о первом типе (медленно сокращающиеся мышечные волокна) и их впечатляющих способностях к выносливости. С другой стороны, вам также известны ваши волокна типа 2б. Ученые называют эти волокна быстро сокращающимися или гликолитическими волокнами, потому что они быстро сокращаются и используют глюкозу (углеводы) как первичный источник энергии. (Волокна первого типа сокращаются медленно и используют жир как главный источник энергии). По середине располагаются ваши мышечные волокна типа 2а. Ученые называют подобные мышечные волокна быстро сокращающимися или окислительно-гликолитическими волокнами. Такие мышечные волокна обладают средней скоростью сокращения, но еще более интересно то, что тренировки могут заставить эти мышечные волокна типа 2а действовать больше как мышцы первого типа или как мышечные волокна типа 2б, в зависимости от того, какой вид тренировок вы выполняете. Безусловно, тренировка выносливости заставит их действовать больше как мышечные волокна первого типа, а интенсивные тренировки вынудят их действовать подобно мышечным волокнам типа 2б.

Теперь ваши мышцы типа 2б представляют собой реальные источники энергии. Они являются теми мышцами, которые способны производить большинство силы в кратчайшие сроки, но они выдыхаются так же быстро. Представьте себе, что этот вид мышечных волокон - ваш Майк Тайсон в мышцах, за исключением укусов за ухо и сбивчивых тирад. Они являются незаменимыми помощниками вначале, но начинают испытывать затруднения, если физическая активность длится дольше, чем несколько секунд. Напротив, тип 2а является умеренно устойчивым к утомлению, но все же может производить приличное количество силы. Они являются теми волокнами, на которые вы особенно полагаетесь в процессе выполнения той деятельности, которая длится между пятнадцатью секундами и двумя минутами, такие как бег на средние дистанции и тренировки с отягощениями.

Стоит отметить, однако, что независимо от типа активности, который вы осуществляете, все эти мышечные волокна работают постоянно. Так, в процессе выполнения интенсивных силовых упражнений, некоторые медленно сокращающиеся волокна также задействованы, точно так же, как быстро сокращающиеся волокна менее активны в ходе работы над выносливостью. Не подумайте, будто ваш организм нажимает на специальный переключатель и выборочно использует определенный тип мышечного волокна, в зависимости от того, каковы его энергетические потребности в данный момент. Еще одна вещь, которую необходимо оговорить здесь - это тот факт, что каждый из нас состоит из соединения различных типов волокон. Никто не обладает исключительно быстро или

медленно сокращающимися мышечными волокнами. Состав мышечных волокон разительно изменяется от человека человеку и, фактически, от мышце к мышце (см. ниже)

ЗАМЕТИЛИ НЕБОЛЬШОЕ ИЗМЕНЕНИЕ?

Как уже было замечено ранее, мышечные волокна типа 2а могут заимствовать свойства волокон первого типа или мышечных волокон типа 2б, в зависимости от того, как вы тренируетесь. К примеру, интенсивные повторения, тренировки с менее тяжелой нагрузкой подтвердили, что они способны заставить волокна типа 2а выполнять некоторые из функций выносливости волокон первого типа. Аналогично, максимально интенсивные силовые тренировки могут привести к тому, что волокна типа 2а будут вести себя больше как волокна типа 2б. К несчастью, любое преобразование волокон ограничено типом волокна 2а. Это означает что те из вас, кто обладает большим соотношением волокон первого типа, могут забыть о карьере олимпийского спринтера. Но тот факт, что вы испытываете дефицит в быстро сокращающихся мышечных волокнах, не означает, что вам суждено оставаться зубочисткой всю оставшуюся жизнь. Тогда как верно и то, что медленно сокращающиеся волокна имеют ограниченный потенциал для гипертрофии, концентрация ваших тренировочных усилий на стимулировании имеющихся у вас быстро сокращающихся мышечных волокон может привести к значительному мышечному росту.

Этого можно быстро достичь, концентрируясь главным образом на тяжелой нагрузке и низкоповторном тренинге. Конечно, это снова означает выполнение "Большой тройки" упражнений! Тем не менее, имейте в виду, что для некоторых из вас это главный способ добиться успехов. Большинство эктоморфов, которые в настоящее время действительно качаются своими силами, склонны, как правило, к высокоповторным тренингам и относительно легким нагрузками. Такой выбор, вероятно, обусловлен двумя вещами. Во-первых, высокоповторные тренировки обычно более приемлемы для наших медленно сокращающихся друзей, и, соответственно, поскольку они лучше справляются с высокоповторными тренировками, они их и придерживаются. Во-вторых, подход к силовым тренировкам в стиле бодибилдинга, который все еще безраздельно властвует в большинстве спортивных залов, влияет на многих спортсменов. В конце концов, если большие парни делают это, худые парни следуют их примеру, не понимая, что разным людям требуются различные подходы. Независимо от причины, по которой большинство эктоморфов останавливаются на выполнении высокоповторных тренингов, конечный результат состоит в том, что большинство спортсменов так и не уделяют достаточного количества времени стимулированию тех мышечных волокон, которые предназначены для роста – сверхмощные быстро сокращающиеся волокна типа 2б.

Причина, по которой мы поднимаем проблему типов волокон относительно восстановления состоит в том, что: разные волокна имеют различные графики восстановления. Поскольку быстро сокращающиеся волокна требуют большего времени для восстановления, каждому человеку, в зависимости от типа его волокон, необходим индивидуальный план тренировок для того, чтобы оптимизировать восстановление. Так что же это означает для эктоморфов? Не многое. В любом случае, не слишком много. В конце концов, в телосложении эктоморфов, как правило, преобладает медленно сокращающийся тип мышечного волокна и, поэтому, эктоморфы должны восстанавливаться с большей скоростью.

Но помните, что единственный способ вызывать мышечный рост в озабоченном гипертрофией эктоморфе состоит в том, чтобы действительно разрабатывать быстро сокращающиеся мышечные волокна типа 2б. Более того, поскольку программы силовых тренировок, разработанные для воздействия на волокна типа 2б, сильно истощают центральную нервную систему, а эктоморфы обычно имеют сверхактивные нервные системы (худые парни, как правило, более активны, не так ли?), мы можем понять, почему серьезные силовые тренировки требуют большого количества

времени для восстановления, особенно для эктоморфов. Однако, не сделайте ошибку, полагая, что если несколько дней покоя – это хорошо, то больше покоя – еще лучше. Эктоморфам следует отыскать некий баланс между количеством тренировок, достаточным для стимулирования роста и количеством отдыха, достаточным для того, чтобы позволить этому росту произойти. Несомненно, это довольно сложно, но мы уверены, что программа, которая содержится в этой книге, поможет вам сделать это. Как ни странно, мы знаем, что так и будет; просто мы не хотели бы казаться слишком самоуверенными.

ЭТО ПРОСТО ФАЗА

Частью обнаружения этого баланса между работой и восстановлением является различие в тренировке той фазы, которой вы занимаетесь. Допустим, например, что вы работаете над улучшением своей мышечной силы. Тяжелые нагрузки, которым вы, вероятно, будете себя подвергать, увеличат напряжение в вашей центральной нервной системе по сравнению с тем, с чем она сталкивается в течение тренировок с более умеренной нагрузкой. Таким образом, вы, вероятно, будете нуждаться в более продолжительном перерыве между тренировками (скажем, приблизительно от сорока восьми до семидесяти двух часов). С другой стороны, если вы тренируетесь для увеличения объема мышечной массы, пока вы придерживаетесь общей интенсивности тренировок в разумных пределах (об этом подробнее мы поговорим немного позже), а также снабжаете свой организм соответствующим потреблением энергии, четырех тренировок в неделю должно быть достаточно для того, чтобы добиться впечатляющих результатов. Так происходит потому, что ваша нервная система находится в относительно спокойном состоянии в течение этой фазы.

Мы понимаем, что эта информация может идти в разрез с общепринятым пониманием хардгейнерами того, что является правильным, для того, чтобы помочь вам обрести лучшее понимание индивидуальной структуры вашего мышечного волокна, нам бы хотелось, чтобы сначала вы установили ваш 1МП (максимум повторений) в нижеследующих упражнениях.

1. Приседание с гантелями
2. Обычная становая тяга
3. Жим лежа
4. Подтягивание на брусьях (добавьте вес в случае необходимости)
5. Жим над головой

Как только вы определите ваше максимальное количество повторений в каждом из этих упражнений, выберите день и попробуйте выполнить 85 процентов от этого количества, совершая столько повторений, сколько сможете. Чтобы определить возможное распределение мышечных волокон, просто посмотрите на диаграмму ниже.

- Меньше пяти повторений в выполнении 85 процентов 1МП - в этой мышечной доминируют быстро сокращающиеся мышечные волокна (тип 2b) группе;
- Пять повторений в выполнении 85 процентов 1МП - в этой мышечной группе смешанное волоконное распределение;
- Больше чем пять повторений в выполнении 85 процентов 1МП - в этой мышечной группе доминируют медленно сокращающиеся мышечные волокна (тип 1);

Обратите внимание: Те из вас, кто является новичками в тяжелой атлетике или кто чувствует себя недостаточно опытным в выполнении некоторых из этих упражнений, могут ощущать беспокойство относительно попытки самостоятельного выполнения 1МП. Вы также можете получить довольно точное предсказание вашего 1МП используя субмаксимальную нагрузку

(при условии, что это 10 повторений или меньше) и подставив полученные значения переменной в следующую формулу:

$$1\text{МП} = \text{Поднятый Вес} \times (1 + (0.033 \times n))$$

где (n) = количество выполненных повторений

Так, если бы вы подняли 113 килограмм или 250 фунтов за, скажем, пять повторений, то ваш 1 МП составил бы

$$1 \text{ МП} = 113 \text{ (или 250)} \times [1 + (0.033 \times 5)]$$

Чтобы правильно выполнить эти вычисления, вы должны начать, умножая 0.033 X 5, и вы получите 0.165. Затем, Вы добавляете 1, чтобы получить 1.165. Потом вы умножаете 1.165 X 250, и получаете 132 кг или 291 фунт. Это - ваш 1МП.

Для тех из вас, кто испытывает трудности с математикой, но все же имеют доступ к Интернету, могут также поискать 1МП калькулятор Brzycki, и просто подставить ваши цифры, чтобы получить необходимое значение.

ЛЕГКИЕ МУЖЧИНЫ НЕ МОГУТ ПОДПРЫГНУТЬ ?

Еще одним способом оценки полного состава мышечного волокна является простое испытание на прыжок вверх. Все, что вам нужно для этого испытания - высокая стена, немного цветного мела, рулетка и либо лестница, либо подставка для ног, в зависимости от того, насколько вы .

Начните с того, чтобы поставить мелом метку на кончиках ваших пальцев и станьте вашей сильной стороной к стене. Затем вытяните вашу руку вверх прямо над головой, и как только вы достигнете возможного предела, коснитесь стены кончиками своих пальцев. Теперь отойдите от стены приблизительно на шесть дюймов или пятнадцать сантиметров или где-то так, и одним быстрым движением согните свои колени, отведите ваши руки назад, а затем подпрыгните так высоко, как только сможете. В высшей точке или пике вашего прыжка слегка коснитесь стены кончиками ваших пальцев.

тем более, что мы предлагаем озабоченным гипертрофией тренироваться больше, чем два раза в неделю, но как вы, возможно, заметили к этому времени, мы не боимся оспаривать данную догму, особенно когда мы уверены, что мы правы. Факт заключается в том, что частота тренировок должна быть обусловлена интенсивностью и объемом ваших тренировок и некоторыми жесткими правилами, которые не имеют под собой никакого здравого физиологического обоснования.

Затем вам просто нужно измерить расстояние между двумя отметками. Основываясь на высоте своего прыжка, воспользуйтесь следующим списком, чтобы определить преобладающий тип мышечных волокон в нижней части вашего тела.

- 30 - 45 сантиметров/12 - 18 дюймов: Преобладает медленно сокращающийся (тип 1) мышечных волокон;
- 45 - 60 сантиметров/18 - 24 дюйма: Смешанное распределение волокон;
- больше 60 сантиметров/ 24 дюймов: Преобладает быстро сокращающийся (тип 2б) мышечных волокон.

Конечно, от тех двух предыдущих примеров, которые мы привели, у вас могло создаться впечатление, что тренировки для увеличения «габаритов» и силовые тренировки являются взаимоисключающими. Это совершенно не так. Скорее, когда ваша цель превышает максимальное количество веса, которое вы способны поднять, вы безусловно начнете расти! И аналогичным образом, когда вы тренируетесь, чтобы стать больше, вы будете также становиться сильнее. Единственная причина, по которой мы говорим о «силовых» программах тренировок и программ, «нацеленных на

гипертрофию», состоит в том, что эти названия описывают цель фазы, а не просто результат. А в зависимости от различных целей изменяется и количество поднимаемого веса, используемый диапазон повторений и количество покоя, получаемого между подходами. Это имеет смысл только в том случае, если эти переменные видоизменяют, то такие показатели, как потребление пищевых продуктов и частота разминки следует также изменять. Хотя нам очень хотелось бы сказать, что стимуляция мышечного роста – довольно легкая процедура, это не так. К счастью для вас, программа тренировок в этой книге была специально разработана для того, чтобы справиться со всеми переменными, обсужденными выше.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЭТОГО, ЛАДНО?

Говоря языком тяжелоатлетов, термин "объем" означает общий объем работы, выполняемой в данную единицу времени. Заметьте, мы не говорим о количестве поднимаемого веса. Видите ли, количество поднимаемого веса понимают как "интенсивность". Что касается объема, количество выполняемой работы означает количество упражнений, подходов и повторений, которые вы выполняете в течение вашей тренировки.

Согласно нашему опыту, многие спортсмены отходят от курса, когда речь заходит о выборе постоянного и подходящего объема. Вместо того, чтобы использовать научные принципы периодизации (систематическое изменение вашей программы тренировок, чтобы вызвать улучшения, основываясь на том способе, к которому адаптируется ваше тело прим. перев.), большинство тренирующихся попадают на удочку «чем больше, тем лучше», «измельчение» своего тела для регулирования, выполняя упражнения подход за подходом, которые сводят на нет их способность к регенерации. Поскольку в этой книге рассказывается о построении мышц естественным образом, мы собираемся показать вам, как систематически изменять ваши тренировки так, чтобы вы добивались феноменальных результатов, не имея необходимости обращаться к препаратам для того, чтобы компенсировать ваш неправильно подобранный объем тренировок.

Любопытно, что термины «объем» и «интенсивность» взаимосвязаны между собой обратно пропорциональной зависимостью. Вопреки тому, что вы думаете, вы не можете тренироваться долго *и* интенсивно. Несмотря на тот факт, что долгие тренировки трудновыполнимы, к концу длинной разминки ваша настоящая интенсивность (процент 1МП, над которым вы корпите) подвергается сильному риску. Поэтому, это означает, что если вы регулярно посещаете двухчасовые тренировки, в конце концов, вы не сможете тренироваться очень интенсивно. Это означает, что хотя ваши мышцы и накачиваются, и вы чувствуете усталость, вы, вероятно, не уделили достаточного времени тому, чтобы проработать волокна типа 2б.

Ко всему прочему, с повышением объема подобные марафону долгие активные тренировки создают неблагоприятную гормональную среду для наращивания мышечной массы. Правильно. Длительные тренировки не способствуют наращиванию мышечного объема. Короткая, интенсивная тренировка (что измеряется высоким процентом 1МП) стимулирует выброс всех натуральных гормонов для построения мышц, таких как гормон роста и тестостерон. Длинные, растянутые тренировки производят обратный эффект, осуществляя выброс слишком большого количества «сседающего» мышцы гормона кортизола. Это катаболический (разрушающий мышцы) гормон возникает в результате физического и нервно-психического стресса и является общим врагом номер один в вашем стремлении увеличить габариты.

А теперь, когда мы предоставили вам немного интересной информации об объеме и интенсивности, мы собираемся подкрепить наши рекомендации некоторыми цифрами. Вообще, чем более тяжелый вес вы используете, тем больше задействуется волокон типа 2б, которые вы будете использовать, и тем меньше количество повторений, которые вы будете способны сделать. При совершении меньшего количества повторений, вам

понадобится выполнять больше подходов, чтобы добиться ощутимого эффекта от тренировок. С другой стороны, более легкие нагрузки и высокоповторный тренинг лучше стимулируют волокна типа 1 и 2а. При проработке этих волокон, вам не удастся отделаться меньшим количеством подходов. Но помните, эктоморфам следует сосредоточиться больше на волокнах типа 2б.

Исходя из количества упражнений, которые вы должны выполнить, в течение тех фаз, в которых используются типовые упражнения для всего тела, выполнение от трех до пяти упражнений является, как правило, достаточным количеством; особенно если эта стандартная программа состоит из высокоэффективных упражнений с большой затратой нервных клеток. При выполнении таких единичных типовых упражнений, как показано в фазе IV (см. Главу 5), одного или двух больших составных упражнений и, возможно, одного изолированного упражнения должно быть достаточно для групп больших мышц.

ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

ФАЗА ТРЕНИРОВОКИ	Количество упражнений	Количество подходов	Количество повторений	Перерыв между подходами
Корректировка	6-8	1-2	12-15	30 секунд
Адаптивная гипертрофия	3-5	2-4	5-8	90 секунд
Сила	2-3	3-6	2-4	3-4 минуты

ПРОБЛЕМА ВЕСА

Мы могли бы, наверное, пуститься в пространные рассуждения о таких вещах, как, например, восстановление центральной нервной системы и оптимальное количество покоя между подходами. Такие помешанные на науке люди, как мы, время от времени делают это; ведь это заложено в нашей природе. Однако, мы также являемся тяжелоатлетами, и эта сторона нашего мозга подсказывает нам, что вы ищете каких-то простых программных решений. Выше мы представили таблицу с некоторыми переменными программы. А теперь мы собираемся обсудить оптимальное нагрузку, а именно, какое количество веса который нужно поднимать, чтобы стать больше.

Ответ, не смотря на всю простоту, состоит в том, что для того, чтобы стать больше, вам нужно поднимать больше веса и больше есть. Хорошо, сколько это – больше? Вообще, это очень индивидуально. Но согласно нашему опыту, поднимать больше означает поднимать намного больше веса, чем вы поднимаете сейчас. Хотя мы, вероятно, не можем знать, сколько вы поднимаете сейчас, практически все спортсмены, с которыми мы сталкиваемся, недооценивают свой силовой потенциал и, таким образом, не могут поднять большее количество веса, которое им действительно под силу. Человеческое тело обладает выдающейся способностью генерировать силу; просто взгляните на бабушку, которая поднимает автомобиль, чтобы спасти своего внука. Так что не преуменьшайте свои возможности. Поднимайте больше веса (до тех пор, пока ваше тело не станет настолько обессиленным, что вы рискуете получить травму).

Тем не менее, помните, что тогда как более тяжелая нагрузка очень важна, постепенное увеличение нагрузки – ключ для реального раскрытия вашего глубокого физического потенциала. В наше время идея поступательной сверхнагрузки была где-то потеряна. Вы слышали когда-нибудь историю о Милоне, известном олимпийце, который предположительно развил свою недюжинную физическую силу, поднимая теленка и пронося его каждый день, пока он становился быком? Это - классическая

история поступательной сверхнагрузки, и независимо от того, правда это или нет, она демонстрирует один из самых лучших способов стать больше: каждый раз, когда вы тренируетесь, поднимайте немного больше.

Как эта идея была потеряна? Хорошо, часть вины, вероятно, лежит на плечах издателей журналов, которые регулярно предлагают статьи на тему того, как "усилить" различным образом тренировки, включая суперсеты, подходы с понижением, негативные повторения, и тому подобное. Тогда как эти методы могут иметь место, регулярное "перемешивание" ваших тренировок, беспорядочно добавление и вычитание этих методов из вашей программы предотвращает систематические увеличения нагрузки, которую вы поднимаете. Проще говоря, ваши тренировки должны быть последовательными и систематическими либо вы никогда не нарастите мышцы, которых вы так обиваетесь. Означает ли эта последовательность поднятие большего веса от одной тренировки к другой или выполнение большего количества повторений с тем же самым весом, вы должны неким образом «подтолкнуть», заставить свое тело выполнять больше, чем в предыдущий раз.

Забудьте о выполнении дропсетов (подходов на понижение) в процессе выпрямление ног или выполнении трех различных суперсетов для вашей грудной клетки. Если вы сможете добавить от пятидесяти до ста фунтов к вашему приседанию в течение нескольких месяцев или даже лет, вы станете намного больше и сильнее. Это действительно так просто. Чем больше веса на штанге, тем больше мышц на вашем теле. Веса не должно быть слишком много с самого начала. Увеличение общего веса может составлять всего от четырех до пяти процентов в неделю, а возможно даже меньше, в зависимости от типа подъема. Например, пять процентов от сгибания рук с гантелями в тридцать шесть килограмм составляет два килограмма, но пять процентов от тяги штанги равняется пяти с половиной килограммам. Так что вы, вероятно, чувствовали бы себя лучше, если бы были немного агрессивнее при увеличении веса в составных упражнениях и немного консервативнее с изолированными упражнениями. Вообще, вы можете легко обнаружить, что в некоторых случаях, увеличения массы должны быть всего от одного до двух процентов в неделю, чтобы обеспечить продолжительную прогрессию. Мы знаем, что кажется, будто это немного, но с течением времени это может вылиться в огромное увеличение веса. Так что не стройте из себя мачо и старайтесь каждую неделю добавлять отягощения в полкилограмма к штанге. Сегодня может показаться, что это немного, но через два месяца это дополнительные девять килограмм, добавленных к вашему подъему.

ГЛАВА 5

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

Теперь, когда мы обсудили объем и интенсивность для части ваших тренировок с отягощениями, появляется еще одна проблема, которая заключается в том, стоит ли вам действительно выполнять аэробные упражнения или упражнения на сердечно-сосудистую систему. Проблема тренировок, направленных на сердечно-сосудистую систему и их место в программе хардгейнеров, эктоморфов и озабоченных гипертрофией (нужное подчеркнуть) является предметом настолько жарких дискуссий, что мы посвятили этому целую следующую главу. Несмотря на то, что в скором времени мы намного глубже проникнем в суть физиологии, существует несколько моментов, которые, как нам кажется, нужно обсудить именно сейчас, поскольку они имеют отношение к частоте тренировок.

Когда целью является увеличение мышечной массы, эктоморфы и сердечно-сосудистые или аэробные тренировки сочетаются так же хорошо, как Джессика Симпсон и Альберт Эйнштейн. Когда вы наклонены всем телом и, в результате, суетитесь подобно сумчатому дьяволу, пребывающему в движении, последнее, что вам осталось сделать – сжечь те драгоценные калории, которые вы могли использовать для наращивания мышечной массы. Но не забывайте, ваше сердце - единственная самая важная мышца в вашем теле. Так что вы должны сделать?

Хорошо, сердце не нуждается в таком большом количестве работы, как думает большинство людей. Итак, добавление немного сердечно-сосудистой/аэробной работы хорошо до тех пор, пока вы потребляете достаточное количество пищи, чтобы компенсировать расход дополнительной энергии. Как бы там ни было, количество сердечно-сосудистой «работы», которую мы рекомендуем выполнять в этой книге – это не очень много. Это не тот случай, когда вам предстоит участвовать в беге на десять тысяч метров. А если вы так не считаете, то, скорее всего, вам придется забыть о любом серьезном увеличении мышечной массы, так чтобы рукава трещали по швам. Однако если все, о чем мы говорим – пара пятнадцатиминутных занятий в неделю, не волнуйтесь на этот счет. Следуйте нашей программе и вы сможете накачать свои грудные мышцы и сердце. В следующей главе мы объясним, как это сделать.

РАЗВИТИЕ

А сейчас, когда мы обсудили подходящий объем тренировок и интенсивности как для силовых упражнений, так и для проработки сердечно-сосудистой системы/аэробных упражнений, пришло время обсудить остальные компоненты, необходимые для восстановления. Наши рекомендации, бесспорно, были бы неполноценными, если бы мы не упомянули о том, как важно хорошо выспаться.

Если вы действительно серьезно относитесь к увеличению вашего тела, то здоровый сон должен стать одним из первых пунктов в списке ваших приоритетов. Несмотря на то, что влияние отрицательных эффектов от лишения сна на проявление силы до сих пор не подвергалось глубокому анализу, по крайней мере, в одном из исследований была продемонстрирована замедленная двигательная способность и спады анаэробной (например, в беге на короткие дистанции) активности вследствие нехватки сна. Недосыпания также способствуют возникновению физиологического стресса, который увеличивается при усиленных тренировках. Не давайте себе достаточно выспаться при тяжелых тренировках, и ваша центральная нервная система будет не слишком счастлива. Вы будете чувствовать себя "усталым, но энергичным", характерное ощущение при переутомлении. Однако, как правило, создает проблему не переутомление, а нехватка покоя. К сожалению, это обычно также сопровождается ослаблением иммунной функции. Как только вы замечаете, что не можете тренироваться из-за плохого самочувствия, сделайте себе одолжение, и удостоверьтесь, что вы получаете достаточное количество сна.

Большинство авторов полагают, что сон продолжительностью в восемь часов является достаточным, однако потребность в сне очень индивидуальна. Мы считаем, что нормальный сон предполагает от шести до девяти часов за ночь. Ваше тело даст вам понять, спите ли вы слишком много или, напротив, получаете недостаточное количество сна.

ЭТО ВСЕ О ВАС

В процессе прочтения этой главы, мы надеемся, вы поняли, что вся суть заключается в следующем: объем физической подготовки, который может выдержать и к которому может адаптироваться выдержать ваше тело, зависит от ряда факторов, и только вы можете совершенствовать эти переменные, чтобы добиться лучших результатов. Не обманитесь, подумав, что вы должны следовать каким-то строгим универсальными установкам, чтобы

извлечь максимальную пользу из тренировок. Даже те превосходные упражнения, которые представлены в этой книге, подойдут далеко не каждому. Для того чтобы получить действительно идеальную программу, вам нужно прийти к нам и повидаться с нами лично, либо посетить нас на сайте www.scrawnytobrawny.com. Но до тех пор, пока ваши тренировки продолжают оставаться интенсивными и короткими, и вы должным образом питаетесь и отдыхаете, вы *можете* достичь значительных результатов. Только поймите, что для того, чтобы удовлетворить всем требованиям, недостаточно больше питаться и тренироваться меньше, чем другие люди. Весь процесс включает в себя гораздо больше этого.

ТРЕНИРУЙТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ

Тренировки на укрепление сердечно-сосудистой системы для Озабоченных гипертрофией

Хорошо, мы признаем; мы – пара амбалов, у которых мышцы вместо мозгов. Мы предпочитаем чувство нового достигнутого личного рекорда или получения невероятного удовольствия от накачивания мышц тому, что мы получаем от бега на пять тысяч метров или получасовой тренировке на эллиптическом тренажере. Назовите нас сумасшедшими, если хотите, но мы никогда не пытались получить максимум от бега, предпочитая вместо этого способствовать выбросу эндорфина в результате многократного перемещения тяжелых объектов. Кроме того, мы также являемся профессионалами в фитнесе и понимаем то, как важно чередовать обычные тренировки с регулярными упражнениями на сердечно-сосудистую систему. В конце концов, что толку от всех этих рельефных мышц, если вам нужно остановиться для передышки и восполнения кислорода, просто пробежавшись вдоль квартала?

Если вы эктоморф, важно найти добиться равновесия между расслаблением, экономией вашей энергии для тренировок с отягощением и работой над старой программой. Если послушать некоторых экспертов, то парням, которым тяжело дается наращивание мышечной массы, не имеет никакого смысла выполнять сердечно-сосудистые или аэробные упражнения. Ссылаясь на то, что проработка сердечно-сосудистой системы или аэробные тренировки расходуют слишком много энергии, они утверждают, что работа над сердечно-сосудистой системой негативно скажется на способности построения мышцы. И в каком-то смысле они правы.

Чрезмерная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, вне всякого сомнения, будет препятствовать вашей способности наращивать мышцы. Тренировки на выносливость и традиционные сердечно-сосудистые/аэробные упражнения находятся в противоположных концах спектра, исходя из той адаптации, которую они вызывают. Следовательно, выполнение большого объема обоих упражнений будет только препятствовать достижению ваших целей.

Но нас просто не устраивает полное отсутствие упражнений на сердечно-сосудистую систему/аэробных упражнений во имя больших бицепсов. Конечно, некоторые виды тренировок на выносливость действительно сильно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Но в целом, большая часть тренировок, которую вы будете выполнять в этой программе, не производит такого эффекта. Этот низкоповторный тренинг с тяжелой нагрузкой и относительно продолжительными интервалами не дает тех преимуществ сердечно-сосудистой системе, как более продолжительные формы упражнений.

Не поймите нас неправильно; ваше сердце все еще работает. Просто любые учащения в частоте сердцебиений являются функцией суженных кровеносных сосудов в мышцах, создавая увеличенное периферийное сопротивление и большие проблемы для сердца, с которыми ему приходится справляться.

Итак, как нам кажется, проблема заключается не столько в том, действительно ли вам *стоит* выполнять упражнения на сердечно-сосудистую систему, а скорее в том, *сколько* и *какие виды* упражнений наилучшим образом удовлетворяют вашим потребностям. Помните, в отличие от большинства людей, которые облепили степпер (движущуюся лестницу) в местном спортивном зале, сжигание жира - одна из ваших наименее существенных проблем. Ваша основная цель при выполнении сердечно-сосудистой работы должна состоять в той выгоде, которую вы получаете, заботясь о собственном здоровье. По сути, ваши тренировки сердечно-сосудистой системы должны быть гораздо более интенсивными и гораздо менее продолжительными по сравнению с обычной тренировкой в спортзале, точно такими же, как ваши силовые тренировки. Забудьте об обязательных тридцати – сорока пяти минутах в "зоне сжигания жира". Вам нужно, чтобы ваши тренировки были короткими и приятными. Почему? Потому что если вы будете тренироваться больше, то, вероятно, это сорвет ваш прогресс.

СТРАННАЯ ПАРОЧКА

Как мы уже упоминали ранее, тренировки на выносливость и упражнения на сердечно-сосудистую систему/аэробные упражнения несовместимы в больших объемах. Вы просто не в состоянии преуспеть в выполнении обоих видов тренировок одновременно. Именно поэтому вы и не замечали, чтобы культуристы занимались троеборьем или людей, которые занимаются марафонным бегом, наращивающих впечатляющую мышечную массу за стойкой для приседаний со штангой. Однако вы можете выполнять оба типа тренировок с различной интенсивностью и периодичностью, в зависимости от того, чего вы пытаетесь добиться. Позвольте нам рассказать вам, как это сделать.

Когда цель состоит в построении мышц, следует выполнять минимум сердечно-сосудистой работы; особенно, если вам приходится бороться за каждый грамм мышц, который вы наращиваете. Кроме того, несколько кратких, интенсивных тренировок в неделю - действительно все, что вам нужно для того, чтобы поддерживать вашу сердечно-сосудистую систему в отличном состоянии. Выполнение большего объема подобных тренировок приведет к тому, что вы либо используете упражнения на сердечно-сосудистую систему как форму регулирования веса, либо как вид тренировок для спорта на основе выносливости.

Однако прежде чем вы начнете беспорядочно добавлять упражнения на сердечно-сосудистую систему к вашей программе, есть несколько вещей, которые вам следовало бы запомнить. Первое и самое главное, вы должны обеспечить себе калорийную поддержку. Под этим мы имеем в виду то, что вы должны удостовериться, что употребляете достаточное количество калорий для того, чтобы компенсировать энергетические затраты от тренировки. Это не должно быть слишком тяжело, поскольку упражнения будут относительно короткими (продолжительность их будет составлять от 12 до 16 минут максимум). В таблице на противоположной странице представлено количество энергозатрат для нескольких различных видов деятельности, которое поможет вам определить, сколько калорий вам понадобится возместить, в зависимости от продолжительности и интенсивности ваших упражнений на сердечно-сосудистую систему. Следующее, что необходимо учесть – фаза тренировки, в которой вы находитесь. В течение тех периодов, когда вы тренируетесь с менее тяжелыми нагрузками и большим количеством повторений (как, например, в Фазе 1) либо выполняете суперсеты с более короткими интервалами (как, например, в Фазе 4), вам, вероятнее всего, лучше выполнять как можно меньше упражнений на сердечно-сосудистую систему (пожалуй, одного занятия в неделю будет достаточно). С другой стороны, выполняя упражнения с

более тяжелыми нагрузками и менее частыми повторениями, вам может показаться, что необходимо уделять больше внимания сердечно-сосудистой системе. Две короткие тренировки в неделю – действительно всё, что вам нужно, если вы пытаетесь нарастить мышечную массу. Иначе вы просто тратите время впустую.

Наконец, вам следует кардинально разграничивать упражнения на сердечно-сосудистую систему и силовые упражнения с поднятием тяжестей. Мы понимаем, что это не всегда означает лучший вариант с точки зрения эффективности и экономии времени. В конце концов, вы можете посещать спортивный зал три раза в неделю, таким образом, имеет смысл выполнять все эти упражнения за один раз. К сожалению, то, что вписывается в ваше расписание не всегда подходит для наращиванию мышц. Совмещение упражнений на выносливость и упражнений на сердечно-сосудистую систему в одной и той же тренировке скорее всего, продлят ваши тренировки до такой степени, что это может негативно повлиять на вашу способность восстанавливаться. Давайте посмотрим правде в глаза; комбинирование истощающих силы тренировок с поднятием тяжестей и двадцатиминутного упражнения на эллиптическом тренажере – не совсем подходящий рецепт для того, чтобы стать больше.

Вашим мышцам требуется немного больше времени для того, чтобы восстановиться, особенно учитывая интенсивный характер упражнений на сердечно-сосудистую систему, которые мы вам рекомендуем выполнять.

ХИТ-ПАРАД

Это называется ВИТсИ (Высокоинтенсивный тренинг с интервалами) и, несмотря на то, что существует множество вариантов его выполнения, главное

РАСХОД КАЛОРИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ У П Р А Ж Н Е Н И Й

Вид упражнения	Обмен веществ*	ККАЛ/ЧАС (Рассчитано на человека весом в 70 кг)
Высокоинтенсивная аэробика	7.0	514.5
Низкоинтенсивная аэробика	5.0	367.5
Высокоинтенсивная езда на велосипеде	12.0	882.0
Низкоинтенсивная езда на велосипеде	3.0	220.5
Интенсивная ходьба	6.5	477.8
Низкоинтенсивная ходьба	2.5	183.8
Высокоинтенсивный бег	18.0	1323.0
Бег с низкой интенсивностью	7.0	514.5

Бег по кругу	8.0	588.0
Интенсивная тренировка с поднятием свободного веса	6.0	441.0
Умеренная тренировка на тренажере	3.0	220.5
Быстрое плавание	10.0	735.0
Плавание с умеренной скоростью	8.0	588.0
Быстрые прыжки со скакалкой	12.0	882.0
Умеренные прыжки со скакалкой	10.0	735.0
Медленные прыжки со скакалкой	8.0	588.0
Быстрая гребля	12.0	882.0
Умеренная гребля	7.0	514.5

*Единица, эквивалентная обмену веществ

условие включает в себя вкрапление коротких сеансов интенсивной деятельности с активными периодами восстановления. Так, после основательной разминки вы могли бы уделить тридцать секунд пробежке, а затем отдыхать в течение девяноста секунд (легкий бег трусцой или оживленная ходьба – то, что надо). Тогда вы можете повторять подобную последовательность с любым количеством интервалов, обычно от шести до восьми за тренировку.

Тренируясь таким образом, вы можете существенно улучшить вашу сердечно-сосудистую систему, уделяя тренировкам всего шестнадцать минут от общей продолжительности тренировки (восемь повторений X две минуты на одно повторение) или четыре минуты реальных высокоинтенсивных упражнений (восемь повторений X тридцать секунд). Еще одно преимущество от тренировки такого типа заключается в том, что это позволяет вам выполнять большую часть тренировки на таком уровне интенсивности, который вы не были бы способны поддерживать, если бы попытались осуществлять подобные занятия непрерывно. Помните, интенсивность и продолжительность являются обратно пропорциональными характеристиками. Когда увеличивается продолжительность, интенсивность снижается. Именно поэтому эти ВИТсИ тренировки работают настолько хорошо. Вы выполняете кратковременные, высокоинтенсивные упражнения, отдыхаете, а затем снова повторяете это.

Еще одна вещь, которая нам действительно нравится в тренировках такого типа - то, что это позволяет вам отлично проработать сердечно-сосудистую систему, в то время как ваш общий уровень энергозатрат остается относительно низким. Допустим, это не типичная ровная, спокойная "аэробная" тренировка, которую большинство людей привыкло ассоциировать с хорошим здоровьем, но где написано, что упражнение

должно быть аэробным, чтобы приносить пользу сердечно-сосудистой системе? Такие вещи, как понижение вашего кровяного давления, контроль уровня холестерина и повышение общего уровня сердечно-сосудистой эффективности достижимы с помощью высокоинтенсивных упражнений.

Ниже вы найдете три различных ВИТсИ упражнения, разработанные для того, чтобы наилучшим образом дополнить те виды упражнений, которые вы можете найти в различных фазах тяжелой атлетики. Мы даже зашли настолько далеко, что выбрали виды упражнений, которые лучше всего соответствуют целям определенной фазы тренировки (хотя мы также предусмотрели некоторые альтернативы в том случае, если вам не доступны те упражнения, которые мы выбрали)

Для первой фазы, например, в соответствии с корректирующим характером программы и сильным акцентом на верхнюю часть спины, мы выбрали греблю. Хотя во второй и третьей фазах мы выбрали бег на короткие дистанции и прыжки со скакалкой из-за той дополнительной интенсивности, которую они несут в себе. Затем, в четвертой фазе, вдобавок к различным видам упражнений, мы также меняем продолжительность работы и периоды покоя, а также рекомендуем урезать регулярность тренировок для наилучшего сочетания с увеличенным объемом нагрузки. Конечным результатом является индивидуально разработанная программа для упражнений на сердечно-сосудистую систему, направленная на поддержку, а не на затруднение ваших усилий в спортивном зале.

ФАЗА 1. РАБОТА НАД СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ (ДВЕ ТЕНИРОВКИ ВИТсИ В НЕДЕЛЮ)

ТРЕНИРОВКА № 1

Вид упражнения - гребля (альтернативное упражнение: эллиптический тренажер)

Общая продолжительность - пятнадцать минут (пятнадцать полных интервалов)

Соотношение тренировка: восстановление– 1:3 (пятнадцать секунд тренировки – сорок пять секунд восстановления)

ТРЕНИРОВКА № 2

Вид упражнения - гребля (альтернативное упражнение: эллиптический тренажер)

Общая продолжительность – шестнадцать-двадцать минут (от восьми до десяти полных интервалов)

Соотношение тренировка: восстановление– 1:3 (тридцать секунд тренировки – девяносто секунд восстановления)

ФАЗА 2 и 3. РАБОТА НАД СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ (ДВЕ ТЕНИРОВКИ ВИТсИ В НЕДЕЛЮ)

ТРЕНИРОВКА № 1

Вид упражнения – бег на короткие дистанции или прыжки со скакалкой (альтернативное упражнение: плавание)

Общая продолжительность – шестнадцать минут (восемь полных интервалов)

Соотношение тренировка: восстановление– 1:3 (тридцать секунд тренировки – девяносто секунд восстановления)

ТРЕНИРОВКА № 2

Вид упражнения – бег на короткие дистанции или прыжки со скакалкой (альтернативное упражнение: плавание)

Общая продолжительность – пятнадцать минут (пять полных интервалов)

Соотношение тренировка: восстановление– 1:3 (сорок пять секунд тренировки – сто тридцать пять секунд восстановления)

ФАЗА 4. РАБОТА НАД СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ (ДВЕ ТЕНИРОВКИ ВИТсИ В НЕДЕЛЮ*)

ТРЕНИРОВКА № 1

Вид упражнения – упражнение на степпере/ движущейся лестнице (альтернативное упражнение: езда на велосипеде)

Общая продолжительность – шестнадцать минут (восемь полных интервалов)

Соотношение тренировка: восстановление– 1:3 (тридцать секунд тренировки – девяносто секунд восстановления)

ТРЕНИРОВКА № 2

Вид упражнения – упражнение на степпере/ движущейся лестнице (альтернативное упражнение: езда на велосипеде)

Общая продолжительность – шестнадцать минут (четыре полных интервала)

Соотношение тренировка: восстановление– 1:3 (шестьдесят секунд тренировки – сто восемьдесят секунд восстановления)

** в некоторых случаях, одного раза в неделю может быть достаточно.*

ИЗМЕРЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ

Поскольку мы не собираемся непременно просить вас, чтобы вы контролировали частоту ваших сердцебиений, чтобы определить, как усиленно вы тренируетесь, нам нужно придумать другой способ для измерения интенсивности в процессе фаз усиленных тренировок и периодов восстановления для каждого интервала. Один из наиболее легких способов сделать это состоит в необходимости использования шкалы от одного до десяти, в зависимости от того, как интенсивно вы занимаетесь. Тренируясь с учетом того, что отметка «10» отображает ваши максимальные усилия (иными словами, «10» означает, что вы можете заниматься с такой интенсивностью несколько жалких секунд, прежде чем будете с позором вытеснены с беговой дорожки), нам бы хотелось, чтобы вы выбрали нижеуказанную периодичность тренировок и периодов покоя.

Конечно, это несколько менее научнообразный метод, чем измерение частоты сердцебиений, но если вы не располагаете каким-нибудь модным прибором для измерения частоты сердцебиений, это – единственный практический способ измерить интенсивность, когда вы выполняете некоторые из этих упражнений. Попробуйте поместить два пальца на боковую сторону шеи и считать, в то время как вы прыгаете через скакалку, или еще лучше, делаете забег на короткую дистанцию. Поверьте нам, этого не произойдет. Кроме того, в выполнении некоторых кратковременных упражнений, частота сердцебиений повышается в процессе интервалов тренировок. Таким образом, у вас, так или иначе, может и не получится выяснить, на каком уровне интенсивности вы находитесь.

Еще один способ, посредством которого можно измерить интенсивность состоит в том, чтобы регулировать уровень тренировок (то есть на большей части оборудования гимнастического зала можно изменять уровень интенсивности, в соответствии с определенной числовой шкалой] для каждого интервала. Например, у нас есть человек который занимается ездой на велосипеде на короткие дистанции на тренажере с установленным уровнем «10» в течение тридцати секунд в быстром темпе (больше, чем 120 оборотов в минуту), а затем сокращает уровень до "3" и тренируется в течение девяноста секунд. Измерения варьируются в зависимости от различных видов тренажеров. В тренажерах для гребли, например, нет различных уровней, но существует уровень мощности в ваттах и время, за которое вы «проплываете» пятьсот метров. В использовании тренажера для гребли, кто-то может грести в темпе 1:50/500 метров в течение тридцати секунд и в темпе 2:20/500 метров в течение девяноста секунд. Иначе говоря, мощность их гребли могла бы составлять 200Вт в течение тридцати секунд и 130Вт в течение девяноста секунд. А на беговой дорожке интенсивность естественно измеряется в скорости. Типичный спортсмен может бежать со скоростью десять миль в час в течение шестидесяти секунд и идти со скоростью четыре мили в час в течение ста восьмидесяти секунд.

Тем не менее, помните, что это просто примеры того, как можно измерить интенсивность упражнений в спортивном зале. Некоторые из вас, возможно, предпочитают плавание, езд на велосипеде или бег на открытом воздухе. Это тоже замечательно. Только убедитесь, что

вы правильно оцениваете собственные усилия, то есть они должны соответствовать определенному уровню интенсивности. Большинство людей сильно недооценивают свои способности при выполнении интервалов. Таким образом, когда они оценивают определенную тренировку в "9" баллов согласно разработанной нами выше шкалой усилий, это на самом деле соответствует только "5" баллам. Как они могли так просчитаться? Проще говоря, они никогда и не дотягивали до уровня в "10" баллов, так что они не имеют никакого основания для ранжирования. Seriously, предположите, что вы достигаете "10" баллов, когда убегаете от бешеного гризли, и вы поймете, от чего нужно отталкиваться.

Продолжительность тренировки и периода покоя (в секундах)	Рейтинг интенсивности тренировок и периодов покоя (от 1 до 10)
15:45	9.5:3
30:90	9:4
45:135	8.5:5
60:180	8:5

ТРЕНИРОВКА: ФАЗА 1

Вы стоите правильно

Наконец, пришло время начинать соединять воедино элементы тренировки! Пришло время собрать всю информацию, которую мы обсудили в нескольких предыдущих главах и использовать ее для того, в чем состоит ее основное предназначение - построение мышц. Но прежде, чем мы дадим вам «ключи от квартиры, где деньги лежат», прежде чем мы дадим вам волю и выпустим вас из клетки, пришло время убедиться, что ваше тело готово к энтузиазму. Потому что когда вы «качаете тяжелое железо», любые (все) слабости становятся очевидными. Либо вы задумаетесь об этом сейчас, либо вам придется расплачиваться за собственные ошибки в будущем.

Всего лишь через несколько недель, в течение второй фазы вы будете разбрасываться некоторыми тяжелыми предметами, используя "большую тройку" в качестве основы. Но прежде чем вы будете готовы атаковать ваши скелетные мышцы, сухожилия и связки, мы должны ввести эту подготовительную фазу тренировки. Начальная фаза разработана для того, чтобы помочь вам исправить любой мышечный дисбаланс, который вы, возможно, могли развить в течение предшествующей программы тренировок. Но не только неправильные тренировки создают дисбаланс; даже

просиживание на офисном стуле весь день может привести к дисбалансу. О каком виде дисбаланса мы говорим? Такие вещи, как недостаточная внутренняя сила или очевидная разница в гибкости одной стороны тела по отношению к другой могут не только ограничить ваши результаты, но, если они достаточно серьёзные, то могут также стать предвестниками повреждения. Отличный пример тому – доминирование передней стороны плеча, которое можно встретить у большинства мужчин в спортивном зале. Из-за своей склонности к перенапряжению "зеркальных мышц", в частности, грудных мышц, спинных мускулов и бицепсов, среднестатистического спортсмена это может привести к очевидному дисбалансу между мышцами, которые задействованы на передней стороне и задней (тыловые) стороне плеча. В конце концов, передние мышцы плеча начинают тянуть плечи вперед, вызывая отчетливое округление плеч. В результате этого дисбаланса, спортсмены с доминированием передней стороны плеча начинают больше походить на Кроманьонцев, чем на *Homo sapiens*.

Несмотря на то, что данное состояние присутствует в различной степени во многих людях, если не принять меры, то это может проявиться в качестве удара плеча - таком болезненном состоянии, в котором сухожилия и связки зажимаются между двумя костными структурами. Вы можете и не почувствовать этого состояния при работе с более легкими нагрузками, но продолжайте добавлять вес к штанге и, рано или поздно, вы заметите его присутствие.

Поэтому эта первая фаза похожа на проверку технического состояния автомобиля. Вы ведь не стали бы испытывать ваш автомобиль на длинном расстоянии в опасных дорожных условиях без предварительного прохождения некоторого вида технической диагностики, правильно? Так что не делайте того же самого с вашим телом. Запаситесь некоторым количеством терпения и начните медленно работать в начальной фазе так, чтобы «езда» была гладкой при возможном перенапряжении, когда начнется вторая фаза.

Один из лучших разделов в этой начальной фазе заключается в том, что, основываясь на девяти простых тестах ниже, вы можете индивидуализировать эту фазу так, чтобы вы смогли исправить свои собственные личные недостатки. Правильно, к концу этой главы, у вас будет ваша собственная подготовительная/корректирующая фаза, разработанная специально для вашего тела. Здесь не будет никаких универсальных программ.

ОЦЕНКА ОСАНКИ

Как уже было отмечено, следующие девять тестов смогут очень много рассказать о том, как функционирует ваше тело в настоящее время. Но нам бы хотелось сразу предостеречь вас, когда клиенты приходят к нам, как правило, это «функционирование» не всегда проходит гладко, независимо от того, насколько продвинутыми они себя считают. Таким образом, выполняя эту оценку, будьте готовы к тому, что испытать серьёзное унижение. Но не стесняйтесь своих результатов. Эти тесты предназначены для того, чтобы обнаружить слабые звенья в способности вашего тела выполнять различного рода упражнения, а не дать вам возможность повысить вашу самооценку. Как только вы идентифицировали и исправили эти слабые звенья, ваши тренировки со второй по четвертую фазу будут проходить гораздо легче.

Однако прежде чем вы начнете, примите во внимание, что тогда как некоторые из этих тестов предусматривают то, что вы легко справитесь самостоятельно, для выполнения других тестов вам потребуется попросить о помощи друга или товарища по тренировкам, чтобы они пронаблюдали за тем, как вы выполняете эти упражнения. А еще лучше, если этот человек запишет на видео то, как вы выполняете тесты, что позволило бы вам позже оценивать себя в соответствии с теми критериями, которые мы задаем.

Ну, так, чего же вы ждете? Принимайтесь за работу!

Тест с карандашом

Этот тест сначала кажется достаточно безопасным, но как вы скоро обнаружите, он может многое рассказать о том, как обстоят дела в плечевом суставе. Мы узнали об этом тесте от Кена Кинакина, округ Колумбия, основателя Общества «Ассоциация Специалистов по Здоровью» (S.W.I.S.) и автора превосходной книги «Оптимальная тренировка для мышц». Для начала, возьмите пару карандашей и держите их в ваших руках таким образом, чтобы руки и остроконечные концы карандаша находились в противоположном от вас направлении с обеих сторон. Затем прислоните свои руки к бокам и расслабьтесь. Посмотрите вниз, на свои руки. Куда указывают кончики карандашей? Если они направлены прямо, а ваши руки тесно прислонены к бокам, то все отлично, вы можете переходить к следующему тесту. Однако если они направлены вовнутрь по диагонали, лишь немного повернуты в сторону передней части ваших бедер, засчитайте себе одно очко. Если же они указывают друг на друга, таким образом, будто вы собираетесь унижить свое достоинство, добавьте себе два очка.

Проблема: этот тест предназначен для того, чтобы определить степень внутреннего вращения, существующего в плечевом суставе. В идеальном варианте ваши руки должны находиться непосредственно по бокам, а ваши ладони должны быть повернуты друг к другу. Достаточно часто, однако, слишком большое количество упражнений на грудную клетку и мышцы спины, жесткие грудные мышцы и плохая постановка осанки могут заставить плечи вращаться вовнутрь и стягивать плечи поперек передней части туловища. Это снова делает вас похожим на Кроманьонца. Помимо того, что это выглядит достаточно отталкивающе, это также указывает на несоответствие между теми мускулами, которые вращают плечо внутренне и внешне. Наличие слабых, чрезмерно растянутых внешних вращающих мышц увеличивает вероятность развития плеча, или возможно даже разрыв ротаторной манжеты.

Решение проблемы: Если есть проблема, в зависимости от того, насколько существенна эта проблема, первым делом следует растягивать грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, передние дельтовидные мышцы и бицепсы (смотрите шестую главу). Кроме того, укрепление мышц, которые внешне вращают плечевую кость и отводят лопатку, может зачастую помочь исправить ситуацию. Для укрепления внешних вращающих мышц это означает различные формы упражнений на внешнее вращение, таких, например, которые можно найти на страницах 103, 127 и 144. Для того, чтобы укрепить сократительные мышцы лопатки, используйте различные гребные движения с локтями, находящимися на расстоянии от туловища и акцентом на отводе лопатки (сдвигающие лопатки вместе). Такие виды гребных упражнений корректируют возможные искажения широчайших мышц спины (которые сами по себе являются мощными внутренними вращающими мышцами), давая им менее благоприятный угол для тяги, и, таким образом, увеличивая стимуляцию медленных мышц верхней части спины; а именно, ромбовидных мышц, средних трапециевидных мышц и задних дельтовидных мышц.

Если вы записали себе одно очко в процессе прохождения теста с карандашом, наряду с ежедневным растягиванием тех мышц, которые являются жесткими, вам придется выполнять в два-три раза больше работы для мышц, сдвигающих или раздвигающих плечи, а также производить внешнее вращение ваших рук в процессе выполнения упражнений для грудных и спинных мышц. Это означает, что упражнения типа гребли, обратных прыжков и внешних вращений в количественном отношении будут значительно численно превосходить широко распространенные жим лежа и верхняя

тяга. Полное описание всех этих упражнений вместе с рекомендуемыми схемами подходов и повторов вы можете найти в конце этой главы.

Если вы набрали два очка, обнимите себя, приятель. Вам категорически противопоказаны любые упражнения на грудные и спинные мышцы в течение ближайших нескольких недель. Не волнуйтесь, ваша грудная клетка не сохнет и не умрет. На самом деле, вы, вероятно, будете наблюдать заметное увеличение сил, когда снова продолжите выполнять упражнения на грудные мышцы во второй фазе. Эта увеличенная мощность является бесплатным приложением улучшенного мышечного баланса, который теперь существует в плечевом суставе. Мы обеспечили Вас примерами того, как это сделать в типовых примерах упражнений в конце этой главы.

Тазовый Наклон

Вот еще один простой тест. Примите расслабленную позу, прислоняясь спиной к стене, а свои ступни выдвиньте приблизительно на тридцать сантиметров перед собой (измерения проводите от пятки). Удостоверьтесь, что ваша задняя часть, лопатки и задняя часть головы полностью соприкасаются со стеной. Затем вытяните одну руку позади себя прямо над талией и попытайтесь просунуть вашу руку между нижним отделом спины и стеной. Если вы можете просунуть руку (но не более того) в это пространство, переходите к следующему тесту. Если же вы можете просунуть кулак (одно очко), или, что еще хуже, большую часть вашего предплечья (два очка) между вашей спиной и стеной, ваш таз повернут в переднем направлении. Если вы не можете просунуть в это пространство даже свою руку (одно очко), то ваш таз повернут в заднем направлении. Это достаточно общие проблемы, которые часто являются результатом неправильно поставленной осанки, жестких мышц и перенапряжения определенных мышечных групп за счет других.

Проблема: таз, повернутый вперед, указывает на жесткие сгибающие мышцы бедра и ослабленную брюшную стенку, тогда как таз, повернутый назад, указывает на жесткие подколенные сухожилия бедра и, возможно, ослабленные спинномозговые выпрямляющие мышцы. Так или иначе, если здесь существует проблема, то вам понадобится выполнять некоторые специфические укрепляющие и растягивающие упражнения для того, чтобы решить эти проблемы. Наличие тазовой области, которая тем или иным образом отклоняется, может послужить главным препятствием для выполнения некоторых упражнений, которые вы должны совершать для того, чтобы нарастить мышцы, не говоря уже о том воздействии, которое это оказывает на вашу способность свободно двигаться.

Решение проблемы: Те из вас, у которых наблюдается передний наклон таза, сосредоточатся на упражнениях, направленных на растяжение сгибающих мышц бедра и укрепление живота. Если же вы страдаете задним наклоном таза, приготовьтесь выполнять много упражнения на растяжение подколенных сухожилий и укрепление соответствующих спинномозговых выпрямляющих мышц. Примеры того, сколько нужно выполнять каждых упражнений будут, опять-таки, приведены в конце этой главы. Имейте в виду, однако, что в зависимости от того, как внутреннее вращение плечевой кости изменяется в градусах резкости, точно так же изменяется градус передний или задний наклона таза. Тем не менее, поскольку спинномозговая механика является гораздо более запутанной, чем механика плеча, нечто большее, чем основные рекомендации относительно того, как решить эти проблемы находятся вне области рассмотрения этой книги.

Положение ступней

Это, без всяких сомнений, наиболее легкий из всех этих тестов. Просто примите расслабленную позу и взгляните вниз, на то, куда указывают ваши ступни. Если они направлены прямо вперед, смело переходите к следующему тесту. Если они немного вывернуты и указывают на 11 часов или на 1 час, прибавьте себе одно очко. Если они

вывернуты радикально, добавьте себе еще два очка, и серьезно отнеситесь к рассмотрению проблемы полета на юг в течение зимы.

Проблема: тогда как здесь может присутствовать несколько факторов, это, как правило, комбинация слабых ягодичных седалищных мышц (прежде всего большая ягодичная мышца) и жесткости в напрягающей мышце широкой фасции (НШФ) бедра и подвздошно-большеберцовой связке (ПБС) на боковой части бедра.

Когда они слишком напряжены, два этих фактора работают вместе для того, чтобы препятствовать ягодичным седалищным мышцам предотвращать внутреннее вращение бедренной кости (верхние части бедер, вращающиеся внутрь). Пытаясь компенсировать это внутреннее вращение, внешнее вращение происходит в голеностопном суставе (ступни вывернуты наружу) для того, чтобы не дать вам упасть. Имейте в виду, что это очень сокращенная версия того, что происходит, что-то вроде Reader's Digest. У вас, скорее всего, имеются также жесткие приводящие мышцы (мышцы, которые приводят ноги к срединной линии тела) и слабые отводящие мышцы (мышцы, которые отводят ноги от срединной линии тела). Нам всего лишь хотелось избежать еще одного дополнительного урока по физиологии.

Вот легкий способ подтвердить то, является ли это действительно проблемой. Он поступил к нам от Эрика Кресси, тренера по силовым упражнениям и выпускника Университета штата Коннектикут. Эрик предлагает следующее: Если вы имеете склонность к тому, чтобы стоять с ногами, расставленными врозь, поверните их прямо и посмотрите на то, что происходит с вашими коленями. Скорее всего, что они сдвинуты к середине (внутрь). Затем, напрягите свои ягодичные седалищные мышцы, плотно сжав свои ягодичцы. Теперь снова взгляните на ваши колени. Мы готовы поспорить, что получившееся внешнее вращение бедренной кости вынудило их повернуться прямо. Чтобы не слыть занудами, мы шутим, но вам все же придется выполнить некоторое количество упражнений на укрепление ягодичных седалищных мышц, мистер.

Решение проблемы: Помимо укрепления разгибающих мышц бедра и отводящих мышц с помощью таких упражнений, как односторонняя становая тяга и перетаскивание дисков, непосильную помощь должно оказать растяжение напрягающей мышцы широкой фасции бедра (НШФ), подвздошно-большеберцовой связки (ПБС), приводящих мышц и сгибающих мышц бедра. Вы обнаружите некоторые великолепные упражнения для них в разделе о гибкости, который начинается на странице 78.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ

Приседание со штангой над головой

Для того, чтобы выполнять эти упражнения, необходимо, соответственно, обладать значительной гибкостью вокруг плечевого, бедренного и голеностопного суставов. Так что вам не нужно беспокоиться о том, чтобы поднимать нагруженную штангу над своей головой и, опускаясь, выполнять приседание. На данный момент, по крайней мере, нам сойдет и рукоятка от метлы.

Для начала, расставьте ваши ноги врозь, немного дальше ширины плеч и немного согните колени, держа рукоятку от метлы в вытянутых руках крепким хватом (приблизительно в два раза больше ширины плеч). Расположите свои ступни так, чтобы они указывали прямо вперед либо были направлены *слегка* в сторону. Затем поднимайте штангу над головой до тех пор, пока ваши руки не полностью не выпрямятся, исходя из вашего периферического зрения. Теперь все, что вам нужно сделать – осуществить само приседание! Что означает приседать, не позволяя своим рукам подаваться вперед, округлять спину или позволять своим пяткам отрываться от пола. Да, это несколько затрудняет приседание, не так ли?

Если вы способны выполнить полное приседание (задние части ваших бедер касается ваших икроножных мышц) и удовлетворить все требования, перечисленные выше,

переходите далее к следующему испытанию. Если вы в состоянии частично выполнить это упражнение (верхние части ваших бедер параллельны полу), добавьте себе одно очко. Если же вы можете выполнить только полуприседание (бедра и икры создают угол в сорок пять градусов}, засчитайте себе два очка. Если же вы с трудом опустились на сантиметр, прежде чем различные части тела стали ходить ходуном по всему спортзалу, вам необходимо серьезно заняться своей гибкостью.

На что необходимо обратить внимание: четырехглавые мышцы бедра, сгибающие мышцы бедра, икры, грудная клетка и плечи. См. специальные упражнения для растяжения в шестой главе.

Вращение туловища

Сядьте на пол в дверном пороге, скрестив ноги и расположив каждую ступню по обе стороны дверного косяка. После этого, сложите руки поперек тела и прикоснитесь пальцами к плечам, как показано на картинке. Приняв такое положение, развернитесь как можно дальше в одну сторону, убедившись в том, что ваша спина находится в прямом положении, а лопатки касаются друг друга в процессе движения. Когда вы почувствуете, что развернулись настолько далеко, как только можете, отметьте градус разворота корпуса, вновь используя надежный «часовой» механизм. Если вы развернули свое туловище полностью или ближе к отметке девяти «часов», смело переходите к следующему тесту. Если же вы достигли десяти «часов», добавьте себе одно очко, а в том случае, если вы смогли дотянуться только до одиннадцати «часов», а ваше противоположное плечо (правое, если вы поворачиваетесь влево, и наоборот) практически сравнялось с дверным косяком, прибавьте себе два очка.

Ограничения вашей способности вращать туловище указывают на жесткость ваших косых мышц, в частности в том боку, от которого вы поворачиваетесь. Жесткость в этих мышцах – особенно если существует большое несоответствие между одним и другим боком – может изменить вашу механику в течение определенного количества различных упражнений. Когда это происходит, одна из сторон подвергается большей нагрузке по сравнению с другой, подготавливая почву как для травмы, так и для асимметричного развития. Не приходится и говорить о том, что ни та, ни другая перспектива не является чрезвычайно привлекательной, особенно учитывая тот факт, что определенная работа по увеличению гибкости может устранить эту проблему.

На что необходимо обратить внимание: Внутренние и внешние косые мышцы живота.

ИЗОГНУТАЯ СПИНА «ДОБРОЕ УТРО»

Цель этого теста состоит в том, чтобы наклониться вперед в талии, одновременно сохраняя немного изогнутую спину для того, чтобы определить функциональную гибкость подколенных сухожилий. Что мы подразумеваем под термином *функциональный*? Мы рассчитываем определить гибкость ваших подколенных сухожилий в том положении, которое вы собираетесь использовать в течение тренировок. Безусловно, можно было бы лечь на пол и оттянуть вашу ногу, но это лишь сможет дать нам информацию о вашей статической гибкости. К сожалению, статическая гибкость не всегда хорошо сочетается с динамическими движениями. Поскольку то количество упражнений, которое вы собираетесь выполнять, может

привести к тому, что вы получите небольшой поясничный лордоз (изгиб в нижнем отделе спины), мы подумали, что это станет более практичным способом измерить гибкость.

Для начала просто снова достаньте вашу удобную рукоятку и расположите ее на поперек ваших верхних трапециевидных мышц, как будто вы собираетесь выполнить сет приседаний. Затем, сохраняя небольшой изгиб в коленях, высоко поднимите вашу грудную клетку для того, чтобы создать хороший изгиб в нижнем отделе спины. Начиная с этого момента, все, что от вас требуется – наклониться вперед в талии, не позволяя своей спине округляться, а коленям – выпрямляться. Тем не менее, имейте в виду, что ваши больше сгибать колени также не следует, лучше просто придерживайтесь тех самых пяти или десяти градусов наклона, с которых начали проходить тесты. Если же вы можете опуститься до той отметки, где ваше туловище параллельно полу, не теряя поясничного лордоза, переходите к следующему тесту. Если вы можете выполнить это упражнение только наполовину, добавьте себе одно очко. Если прежде, чем ваша спина округляется, а колени выпрямляются, едва вы начинаете двигаться, прибавьте себе два очка.

На что необходимо обратить внимание: подколенные сухожилия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Одностороннее Приседание и Вытягивание

На самом деле, этот тест может быть использован для того, чтобы оценить ряд показателей сразу. В первую очередь, он может предоставить вам много информации о гибкости ваших бедер и икроножных мышц. С помощью него можно также обнаружить потенциальный силовой дисбаланс между мышцами, которые функционируют на средних (внутренних) и боковых (внешних) сторонах коленного сустава. В конце концов, этот тест может быть также использован для того, чтобы выяснить, насколько вы полагаетесь на свои четырехглавые мышцы (передние мышцы бедра) в процессе таких движений, как, например, приседания. А кроме того, этот тест является хорошим способом держать под контролем ваше самомнение, отчего давать указания становится еще веселее.

Сначала выберите объект, высота которого не более двадцати пяти-тридцати см, что-нибудь вроде легкой гири, которая стоит на одной стороне, или парочки телефонных книг, сложенных друг на друга. Расположите этот объект на полу, на расстоянии приблизительно от тридцати до сорока пяти сантиметров перед собой (если у вас длинные руки, придерживайтесь сорока пяти сантиметров; если же у вас короткие руки, придерживайтесь тридцати сантиметрам), и встаньте на одну ногу, сгибая нерабочую ногу на девяносто градусов, как показано на картинке. А вот где начинается настоящее веселье: начните одновременно приседать и вытяните руку вперед, чтобы коснуться объекта. При этом, вы должны быть уверены, что вы в максимально возможной степени опираетесь на свою пятку, а ваше колено остается на одном уровне с бедром и стопой. Неплохо было бы также немного выгнуть спину, потому что вы тренируетесь не с тяжелым грузом; только убедитесь, что вы плотно прижмете свои брюшные мышцы к спине.

Если вы можете полностью выполнить параллельное приседание вниз, когда ваше колено находится на одном уровне с бедром и стопой, слегка касаясь конуса, а также держите спину ровно, переходите к следующему тесту. Если же вы в состоянии опуститься до пола, но ваше колено либо сгибается, колеблется из стороны в сторону, либо выходит за пределы ваших носков, засчитайте себе одно очко. Если Вы немедленно начинаете чувствовать, что ваша стопа отрывается от пола, как только вы начинаете приседать, прибавьте себе еще два очка.

Неспособность присесть в течение этого теста, не отрывая собственной пятки от пола, сигнализирует о жестокости в сгибающих мышцах бедра и икроножных мышцах. Очевидно, это означает, что вам придется поработать над своей гибкостью. Допустим, что вы можете опуститься до необходимого уровня глубины, но замечаете, что ваше колено «гуляет» в тех местах, в которых этого происходить не должно, тогда вам нужно устранить некоторый силовой дисбаланс. Если же вы заметили, что ваше колено выступает вперед далеко за пределы ваших носков, а вы чувствуете, что большинство вашего веса приходится на подъем свода стопы, то вы слишком сильно полагаетесь на свои четырехглавые мышцы. Решение этой проблемы состоит в целенаправленном укреплении ягодичных седалищных мышц, подколенных сухожилий, а также спинномозговых выпрямляющих мышц, также известных под названием «задняя цепь». Укрепление этих мышц позволит вам почувствовать колоссальную разницу в тех нагрузках, с которыми вы будете способны справиться, когда будете выполнять приседания со штангой и становую тягу. Колено, которое зажато вовнутрь, возможно, сигнализирует о слабости в отводящих мышцах бедра (мышцы на боковой стороне таза) или слабой медиальной широкой мышце бедра (МШМБ) самая глубокая из четырехглавых мышц, находящаяся в непосредственной близости с коленом. Тогда как колено, которое направлено наружу, может указывать на слабые приводящие мышцы (мышцы, которые действуют срединной стороной бедер). В любом случае, определенные упражнения на укрепление для тех областей, которые были обозначены как «слабые звенья», могут зачастую привести к потрясающим улучшениям в устойчивости колена. Вы найдете дальнейшую информацию о том, как решить эти специфические проблемы в примерах упражнений, которые мы включили в конце этой главы.

Жим лежа под наклоном / Внешнее Вращение

Об этом потрясающем тесте мы узнали от известного канадского тренера по силовым тренировкам Чарльза Поликуина. Работая с некоторыми из самых больших и самых сильных атлетов в мире, Чарльз знает пару секретов о специфическом коэффициенте силы. И, наблюдая за тем, сколько парней становится жертвами травм плеча, вызванных недостаточным мышечным балансом, мы подумали, что неплохо было бы включить этот тест в наш список. Первое, что вам понадобится сделать для теста, который вы собираетесь пройти, - это найти свой 1 максимум повторений (1МП) на жиме лежа под наклоном; в этом случае 1МП просто означает максимальное количество веса, которое вы способны поднять за один раз. См. Главу 2 для того, чтобы узнать больше об определении вашего 1МП в тех или иных упражнениях.

Как только вы установили это переменную, следующее, что вам потребуется сделать, вычислить, сколько составляют девять процентов от этого числа. Итак, допустим, что ваш 1МП для жима лежа под наклоном составляет девяносто килограмм, следовательно, девять процентов от этого числа равняется восьми килограммам. Это означает то, что вы должны быть в состоянии выполнить восемь повторений упражнения, состоящего во внешнем вращении одной руки, которое изображено ниже.

Описание упражнения: Сядьте на одну из сторон скамейки, подняв свою правую ступню на скамью, при этом согнув свою ногу на девяносто градусов и поставив другую ногу на пол.

Держа гантель в правой руке, расположите внутреннюю часть вашего правого локтя на внутренней части правого колена. Сидя максимально прямо, как только вы можете, начните с рабочего предплечья, которое повернуто по направлению к полу. Используя локоть в качестве шарнира, начните медленно поворачивать предплечье вверх, вплоть до того момента, пока оно не станет перпендикулярным полу. При этом удостоверьтесь, что вы не оттягиваете ваше запястье назад; держите вашу руку ровно непосредственно над своим предплечьем. Оказавшись наверху, на мгновение остановитесь, а затем опустите

спину к исходному положению. В том случае, если вы смогли выполнить восемь повторений так, как это было нами описано, вы можете переходить к следующему тесту. Если же были в состоянии сделать только пару повторений, накиньте себе одно очко. А если вы даже не смогли провести вес через полный набор движений, прибавьте себе два очка.

Как уже было упомянуто ранее, слабые внешние вращающие мышцы могут подвергнуть вас потенциальному риску серьезных травм плеча. «Разгружая» грудную клетку и спинные мышцы от нагрузки и давая себе достаточное количество времени для того, чтобы укрепить мышцы, задействованные на заднем стороне плеча, вы можете обнаружить, что, как только вы действительно вернетесь к упражнениям для грудной клетки типа жима, вес, который вы будете в состоянии поднять, увеличится вследствие улучшенной устойчивости плеча.

Незакрепленный подъем туловища

Да, да, мы знаем о том, что подъемы туловища оказывают "негативное" влияние на вашу спину. Однако дело в том, что, как и чрезвычайно опасное приседание, не подъем туловища сам по себе является тем, что представляет собой опасность, а тот способ, который большинство людей избирает, для того, чтобы выполнять их. Мы свободно допускаем, что если вы закрепите свои ноги под чем-нибудь тяжелым и резко дернете головой и шеей вперед так, как будто в вас сзади кто-то врезался, то велика вероятность того, что вы повредите свою спину. Но если вы не закрепите своих ног и вынуждены будете подниматься вверх в гораздо более умеренном темпе, центр внимания внезапно перемещается от вашей спины ко всем этим крайне важным.

В отличие от кранча («женского пресса»), который «изолирует» ваши брюшные мышцы,

из-за чрезвычайно малого количества движений, для подъема туловища необходимо, чтобы вы использовали свои брюшные мышцы, сгибающие мышцы бедра и спинномозговые выпрямляющие мышцы в качестве одной функциональной единицы, так, как вы поступаете в реальной жизни.

Для начала лягте на спину, согнув колени приблизительно на девяносто градусов, а стопы ваши должны находиться в горизонтальном положении на полу. Придерживая свои руки по бокам, начните медленно поднимать туловище по направлению к вашим бедрам, выполняя это действие за полных пять секунд, чтобы достигнуть верхней позиции. Оказавшись там, остановитесь на несколько секунд и воспользуйтесь следующими пятью секундами, чтобы вернуться в прежнее положение. Убедитесь, что вы не использовали никакой движущей силы, выталкивая свои руки вперед, пытаясь подняться вверх; сделайте так, чтобы ваши пальцы скользили вдоль пола в ходе всего движения. Вам также придется держать свои ноги в непосредственной близости с полом в ходе всего упражнения. Если вы можете выполнить это упражнение так, как показано на картинке, переходите к следующему тесту. Однако если даже вы и выполнили упражнение, но ваши ноги хотя бы немного отошли от пола, добавьте себе одно очко. Если вы едва успели оторвать свои лопатки от пола, прежде чем ваш брюшной пресс «замкнулся», и вам пришлось остановиться, прибавьте себе два очка.

Способность сидеть всё время, пока вы поднимаетесь вверх с такой медленной скоростью, не фиксируя чем-либо свои ноги развивает вашу основную мускулатуру таким образом, который сильно отличается от большинства упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Он вынуждает вас активизировать ваши ПМЖ (поперечные мышцы живота), самые глубокие и, возможно, наиболее важные из всех ваших мышц брюшного пресса. Эта подобная корсету мышца способствует увеличению устойчивости спины, однако, несмотря на ее существенность, эту мышцу сильно игнорируют в большинстве тренировочных программ по развитию брюшных мышц. Еще одно преимущество, которое есть у поднятия туловища, заключается в том, что оно

заставляет ваши брюшные мышцы работать, активизируя для этого гораздо большее количество движений, чем пресловутый кранч, в котором происходит перегрузка мышц. Принимая во внимание то, как мало движений вы выполняете в процессе своих ежедневных рутинных практик, это вызовет изолированные сокращения в брюшных мышцах в ходе такого небольшого количества движений, полноценные подъемы туловища являются гораздо более функциональными упражнениями.

ПОСЛЕДНЕЕ ОЧКО

Теперь, когда вы выполнили все тесты и получили все необходимые результаты, сложите все ваши очки из предыдущих тестов и сравните получившуюся у вас сумму с цифрами, приведенными ниже:

От нуля до 5 очков: Ваше тело находится в довольно хорошем физическом состоянии для тренировок. Две-три недели тренировок в корректирующей фазе, сконцентрированной на усовершенствовании вашей гибкости, вероятно, адекватно подготовят Вас к программе.

От шести до двенадцати очков: Вам нужно поработать над собой. Вам, скорее всего, понадобится пройти четырехнедельный корректирующий курс, прежде чем начать более интенсивную тренировку, которая начинается во второй фазе. От тринадцати очков и больше: Вы ходячий несчастный случай, который может вот-вот произойти. Стоит вам вскочить прямо в сердце этой программы, не проходя корректирующую фазу, и мы фактически сможем гарантировать, что вы плохо кончите и можете получить травму. В дополнение к полной четырехнедельной (если не шестинедельной) корректирующей фазе и ежедневной интенсивной работе по развитию гибкости, Вы можете рассчитывать на то, чтобы включить в программу укрепление некоторых слабых участков в течение последующих фаз.

Имейте в виду, что эти очки крайне субъективны. У большинства из Вас просто нет того опыта, которым обладаем мы, что заключается в том, чтобы замечать некоторые из этих состояний, так что ваши подсчеты могут быть несколько неправдоподобными. Хотя они, по крайней мере, могут предоставить Вам некоторую полезную информацию относительно того, в чем заключаются ваши слабости. Как только Вы вооружились этой информацией, все, что Вам осталось сделать - объединить некоторые из тех упражнений и растяжек, которые мы вам порекомендовали в этой главе, и вскоре Вы заметите ощутимые успехи в выполнении упражнений. Однако прежде чем мы начнем, существуют еще пара вопросов, на которых нам бы хотелось заострить ваше внимание.

1. Поскольку у каждого человека есть свои разнообразные слабости, не имеет смысла включать в этот раздел только лишь универсальные упражнения (хотя мы обеспечим Вас несколькими примерами, основанными на различных сценариях). Напротив, мы поступим иначе, мы собираемся показать вам, как выбрать определенные упражнения из универсальной программы. А потом Вы просто выбираете, какие упражнения вам бы хотелось включить в свою индивидуальную программу, основываясь на том, каковы ваши слабости и недостатки. Таким образом, эта программа становится разработанной специально для вас.

2. Как вы, возможно, уже успели заметить, составляя свои результаты, у вас, скорее всего, получились различные результаты для каждой руки в том или ином тесте. К примеру, в ходе теста с карандашом, вы, возможно, заметили, что ваша левая рука вращается внутрь больше, чем правая. Или, например, что в течение приседания и вытягивания, одна из ваших ног прошла испытание отлично, в то время как с другой ногой было несколько проблем. Всё, что вам необходимо

сделать в этом случае – это включить один или два дополнительных подхода для укрепления или даже растяжки для той конечности, которая отстаёт в развитии.

ТАБЛИЦА ДЛЯ САМООЦЕНКИ

ОЦЕНКА ОСАНКИ

Тест с карандашом:

Правое _____ / Левое _____

Тазовый наклон:

Правое _____ / Левое _____

Положение ступней:

Правое _____ / Левое _____

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ

Приседание со штангой над головой:

Правое _____ / Левое _____

Вращения туловища:

Правое _____ / Левое _____

Изогнутая спина «Доброе утро»:

Правое _____ / Левое _____

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Одностороннее приседание и вытягивание:

Правое _____ / Левое _____

Жим лежа под наклоном / Внешнее Вращение:

Правое _____ / Левое _____

Незакрепленный подъем туловища:

ВСЕГО:

ЭТО Р – А – С – Т – Я – Ж – К – А

Ладно, возможно, вы не выполняете упражнений на растяжку так часто, как должны были бы. Хотя на самом деле, судя по некоторым из ваших показателей, вы, вероятно, не выполняете растягиваний вообще. Нет проблем. В конце концов, никогда не поздно попробовать. Вы, так или иначе, уже собираетесь полностью изменить технику тренировок и то, как вы питаетесь. Так что вы могли бы учесть еще один, третий фактор. Однако все дело в том, что нам бы не хотелось, чтобы вы выполняли упражнения на растяжку просто ради самой растяжки, поскольку есть определенные правила, которых нам бы хотелось, чтобы вы придерживались при выполнении этого упражнения.

Прежде чем вы начнете свои тренировки, нам хотелось бы, чтобы вы сосредоточились прежде всего на динамических растягиваниях или растягиваниях, которые выполняются в то время, пока ваше тело находится в движении. После ваших упражнений, в дни тренировок или дни, свободные от них, вы будете заниматься статическим растяжением. Статическое растяжение – это такой вид растяжения, к которому привыкло большинство людей. Это такой тип растяжки, где вы можете удерживать мышцу в растянутом положении от пятнадцати до тридцати секунд одновременно.

Причина, по которой мы предлагаем динамическое растяжение перед тренировками и статическое растяжение после, состоит в том, что статическое растяжение, как оказалось, может привести к ослаблению силы и падению продуцирования мощности когда выполнено немедленно до тренировки для развития силы. Поскольку динамическая растяжка может действительно усовершенствовать ваши тренировки, это то, чем вы будете заниматься до выполнения упражнений.

В этой главе мы попытались обеспечить Вас массой статических и динамических растяжек для того, чтобы было из чего выбирать. В зависимости от того, какие из ваших областей являются жесткими где Вы являетесь плотными и какие мышечные группы Вы будете тренировать, Вы, вероятно, предпочтете одни растяжки другим. Мы

также привели несколько примеров того, как лучше всего сгруппировать эти отрезки, прежде чем вы непосредственно займетесь выполнением упражнений.

Растягивания

Упражнения на динамическую растяжку

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Ходьба направленная на разработку четырехглавых мышц бедра»
(Четырехглавые мышцы бедра)

Из положения стоя возьмитесь за свою правую плюсну и поднимите свою пятку до ягодиц. Задержите ее в таком положении на секунду; затем сделайте шаг и повторите то же самое движение с другой ногой. Продолжайте выполнять эти движения до тех пор, пока вы не пройдете желаемого расстояния.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Человек-паук»
(сгибающие мышцы бедра, четырехглавые мышцы бедра, приводящие мышцы)

Приняв положение упор лежа, оторвите за свою правую стопу и подтягивайте ее до тех пор, пока она мягко не станет непосредственно возле вашей правой руки. Одновременно с этим приподнимите свою правую руку и опускайте своё правое предплечье по направлению к полу, перпендикулярно вашей голени. Выполняя это движение, опускайте своё левое бедро и колено по направлению к полу. Отведите ногу назад и повторите то же движение с другой ногой.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Франкенштейн»
(Подколенные сухожилия)

Вытянув руки перед собой, поднимите свою ногу прямо к рукам, не наклоняя грудной клетки и не скругляя своей спины. Повторите то же самое с другой ногой и выполняйте эту растяжку столько раз, сколько вы считаете нужным.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Размах ворот»

Из положения стоя поднимите своё правое колено и отводите в сторону до тех пор, пока оно не сравняется с поясом. Из этого положения перенесите ногу напротив себя и опустите перед собой. Повторяйте в той же последовательности с другой ногой.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Ходьба, направленная на проработку бедра»
(Ягодичные седалищные мышцы)

Из положения стоя поднимите свою правую ногу поперек передней части тела и обхватите свою правую голень. Взявшись за нее, одновременно подтяните ее таким образом, чтобы голень оказалась параллельна полу, а вы привстали на подъеме свода второй стопы. Опуститесь, сделайте шаг вперед и повторите всё то же самое с другой ногой.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Щучья ходьба»

(икроножная мышца, подколенные сухожилия / брюшные мышцы, сгибающие мышцы бедра)

Из положения упор лежа переставьте свои руки вперед таким образом, чтобы они находились непосредственно перед вашей головой. Сохраняя ноги в абсолютно прямом положении, начните перемещать свои ноги по направлению к рукам. Приблизив свои ноги к рукам на максимально близкое расстояние, медленно передвиньте ваши руки в изначальное положение.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Полицейский-регулирующий»

(внешние/внутренние вращающие мышцы)

Из положения стоя разведите ваши руки в стороны, как пугало, при этом согнув руки на девяносто градусов. Начиная с того положения, когда ваши руки перпендикулярны полу, начните вращать свои руки в плечевом суставе, таким образом, руками указывая в направлении пола. Остановитесь, затем снова верните свои руки в изначальное положение, убедившись, что вы не изменили величину изгиба в ваших локтях.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Жим вверх с вращением»

(Спинные мышцы, косые мышцы)

Примите положение стоя и возьмите пару легких гантель, расположив их на уровне ваших ушей. Одновременно поднимите их над головой и повернитесь в сторону. Затем опустите гантели вниз, вернитесь в изначальное положение и повторите тот же самый разворот в другую сторону.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Медленный дровосек»

(Косые мышцы, нижний отдел спины)

Примите положение стоя и возьмите легкий прорезиненный набивной мяч или гантель (от 2, 25 до 3, 25 килограмм), обе руки вытянуты над вашим правым плечом. Держа гантель, одним стремительным движением опустите руки вниз и поперек вашего тела, так, чтобы ваши руки в конечном итоге оказались возле вашей левой икры.

Поднимитесь, примите изначальное положение и повторите.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Восьмёрка на надувном гимнастическом мяче»
(бедра, нижний отдел спины)

Сядьте на большой надувной гимнастический мяч таким образом, чтобы ваши колени создавали угол в девяносто градусов. Держа ровную и прямую осанку, начните вращать бедрами под собой так, будто вы выписываете восьмерку.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Катание надувного гимнастического мяча по стене»
(Спинные мышцы, плечи)

Станьте лицом к стене. Расположите большой надувной гимнастический мяч в верхней части стены с левой стороны на одном уровне с вашим плечом. Своей левой рукой, расположенной на мяче таким образом, чтобы изгиб создавал угол в девяносто градусов, одновременно выпрямите свою руку, перемещая мяч вверх по стене и упираясь на него. Повторите это упражнение на этот раз с правой рукой.

РАСТЯГИВАНИЯ

Упражнения на статическую растяжку

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание в три этапа»
(четырёхглавые мышцы бедра, сгибающие мышцы бедра)

Из положения стоя расположите ваши плюсны на каком-либо объекте позади вас, к примеру, на наклонной скамье. Начните со сгибания вашего колена таким образом, чтобы ваша пятка «врезалась» в ягодицы. Приняв такое положение, согните опорную ногу и спиной облокотитесь на ту ногу, которую вы растягиваете, находящуюся под вашим телом. Наконец, задержитесь в этом положении и вернитесь в первоначальное положение.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание подколенных сухожилий в дверном проёме»
(подколенные сухожилия)

Лягте на пол внутри дверного проёма и расположите ту ногу, которая ближе к двери, на стене. Попробуйте приблизить свои бедра как можно ближе к стене, при этом стараясь держать ноги максимально прямо.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Бабочка»
(приводящие мышцы)

Примите положение сидя, прислонившись спиной к стене, и соедините свои ступни вместе. Поддерживая спину в наиболее прямом положении, попытайтесь максимально опустить колени на пол.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание бедер в положении лёжа»
(Ягодичные седалищные мышцы, грушевидные мышцы)

Примите положение сидя, вытянув свою левую ногу, а правую согнув таким образом, чтобы она образовывала угол в девяносто градусов. После этого согните вашу левую ногу позади вас и склоните своё туловище над вашим правым коленом так, как это показано на картинке.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание икроножных мышц «Щука»
(икроножные мышцы)

Из позиции «щука» расположите ваш подъём свода правой стопы на полу, а остальную часть стопы разместите поперек вашей правой плюсны. Затем опустите свою пятку и попытайтесь приблизить ее как можно ближе к полу, тем временем оставляя ваше правое колено максимально прямым.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание грудных мышц»
(грудная клетка)

Станьте в такое положение, при котором ваш локоть и предплечье опирается о стену либо дверной косяк на уровне или немного ниже уровня плеча. Затем переступите через своё тело, используя для этого ту же ногу, что и рука на стене, до тех пор, пока не почувствуете растяжения в грудных мышцах.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание спинных мышц»
(Спинные мышцы)

Станьте напротив устойчивого объекта, который не двигается, и схватите его двумя руками приблизительно на уровне бедра. После этого наклонитесь и продолжайте приседать на свои бедра до тех пор, пока ваши руки полностью не выпрямятся.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Внутренние вращения с помощью рукоятки от метлы»
(Внутренние вращающие мышцы)

Поднимите свою руку над правым плечом и возьмите рукоятку от метлы, как показано на картинке. Затем, с помощью своей левой руки начните тянуть нижний конец рукоятки вперед до тех пор, пока не почувствуете растяжение в плечах.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Вращательное растяжение в положении сидя»
(Косые мышцы, нижний отдел спины)

Сядьте на стул, согнув свои ноги так, чтобы они образовывали угол в девяносто градусов, и максимально развернитесь в одну сторону, когда вы пытаетесь схватить спинку стула.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растяжение выпрямляющих мышц»
(нижний отдел спины)

Лягте на спину и вдавите свои колени в грудную клетку. Одновременно с этим оторвите свои плечи от пола, а голову тяните в направлении колен.

ДОБАВИТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание для напрягающей мышцы широкой фасции бедра (НШФБ) и подвздошно-большеберцовой связке (ПБС)»
(наружная часть бедра)

Станьте скрестив одну ногу позади другой. Проследите, чтобы колено той ноги, которую вы скрестили, было абсолютно прямым, а колено передней ноги было слегка согнуто. Из этого положения наклоните своё туловище в сторону/вбок в сторону, противоположной задней ноге. Например, если ваша левая нога находится сзади, то наклонитесь к своей правой ноге.

РАСТЯГИВАНИЯ

Ниже мы предоставили вам три различных ряда подвижных последовательных упражнений, которые помогут вам подготовиться к тем упражнениям, которые представлены в этой главе. Выполняйте каждый последовательный ряд два или три раза в циклической последовательности; то есть, сначала выполните с первого по пятое упражнение всей последовательности упражнений, прежде чем повторять их два-три раза. Несмотря на то, что они сами по себе являются неплохой разминкой, лучше всего выполнять их после трех-пяти минут продолжительной активной работы больших мышечных групп, такой, например, как прыжки со скакалкой или легкие ритмические упражнения.

Ряд подвижных последовательных упражнений № 1:

(Упражнения, предшествующие проработке нижнего отдела спины)

1. Упражнение «Человек-паук» X 10 раз
2. Упражнение «Франкенштейн» X 10 метров

3. Упражнение «Ходьба, направленная на проработку бедра» X 10 метров
4. Упражнение «Размах ворот» X 10 метров
5. Упражнение «Щучья ходьба» X 10 метров

Ряд подвижных последовательных упражнений № 2:

(Упражнения, предшествующие проработке верхней части тела)

1. Упражнение «Жим вверх с вращением/» X 12 раз
2. Упражнение «Медленный дровосек» X 12 раз
3. Упражнение «Полицейский-регулирующий» X 12 раз
4. Упражнение «Катание надувного гимнастического мяча по стене» X 12 раз
5. Упражнение «Щучья ходьба» X 10 метров

Ряд подвижных последовательных упражнений № 3:

(Упражнения, предшествующие развитию всего тела)

1. Упражнение «Жим вверх с вращением» X 12 раз
2. Упражнение «Человек-паук» X 10 раз
3. Упражнение «Ходьба, направленная на проработку бедра» X 10 метров
4. Упражнение «Медленный дровосек» X 12 раз
5. Упражнение «Франкенштейн» X 10 метров

ОБРАЗЦЫ УПРАЖНЕНИЙ

Вместе со всеми новыми растягиваниями, с выполнением которых вы уже знакомы, упражнения, представленные на этой странице являются как раз тем, в чем нуждается ваше тело, чтобы вернуться к хорошей физической форме. На следующих страницах мы не только предоставили вам полные описания того, как правильно выполнять каждое упражнение, но мы также обучим вас тому, как использовать эти образцы, чтобы создать свою собственную программу, основанную на *ваших индивидуальных потребностях*. Если вы обеспокоены тем, что можете не разобраться, как это сделать, не волнуйтесь. Это так же просто, как определение ваших слабых мест (что вы уже сделали) и выбор соответствующих упражнений из каждой колонки.

ОБРАЗЦЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения на проработку нижней части тела

Колонка А

Преобладание упражнений на бедро и подколенное сухожилие

Упражнение «Сгибание ног сидя на надувном гимнастическом мяче»

Упражнение «Односторонняя становая тяга»

Упражнение «Тяга троса»

Упражнение «Односторонняя римская становая тяга»

Колонка В

Преобладание упражнений на четырехглавые мышцы

Упражнение «Одностороннее приседание»

Упражнение «Выпады»

Колонка С

Преобладание упражнений на приводящие/отводящие мышцы

- Упражнение «Передвижение дисков/блинов (отводящие мышцы)»
- Упражнение «Передвижение дисков/блинов (приводящие мышцы)»
- Упражнение «Тяга троса на низком блоке (отводящие мышцы)»
- Упражнение «Тяга троса на низком блоке (приводящие мышцы)»

Колонка D

Преобладание упражнений на икроножные мышцы

- Упражнение «Односторонний подъём икр»

ОБРАЗЦЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения на проработку верхней части тела

Колонка E

Преобладание упражнений на верхнюю часть спины/Внешнее вращение

- Упражнение «Обратные отжимания»
- Упражнение «Тяга лёжа (локти в стороны)»
- Упражнение «Тяга троса на низком блоке сидя (локти в стороны)»
- Упражнение «Разведение рук»
- Упражнение «Кубинский жим»
- Упражнение «Внешнее вращение лёжа на боку»

Колонка F

Преобладание упражнений на грудную клетку

- Упражнение «Жим лёжа на скамье с отведением лопаток назад»
- Упражнение «Отжимание на брусьях»

Колонка G

Преобладание ключевых упражнений

- Упражнение «Отжимание на локтях»
- Упражнение «Незакрепленный подъём туловища»
- Упражнение «Русские повороты»
- Упражнение «Боковой мостик»
- Упражнение «Передача надувного гимнастического мяча»
- Упражнение «Самолёт (нижний отдел спины)»
- Упражнение «Растягивание спины на надувном гимнастическом мяче»

Образцы упражнений

Далее следуют два различных типа тренировок первой фазы, основанных на двух диаметрально противоположных сценариях. В первом примере мы используем парня с показателем самооценки среднего уровня в десять баллов и некоторыми проблемами с гибкостью и силой. Затем, во втором примере мы использовали вымышленный физиологический типаж (хотя, как многие из вас скоро будут иметь возможность убедиться, этот типаж – не такая уж и выдумка). В любом случае, у вас есть возможность почерпнуть много полезной информации о том, как создать свою собственную программу, основываясь на двух примерах, приведенных ниже.

Первый сценарий

Показатель самооценки: десять баллов (Средний уровень)

То, на что следует обратить внимание: сведение колен, умеренное внутреннее вращение, преобладание четырехглавых мышц, ровная спина.

Расписание: три тренировки в неделю для всего тела, которые необходимо выполнять поочередно, то есть первая неделя: А/В/А; вторая неделя: В/А/В.

Концентрация на: увеличении амплитуды движений/укреплении слабых участков

Продолжительность: от двух до четырех недель

Имея эти параметры, теперь вы можете выбирать из списка упражнений на страницах 91 и 92 в соответствии со своими индивидуальными потребностями. Например, ваше умеренное внутреннее вращение плеча означает то, что вы должны прорабатывать верхний отдел спины в соотношении либо 2 к 1, либо 3 к 1 относительно грудной клетки. Аналогично, тот факт, что ваши колени стремятся к тому, чтобы сблизиться друг с другом, когда вы выполняете приседание, и вы щадите собственные четырехглавые мышцы в отличие от ваших подколенных сухожилий и отводящих мышц, означает, что вам необходимо вплотную заняться укреплением подколенных сухожилий и отводящих мышц. Таким образом, при составлении своей собственной программы, вы хотите выбрать те упражнения, которые справятся с проблемами из того списка, который мы вам представили.

Умеренное внутреннее вращение: выберите два или три упражнения из колонки Е и одно упражнение из колонки F.

Преобладание четырехглавых мышц, сведение колен: Выберите два или три упражнения из колонки А, одно из колонки В и одно (ABD) упражнение из колонки С.

Ровная спина: вдобавок ко всем тем становым тягам, которые вы, вероятно, будете выполнять из колонки А, выберите два упражнения на проработку нижнего отдела спины и два упражнения из колонки G.

Тренировка А

Упражнение	Подходы/повторения
«Односторонняя становая тяга»	3x6-8 (на каждой ноге)*
«Сгибание ног на надувном гимнастическом мяче»	2x6-8
«Отведение мышц на низком блоке»	2x8-10 (каждая нога)*
«Тяга гантелей лёжа»	3x8-10
«Жим лёжа на скамье с отведением лопаток назад»	2x10-12
«Самолет»	2x10-12
«Незакрепленные подъемы туловища»	2x8-10

Тренировка В

Упражнение	Подходы/повторения
«Обратный жим вверх»	3x6-8
«Кубинский жим»	2x10-12
«Обратное разведение рук»	2x8-10
«Односторонняя римская становая тяга»	3x6-8 (на каждой ноге)*
«Ножницы»	2x8-10(на каждой ноге)*
«Растягивание спины на надувном гимнастическом мяче»	2x20-30 секунд

* Выполняете ли вы одинаковое количество подходов на каждую ногу зависит от того, есть ли дисбаланс от одной стороны к другой. Если дисбаланс существует, выполняйте, по крайней мере, на один подход больше для более слабой стороны.

Растягивания, которые необходимо выполнять как минимум 3 или 4 раза в неделю

Умеренное внутреннее вращение: «Растягивание грудных мышц в дверном проёме», «Внутренние вращения с помощью рукоятки от метлы».

Сведение колен: «Бабочка» (приводящие мышцы),

Ровная спина: «Растягивание подколенных сухожилий в дверном проёме», «Растягивание НШФБ и ПБС».

Образцы упражнений

Первая фаза

Второй сценарий

Показатель самооценки: 14 (высокий)

То, на что следует обратить внимание: Тяжелое внутреннее вращение, жесткие сгибающие мышцы бедра, болтающиеся колени, слабые внутренние мышцы/ограниченное вращение. Три тренировки в неделю, которые необходимо выполнять поочередно, то есть первая неделя: верхняя/нижняя/ верхняя; вторая неделя: нижняя/верхняя/нижняя.

Концентрация на: то же самое, что и на странице 93

Продолжительность: четыре недели и более

Тяжелое внутреннее вращение: Выберите три или четыре упражнения из колонки E и никаких упражнений из колонки F.

Жесткие сгибающие мышцы бедра/ болтающиеся колени: Выберите два или три упражнения из колонки A, одно упражнение из колонки C и лишь одно упражнение из колонки B, которое будет выполняться один раз через неделю.

Внутренние мышцы/ограниченное вращение: Выберите четыре или пять упражнений из колонки G.

Нижняя часть тела

Упражнение	Подходы/повторения
«Односторонняя римская становая тяга»	3x6-8 (на каждой ноге)*
«Сгибание ног на надувном гимнастическом мяче»	2-3x6-8
«Передвижение дисков» (приводящие мышцы)	2x10-12 (каждой ногой)**
«Приседание на одной ноге»	2x6-8 (на каждой ноге)
«Односторонний подъем икр»	2x8-10 (каждой ногой)
«Незакрепленные подъемы туловища»	2x8-10
«Отжимания на локтях»	3x20-30 секунд

Верхняя часть тела

Упражнение	Подходы/повторения
«Обратный жим вверх»	3x6-8
«Тяга троса»	3x8-10
«Обратное разведение рук»	2x10-12
«Внешнее вращение лежа на боку»	2x10-12
«Передача надувного гимнастического мяча»	2x6-8
«Русские повороты»	2x4-6
«Боковой мостик»	2x8-10

* Выполняете ли вы одинаковое количество подходов на каждую ногу зависит от того, есть ли дисбаланс от одной стороны к другой. Если дисбаланс существует, выполняйте, по крайней мере, на один подход больше для более слабой стороны.

** Должны выполняться через неделю

Растягивания, которые необходимо выполнять ежедневно

Тяжелое внутреннее вращение: «Растягивание грудных мышц в дверном проёме», «Внутренние вращения с помощью рукоятки от метлы».

Жесткие сгибающие мышцы бедра/ болтающиеся колени: «Растягивание в три стадии», «Растягивание бедра в положении лёжа».

Слабые внутренние мышцы/ограниченное вращение: «Растягивание с вращениями сидя»

Упражнения для нижней части тела

Надувной гимнастический мяч

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Сгибание ног»

(Подколенные сухожилия, ягодичные седалищные мышцы)

Лягте на спину, расположив свои пятки и икры на надувном гимнастическом мяче. Сначала поднимите ваши бедра таким образом, чтобы ваше тело образовывало наклонную плоскость; затем подтяните мяч к себе, сгибая свои колени и вытягивая бедра. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а после этого медленно повторите последовательность движений.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Односторонняя становая тяга»

(ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия, выпрямляющие мышцы)

Приняв положения стоя, согните одну из ног так, чтобы она образовывала угол в девяносто градусов, и поддерживайте ее в таком положении позади себя. Начните с опускания назад ваших бедер и одновременно сгибайте одно из ваших колен, опуская свои бедра в направлении пола. Вы можете немного с/округлить спину, поскольку вы выполняете это упражнение без нагрузки. Как только ваша голень соприкоснется с полом (либо как только вы опуститесь максимально низко), вернитесь в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга троса»

(ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия, выпрямляющие мышцы)

Станьте спиной к тренажеру «Тяга троса», находясь приблизительно на расстоянии от тридцати до шестидесяти сантиметров от него. Опуститесь вниз между ваших ног и возьмитесь за рукоятку, сгибая свои колени, но поддерживая довольно ровную осанку. Для того, чтобы поднять вес, вдавите свои стопы в пол, и начните выравнивать бедра, выпрямляя своё туловище. Когда вы выпрямитесь, ваши руки не должны подниматься выше того уровня, когда они параллельны полу. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а затем медленно начните возвращать рычаг с весом в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Односторонняя римская становая тяга»
(ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия, выпрямляющие мышцы)

Приняв положения стоя, приподнимите одну из ног на два с половиной – пять сантиметров от пола, сохраняя небольшой изгиб в опорном колене. Затем начните отводить свои бедра назад, как только вы станете наклоняться вперед до тех пор, пока ваше туловище находится на максимально параллельном полу уровне. Проследите за тем, чтобы ваше опорное колено больше не сгибалось, а ваша спина не скруглялась, пока вы наклоняетесь вперед. А также удостоверьтесь, что вы сохраняете легкий изгиб в колене и небольшой изгиб в спине.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Приседание на одной ноге»
(четырёхглавые мышцы бедра, подколенные сухожилия, выпрямляющие мышцы)

Приняв положения стоя, поднимите одну ногу от пола и протяните ее перед собой, расположив ее на расстоянии от пятнадцати до тридцати сантиметров от пола. Затем вытяните ваши руки вперед, одновременно сгибая опорное колено и бедро и опуская своё тело как можно ниже. Опустившись, задержитесь в таком положении на некоторое время и вернитесь в исходное положение. Проследите, чтобы вы постоянно держали свою ногу в вытянутом положении впереди себя.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Ножницы»
(четырёхглавые мышцы бедра, подколенные сухожилия, выпрямляющие мышцы)
Станьте таким образом, чтобы одна из ваших ног находилась на расстоянии приблизительно одного метра впереди другой, лишь немного приподняв пятку задней стопы от пола. Поддерживая как можно более прямую осанку, согните оба колена и опуститесь по направлению к полу таким образом, чтобы ваша передняя нога образовывала угол в девяносто градусов. Задержитесь в таком положении на некоторое время и вернитесь в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Передвижение дисков»
(приведение мышц)
Станьте рядом с диском весом от одиннадцати до двадцати килограмм, расположенным на полу напротив вас. Когда диск будет находиться впереди вашей левой ноги, перенесите свою правую ногу поперек своего тела и поместите ее вдоль одной из внешних сторон диска. Передвиньте диск поперек тела, как показано на картинке.

Приведение мышц посредством нижней тяги троса

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Передвижение дисков»
(отведение мышц)
Такая же порядок действий, как и в предыдущем упражнении, только на этот раз вы стоите на расстоянии приблизительно тридцати сантиметров от одной из сторон диска и

передвигаете его поперек передней части своего тела, используя наружную мышцу бедра.

Отведение мышц посредством нижней тяги троса

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Односторонний подъем икр»
(икроножные мышцы)

Станьте на степ или устойчивый деревянный блок, наступая на него лишь подъемом свода стопы. Держа гантель в той же руке, что и нога, которая расположена на степе, старайтесь держать всё своё тело прямо, когда вы начинаете опускать свою пятку ниже уровня степа, а затем снова станьте на подъем свода стопы.

УПРАЖНЕНИЯ

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Обратные отжимания»
(верхняя часть спины, бицепсы)

Лягте под штангу, установленную на рогульках в стойке для приседаний (как высоко установлена штанга зависит от того, насколько вы сильны; чем выше вы установите ее, тем вам легче будет выполнить упражнение). Возьмитесь за штангу и поддерживайте свой вес, упершись задней частью ваших пяток о пол, как показано на картинке. После этого поднимите свои бедра так, чтобы ваше тело образовывало одну прямую линию, и, как можно плотнее прижав свои локти к бокам, подтяните себя вверх в направлении штанги. В таком положении ваша грудная клетка должна находиться как можно ближе к штанге. Затем снова начните опускать себя до тех пор, пока ваши руки окончательно не выпрямятся, и снова повторите.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга гантелей лёжа»
(верхний отдел спины, бицепсы)

Лягте на скамью с наклоном вверх в сорок пять градусов, держа пару гантель в вытянутых руках. Развернув кисти рук так, чтобы ладони были повернуты к вам внешней стороной, сведите вместе ваши лопатки и поднимите гантели до того уровня, на котором находится ваше тело. Задержитесь на секунду в таком положении и опустите спину в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга сидя»
(верхняя часть спины, бицепсы)

Сядьте напротив тренажера «Тяга троса», а ногами упритесь в опорный диск. Взявшись за штангу таким хватом, чтобы ладони были повернуты к вам внешней стороной, держите своё туловище непосредственно на уровне ваших бедер. Соедините вместе ваши лопатки, притягивая рукоятку к себе до уровня вашей грудины. Проследите за тем, чтобы ваши локти были раздвинуты, находясь на расстоянии от вашего тела. Задержитесь на секунду в таком положении, а затем повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Разведение рук»

(Задние дельтовидные мышцы, верхняя часть спины)

Лягте на скамью с наклоном вверх в сорок пять градусов, вытянув руки и держа пару гантель. Немного согнув локти, соедините ваши лопатки вместе и разведите руки таким образом, чтобы они образовывали дугу. Когда вы разведете руки в сторону, ваши локти должны оставаться слегка согнутыми, а также вы должны видеть гантели уголками глаз.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Кубинский жим»

(внешние вращающие мышцы, плечи, трицепсы)

Примите положение стоя и возьмите пару легких гантель, при этом согните свои руки на девяносто градусов и разведите их в стороны так, чтобы они образовывали одну линию с плечами. Из положения, когда ваши руки указывают в направлении пола, поддерживайте ваши плечи в неподвижном положении, начните поднимать гантели до тех пор, пока ваши плечи не будут указывать в потолок. Из этого положения полностью выжмите руки и поднимите гантели прямо над головой, прежде чем опустить руки вниз и повторить упражнение в той же последовательности снова.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Внешнее вращение лежа на боку»

(внешние вращающие мышцы)

Лягте на пол, повернувшись на бок, согнув при этом локоть таким образом, чтобы он образовывал угол в девяносто градусов. Держа легкую гантель в руке, начните вращать своё плечо до тех пор, пока ваша рука не будет находиться в максимально перпендикулярном положении по отношению к полу. Удостоверьтесь, что ваше запястье находится в нейтральном (то есть прямом) положении, и остерегайтесь того, чтобы резко вздёрнуть руку кверху, пытаясь увеличить амплитуду движения. Если вы положите свернутое валиком полотенце между вашим локтем и бедром, то это может помочь вам поддерживать правильный угол в плече.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Жим лёжа на скамье с отведением лопаток назад»

(грудная клетка, плечи, трицепсы, верхняя часть спины)

Лягте на скамью так, будто вы собираетесь выполнить подход жима штанги лежа на скамье. Затем возьмите штангу, но прежде чем начать, сведите вместе ваши лопатки, лежа на скамье. Оставайтесь в таком положении в ходе выполнения всего упражнения,

даже когда вы будете выжимать штангу вверх. Начните с того, чтобы снять штангу с рогулек и опустить ее на соответствующую (см. страницу 33) глубину. Задержитесь на секунду в таком положении, прежде чем вернуть штангу в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Отжимание на брусьях»

(грудная клетка, плечи, трицепсы)

Приподнимите своё тело на длину рук с помощью двух параллельных брусьев на тренажере для отжиманий. Начните с опускания своего тела вниз по направлению к полу до того момента, пока ваши плечи не сравняются с уровнем брусьев. Задержитесь на секунду в таком положении и вернитесь в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Отжимание на локтях»

(поперечные мышцы живота)

Примите положение упор лежа, но вместо того, чтобы установить свои руки прямо, распределите всю нагрузку на свои плечи. После этого, втяните свой живот и сожмите ваши ягодицы для того, чтобы выровнять изгиб в нижнем отделе спины. Задержитесь в таком положении на двадцать-тридцать секунд, не позволяя вашей спине образовывать изгиб.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Незакрепленные подъемы туловища»

(подколенные сухожилия, брюшные мышцы)

Лягте на пол, согнув при этом колени так, чтобы они образовывали угол в девяносто градусов. Ваши стопы должны оставаться в плоском положении. Держа руки по бокам либо сложенными на груди, используйте свои брюшные мышцы для того, чтобы помочь себе перейти в сидячее положение. Задержитесь в таком положении на некоторое время, а затем аккуратно опуститесь вниз.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Русские повороты»

(брюшные мышцы, косые мышцы)

Сядьте на пол, согнув при этом колени так, чтобы они образовывали угол в сорок пять градусов. Ваши стопы должны оставаться в плоском положении. После этого вытяните свои руки и начните отклоняться назад до тех пор, пока ваши запястья не сравняются с уровнем колен. Сохраняйте тот же самый угол наклона туловища как можно дольше, пока вы выполняете повороты из одной стороны в другую.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Боковой мостик»

(косые мышцы, брюшные мышцы)

Лягте на бок таким образом, чтобы ваше предплечье находилось в вертикальном положении по отношению к плечу, перпендикулярно вашему туловищу. Поддерживая своё тело в абсолютно прямом положении, сожмите ваши брюшные и косые мышцы и начните поднимать нижнюю часть туловища – бедра и ноги с пола. В верхнем положении ваше тело должно образовывать диагональную линию от головы до стоп.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Передача надувного гимнастического мяча»
(брюшные мышцы, подколенные сухожилия)

Лягте на пол, вытянув руки позади себя, держа большой надувной гимнастический мяч. Держа свои ноги вертикально над вашими бедрами, оторвите своё туловище от пола и поместите мяч между ваших стоп. После этого, поддерживая своё туловище на расстоянии от пола и вытянув руки, начните опускать свои ноги как можно ниже по направлению к полу, не позволяя скругляться нижнему отделу спины. Достигнув этого положения, воспользуйтесь своими брюшными мышцами и подколенными сухожилиями, чтобы перенести гимнастический мяч из ног в руки, а затем вернитесь в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Самолёт»
(нижний и верхний отделы спины, ягодичные, седалищные мышцы, подколенные сухожилия)

Лягте на пол лицом к полу, выпрямив ноги и вытянув свои руки так, чтобы они образовывали одну линию с плечами. Начните упражнение одновременным поднятием своих ног и верхней части туловища с пола. В процессе выполнения упражнения сведите вместе ваши лопатки для того, чтобы задействовать вашу верхнюю часть спины.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Растягивание спины на надувном гимнастическом мяче»
(нижний отдел спины)

Лягте на надувной гимнастический мяч, выпрямив свои ноги и округлив туловище на поверхности мяча. Скрестив руки на груди, воспользуйтесь своими выпрямляющими мышцами для того, чтобы выровнять спину и полностью оторвать грудную клетку от гимнастического мяча.

Тренировка: вторая фаза

После предыдущей корректирующей/подготовительной фазы, ваше тело должно чувствовать себя двигаться и заметно лучше, чем когда-либо еще до этого. Отнеситесь к этой последней фазе серьезно, и вы станете намного более гибким, сильным во всех нужных местах и, что еще лучше, наконец готовыми к тому, чтобы начать серьезно заниматься наращиванием мышечной массы. Правильно, цель этой фазы – увеличить мышечную гипертрофию, не используя при этом традиционных способов. Заметно

отсутствие сгибания рук и растягивания ног, которыми пестрят другие программы; упражнения, представленные в этой главе, гораздо более содержательные. Заставляя вас использовать большие количества мышечной массы, они не только приносят вам пользу, но также они помогают вам подготовить почву для более интенсивных силовых тренировок, которые следуют в третьей фазе. Мы делаем это постепенно, каждую последующую фазу строя на предыдущей, приходя к окончательному крендо наращивания мышц в четвертой фазе.

Кроме самих упражнений, еще одна вещь, которая отличает нашу гипертрофическую фазу от других, - это протокол нагрузок. Как могли уже слышать те из вас, кто тренируется хотя бы недолгое время, предполагается, что работа с весом с частотой подходов от восьми до двенадцати раз обеспечивает оптимальное стимулирующее воздействие на построение мышц. Но у нас есть следующий вопрос: оптимальное для кого? Безусловно, не для людей типа вас, у которых проблемы с наращиванием мышечной массы, это точно. Если вы можете поднять вес такое количество подходов, вы создаете гораздо менее мощное стимулирующее воздействие для ваших мышц типа 2б; помните их? Если вы стремитесь к тому, чтобы нарастить как можно большее количество мышечной массы, то эти склонные к гипертрофии парни должны стать для вас образцом для подражания. А лучший способ заставить эти волокна расти - использовать тяжелые веса и относительно небольшое количество повторений.

Воспользуйтесь классическим режимом 5 X 5. Как вы, вероятно, уже догадались, он призывает вас выполнять пять подходов, состоящих из пяти повторений в каждом упражнении. Если вам интересно, может ли это поспособствовать существенному увеличению объема для парня, которому тяжело дается наращивание мышечной массы, то тогда позвольте нам описать остальную часть такой тренировки. Вы будете применять этот режим подходов и повторений, главным образом, в двух главных упражнениях каждый раз, когда вы тренируетесь. Остальная часть вашей тренировки будет состоять из пары подходов вспомогательных упражнений для того, чтобы обеспечить более сбалансированное развитие. Исходное условие просто: тренировка должна обеспечивать тяжелые нагрузки и быть нацеленной на те мышечные волокна, у которых есть наибольший потенциал для роста, а объем тренировок должен варьироваться от низкого к умеренному.

Существует еще несколько вещей, которые мы бы хотели упомянуть, прежде чем вы начнете:

Выбор упражнения: Эти упражнения были включены в данную фазу потому, что они работают, просто и понятно. Попробуйте максимально придерживаться этих упражнений. Если вы не можете выполнить одного или двух упражнений из-за ограниченного доступа к необходимому оборудованию, то не стесняйтесь заменить их другими подобными упражнениями (то есть, например, если в вашем спортзале нет, выберите новый спортзал, но, между тем, сойдет и обычный жим ногами). Если же вы не можете выполнять упражнение в результате хронической травмы (например, вы не можете выполнять отжимания из-за синдрома столкновения плеча), мы предлагаем вам либо продлить продолжительность вашей корректирующей фазы, либо пройти физическую реабилитацию для того, чтобы решить проблему. Если же вы просто не хотите выполнять упражнение, потому что вы его «терпеть не можете», то в таком случае это не подходящий предлог, поэтому выполняйте его в любом случае.

Нагрузка: Вот как работает режим 5 X 5: выберите такой вес, который позволяет вам выполнить не более пяти или максимум шесть повторений. Отдыхайте между сетами от двух до двух с половиной минут. Повторите то же самое упражнение снова, пока все пять подходов не будут выполнены. Если вы не можете сделать все пять повторений в каждом подходе, сделайте столько, сколько сможете. Когда, в конце концов, вы сможете выполнить все пять подходов с данным весом, увеличьте их количество на пять процентов к следующей тренировке, и продолжайте делать так каждый раз, когда вы

выполняете двадцать пять повторений. Что касается вспомогательных упражнений, поскольку многие из них включают в себя компонент осанки, то можно увеличить количество повторений лишь немного (от шести до восьми в подходе) для того, чтобы добраться до тех волокон, которые предназначены для продолжительной работы.

Перерывы для отдыха: Как мы уже упоминали, двух минут отдыха между каждым подходом должно хватить в режиме тренировки 5 X 5. Что касается всех остальных упражнений, ограничьтесь перерывом для отдыха девяносто секундами между подходами. Если вы относитесь к тому типу, который быстро восстанавливается между подходами и стремится к тому, чтобы немного увеличить интенсивность, вместо того, чтобы выполнять прямые подходы, попробуйте выполнять упражнения тренировки 5 X 5 в режиме суперсетов. Так, например, вы можете выполнить пять повторений приседания со штангой на груди, сделать перерыв на шестьдесят-девяносто секунд; продолжить выполнять пять повторений жима лежа на скамье под наклоном. Затем снова сделайте перерыв на шестьдесят-девяносто секунд и вернитесь к выполнению приседания со штангой на груди и так до тех пор, пока не будут выполнены все десять подходов. Самое замечательное заключается в том, что даже если вы отдохнули, скажем, девяносто секунд после приседания, ваша нижняя часть тела все еще отдыхает в то время, пока вы выполняете упражнения на скамье, отдыхаете, делаете подход, возвращаетесь в стойку для приседаний и отдыхаете еще шестьдесят-девяносто секунд. Когда все это уже сделано, вы отдохнете полные три с половиной минуты, прежде чем вы снова попытаетесь выполнить приседание со штангой на груди. Обратите внимание, однако, что эта тактика предназначена только для продвинутых спортсменов, поскольку ваша центральная нервная система все еще подвергается напряжению, несмотря на то, что вы прорабатываете разные участки тела.

Дополнительные упражнения: Ввиду того, что ваша первостепенная цель в этой фазе заключается в том, чтобы нарастить мышцы, вам придется стать настоящим спартанцем в плане дополнительных упражнений. Попробуйте ограничить остальные спортивные нагрузки. Для развития своей сердечно-сосудистой системы (аэробные тренировки) вам придется добавить две дополнительные тренировки продолжительностью от 12 до 15 минут. Старайтесь поддерживать высокую интенсивность в течение этих тренировок для того, чтобы усилить сердечно-сосудистое стимулирующее воздействие, а также ваши тренировки должны быть короткими, чтобы не расходовать слишком много энергии (см. пятую главу относительно специфических упражнений, которыми можно дополнить эту фазу).

Упражнения в этом разделе подразделяются на три отдельные группы упражнений (А, В и С), которые лучше всего выполнять в таком порядке, когда между ними существует, по крайней мере, один выходной день в качестве перерыва. Таким образом, типичная тренировочная неделя может выглядеть следующим образом: Группа упражнений А в понедельник, группа упражнений В в среду и группа упражнений С в пятницу. Время от времени допустимо сделать два выходных между тренировками; просто удостоверьтесь, что вы не забываете вносить все три выходных дня каждую неделю.

Группа упражнений А

Упражнение	Подходы/Повторения
«Приседание со штангой гантельного типа на груди»	5x5
«Жим лёжа на скамье с наклоном вверх»	5x5
«Болгарский выпад»	2x6-8
«Тяга одной рукой (локоть в сторону)»	2x6-8

Группа упражнений В

Упражнение	Подходы/Повторения
«Подтягивание (на руках) до уровня подбородка»*	5x5
«Толчок и жим штанги»	5x5
«Тяга троса на низком блоке»	2x6-8
«Подъём туловища с отягощением»	2x6-8

Группа упражнений С

Упражнение	Подходы/Повторения
«Становая тяга с треп-штангой и подъемом стоп»	5x5
«Отжимание на брусьях»	5x5
«Тяга троса на низком блоке»	2x6-8
«Обратная гиперэкстензия»	2x6-8

* Добавьте вес, если это необходимо

УПРАЖНЕНИЯ

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Приседание со штангой гантельного типа на груди»
(четырёхглавые мышцы, подколенные сухожилия, спинные выпрямляющие мышцы)

Станьте в стойку для приседаний со штангой гантельного типа установленной приблизительно на уровне ключицы. Расположите штангу на передних дельтовидных мышцах так, чтобы штанга едва соприкасалась с вашим горлом. У вас есть три различных варианта: скрестить свои руки и расположить каждую кисть руки у противоположного плеча; использовать перчатки или наденьте пару лямок для тяги на штангу и возьмитесь за них. Расположив штангу, отойдите на нес шагов назад и расставьте свои ступни в стороны, немного шире ширины плеч. Сначала согните колени, затем бедра, и удерживайте небольшой изгиб в нижней части спины. Опуститесь на максимально низкий уровень, одновременно поддерживая небольшой изгиб в спине и сохраняя вертикальное положение туловища. Задержитесь в таком положении на некоторое время, а затем верните штангу в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Жим лёжа на скамье с наклоном вверх узким хватом»
(грудная клетка, передние дельтовидные мышцы, трицепсы)

Лягте на скамью с наклоном вверх и возьмитесь за штангу широким (от тридцати пяти до сорока пяти сантиметров) хватом. Расположив устойчиво свои стопы на полу, снимите штангу с рогулек и опустите ее к вашей грудной клетке. Достигнув соответствующей глубины, задержитесь в этом положении на некоторое время, а затем верните штангу в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Болгарский выпад»

(четырёхглавые мышцы, подколенные сухожилия, ягодичные седалищные мышцы)

Станьте спиной к скамье для упражнений так, чтобы она была расположена перпендикулярно относительно вашего тела. Подойдите назад и установите плюсну вашей стопы на скамье, поддерживая свой вес посредством передней ноги. Поддерживая как можно более прямую осанку, начните сгибать оба колена до тех пор, пока ваша передняя нога не будет образовывать угол в девяносто градусов. Задержитесь в таком положении на некоторое время и вернитесь в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга одной рукой (локоть в сторону)»
(верхний отдел спины, бицепсы)

Обопритесь о скамью для упражнений, расположив своё колено и кисть руки на одной и той же стороне скамьи, а другую ногу установив на полу. Проследите за тем, чтобы ваша спина оставалась ровной. Затем своей свободной рукой возьмите гантель и положите ее в вытянутую руку под вашим плечом таким образом, чтобы кисть руки была повернута к вам внешней стороной. Начните с поднятия своего локтя за пределы вашего туловища, вдавливая свою лопатку в спину. Однако следите за тем, чтобы не поворачивать тела для того, чтобы поднять вес.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Подтягивание (на руках) до уровня подбородка»
(Верхний отдел спины, бицепсы)

Ухватитесь руками за перекладину, расположенную над головой хватом приблизительно на ширине плеч. Из виса на прямых руках выдвиньте вашу грудную клетку вперед и начните подтягиваться к штанге до тех пор, пока ваш подбородок сравняется с перекладиной. Опуститесь и повторите.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «толчок и жим штанги»
(Верхний отдел спины, трапецевидные мышцы, бицепсы, плечи, трицепсы)

Стоя напротив штанги, возьмите ее и держите на вытянутых руках. Согнув свои колени и выгнув спину таким образом, чтобы штанга находилась приблизительно на уровне колен, быстро выровняйте свои бедра, колени и голеностопные суставы, одновременно поднимая плечи максимально высоко. Продолжайте в том же духе, стремительно подтягивая штангу к передней части вашего тела, в направлении подбородка. Когда штанга сравняется с уровнем вашей грудной клетки, незамедлительно перебросьте ее и расположите ее поперек ваших передних дельтовидных мышц, как при выполнении приседания со штангой на груди. После этого выпрямите свои колени и выжмите штангу над головой одним непрерывным движением. Опустите штангу обратно к плечам, затем опустите ее вниз и повторите.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга троса»
(ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия, выпрямляющие мышцы)

Станьте спиной к тренажеру «Тяга троса», находясь приблизительно на расстоянии от тридцати до шестидесяти сантиметров от него. Опуститесь вниз между ваших ног и возьмитесь за рукоятку, сгибая свои колени, но поддерживая довольно ровную осанку. Для того, чтобы поднять вес, вдавите свои стопы в пол, и начните выравнивать бедра, выпрямляя своё туловище. Когда вы выпрямитесь, ваши руки не должны подниматься выше того уровня, когда они параллельны полу. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а затем медленно начните возвращать рычаг с весом в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Подъём туловища с отягощением»
(брюшная стенка, сгибающие мышцы бедра, нижний отдел спины)

Лягте на пол, согнув колени. Ваши стопы должны оставаться в плоском положении. Держа вес поперек груди, начните поднимать туловище до тех пор, пока ваши предплечья не коснутся бедер, производя как можно меньше движений. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и повторите.

Примечание: Это упражнение можно выполнять как с закреплением, так и без закрепления стоп чем-либо для опоры, хотя последнее осуществить гораздо труднее. Если вы закрепляете свои стопы, следите за тем, чтобы избегать резких движений, которые могут потянуть спину и шею.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Становая тяга с треп-штангой с подъемом стоп»
(четырёхглавые мышцы, подколенные сухожилия, ягодичные седалищные мышцы, нижний отдел спины, верхний отдел спины)

Примечание: Как высоко вы поднимаете стопы, зависит от степени вашей гибкости и длины ваших конечностей. Некоторые из вас могут использовать подставку высотой в десять сантиметров, тогда как другие способны использовать лишь пару одиннадцатикилограммовых дисков. Задача поднятия стоп заключается в увеличении активации ягодичных седалищных мышц и подколенных сухожилий. Стоя на том приспособлении, которое вы для себя избрали, возьмите штангу полным хватом и поддерживайте своё туловище в максимально прямом положении. Затем поднимите штангу, вдавливая стопы в пол и выдвигая свои бедра вперед. Приняв положение стоя, опустите вес вниз на пол и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Отжимание на брусьях»
(грудная клетка, плечи, трицепсы)

Приподнимите своё тело на длину рук с помощью двух параллельных брусьев на тренажере для отжиманий. Начните с опускания своего тела вниз по направлению к полу до того момента, пока ваши плечи не сравняются с уровнем брусьев. Задержитесь на секунду в таком положении и вернитесь в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Верхняя тяга сидя»

(верхняя часть спины, бицепсы)

Сядьте напротив тренажера «Тяга троса», а ногами упритесь в опорный диск. Взявшись за штангу таким хватом, чтобы ладони были повернуты к вам внешней стороной, держите своё туловище непосредственно на уровне ваших бедер. Соедините вместе ваши лопатки, притягивая рукоятку к себе до уровня вашей грудины. Проследите за тем, чтобы ваши локти были раздвинуты, находясь на расстоянии от вашего тела. Задержитесь на секунду в таком положении, а затем повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Обратная гиперэкстензия»

(подколенные сухожилия, ягодичные седалищные мышцы, выпрямляющие мышцы спины)

Воспользуйтесь Римским стулом и расположитесь противоположным образом тому, как вы бы расположились, если бы выполняли упражнения на развитие мышц спины (то есть бедра расположены на подушке, ноги свисают, а руки вытянуты в стороны для того, чтобы держаться за крепления). Поддерживая свои ноги в идеально прямом положении, начинайте поднимать их до тех пор, пока они не станут параллельны (либо немного выше) уровню пола. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и начните опускать их назад, пока они не станут практически перпендикулярны полу.

Примечание: в этом случае выполнять это упражнение с дополнительной нагрузкой может быть достаточно трудно. Если вы в состоянии поднять вес, превышающий вес вашего собственного тела, но у вас нет доступа к нужному тренажеру, используйте весы для голеностопного сустава или попросите кого-нибудь положить прорезиненный набивной мяч или легкую гантель между ваших стоп.

А теперь, после того, как вы посмотрели на эти упражнения и прочли, что вы будете выполнять два основных и два вспомогательных упражнения в каждой тренировке, вы наверняка подумали, что было бы неплохо добавить пару собственных упражнений. НО вы ошибаетесь. Просто поймите, что ваши инстинкты на этот раз оказались неправы. Однако не отчаивайтесь – вы не одиноки. Большинство худых парней, которых мы встречали повсеместно в спортивных залах, практически всегда делают одну и ту же ошибку, полагая, что выполнять больше упражнений – означает лучше тренироваться. Возможно, это происходит по той причине, что их телосложение больше подходит для продолжительных упражнений, но по какой-то неведомой причине они настойчиво стремятся подвергнуть испытанию границы собственных физических возможностей. Это замечательно в тех случаях, когда вы тренируетесь для марафона или троеборья, но это не самый лучший способ для того, чтобы стать больше или сильнее. Так что, пожалуйста, даже несмотря на то, что вы можете быть уверены в том, что знаете, в чем нуждается ваш организм, не поддавайтесь соблазну выполнить больше, а вместо этого доверьтесь нам.

Эта тренировка проста и эффективна. Впрочем, будучи простой, она содержит всё, что вам необходимо для того, чтобы начать наращивать мышечную массу. Нет никакой необходимости добавлять к ней какие-либо упражнения либо выполнять ее чаще, чем то количество, которое мы вам порекомендовали. На самом деле, не просто нет никакой необходимости добавлять дополнительные упражнения к этой программе, но с вашей стороны будет глупостью поступать иначе. Помните, в некоторых ситуациях больше не всегда означает лучше. Для такого человека как вы, тренировка – одна из этих ситуаций.

Теперь вы готовы перейти к следующему этапу тренировок. Приготовьтесь, потому что нагрузка увеличивается.

Тренировка: третья фаза

Если вы думаете, что вы занимались поднятием тяжелых весов в предыдущей главе, поздравьте себя. В течение следующих четырех недель вы будете заниматься поднятием практически максимально тяжелых весов. Для многих из вас это будет совершенно новым испытанием. Это так, поскольку большинство парней, которые тренируются с весом, больше заботятся о своём внешнем виде, чем о том, сколько они занимаются. Это очень плохо, потому что увеличение силы – один из наиболее легких путей стать больше. Как это так, спросите вы? На самом деле, когда вы увеличиваете вашу максимальную нагрузку, оказывается, что вы также увеличиваете свою субмаксимальную нагрузку в качестве побочного продукта. Это означает, что вы сможете поднимать больше веса в рамках данного количества повторений. А чем больший вес вы сможете поднять, тем больший стимул для роста. Вот как это работает.

Допустим, что ваш 1 максимум повторений (1МП) для жима лёжа на скамье составляет девяносто кг. А теперь, если ваша цель состоит в увеличении мышечной массы, вы, очевидно, должны будете работать с таким весом, который позволяет вам выполнить больше одного повторения. Безусловно, меньшее количество повторений (от одного до трех) идеальны для улучшения функционирования нервной системы, а также они действительно задействуют все важные мышечные волокна типа 2б. Проблема заключается в том, что ваш общий объем тренировок будет слишком низок. Для того, чтобы нарастить мышечную массу, будет лучше, если вы выберете вес приблизительно в районе от 80 до 85 процентов от этого количества (или, в данной ситуации, от 72,5 до 77 кг) для того, чтобы позволить себе выполнять несколько большее количество повторений (от четырех до восьми) и увеличить общий объем тренировок.

Сейчас давайте представим, что после завершения интенсивной силовой фазы вроде той, которая представлена в этой главе, вы повышаете ваш 1 МП до 99, 5 кг. Если допустить, что вы вновь работаете в режиме от 80 до 85 процентов, то это означает, что теперь вы будете поднимать от 79,5 до 84, 5 кг за такое же количество повторений. Вы полагаете, что, давая своим мышцам дополнительную нагрузку в 7 – 7, 5 кг в тех же временных рамках, вы можете рассчитывать на рост мышц? Практический результат: вы рассчитываете стать больше? Становитесь сильнее!

Укротите волну

Включить силовую фазу в то, что по существу является программой по бодибилдингу – проще простого. Сложность состоит в том, чтобы определить наиболее эффективный протокол, которую следует использовать. Помните, у нас есть всего лишь четыре недели, так что нам нужна такая программа, которая даст максимальные результаты в течение ограниченного количества времени. Вот почему мы решили придерживаться одной системы, которая фактически гарантирует существенные улучшения в силе, просто заставляя вашу нервную систему работать более эффективно. Это называется «волновая нагрузка» и она, несомненно, является одной из наиболее эффективных и интересных силовых протоколов, которые существуют.

Несмотря на то, что существует много способов выполнить ее, вариант, который мы выбрали, призывает вас разделить все ваши основные упражнения на две, или больше, отдельные «волны», состоящие из трех подходов убывающих подходов. Итак, например, в первой «волне» вы выполните четыре повторения в первом подходе, три повторения во втором и два в третьем. Хитрость заключается в том, что вы не расходуете все силы ни в одном из этих подходов. Вы займетесь этим во второй «волне», где вы еще раз выполните четыре, три и два повторения, только в этот раз используя больший вес, чем в первый раз. Несмотря на то, что некоторые вариации могут включать третью, или, возможно, даже четвертую «волну», мы полагаем, что поступим мудро, если ограничимся двумя, особенно учитывая тот факт, что вы будете использовать этот протокол с двумя главными упражнениями. Благодаря долгим перерывам для отдыха и высокой нагрузке на нервную систему, мы уверены, что это наилучший способ добиться успеха.

Вот пример того, как может выглядеть типичная волновая прогрессия при выполнении приседания со штангой.

Текущий 2 максимум повторений = 136 кг.

Первая «волна»

4 X 125 кг/ перерыв на три минуты

3 X 129, 5 кг/ перерыв на три минуты

2 X 134 кг/ перерыв на три минуты

Вторая «волна»

4 X 129, 5 кг/ перерыв на три минуты

3 X 134 кг/ перерыв на три минуты

2 X 138, 5 кг

Как вы можете сами убедиться, всего лишь за одну тренировку вы можете потенциально увеличить ваш предыдущий 2 МП. Заметьте, мы говорим потенциально; потому, что для того, чтобы получить максимальную пользу от этой программы, вам следует убедиться, что вы уделяете внимание некоторым особенностям. Первое и самое важное заключается в том, что вам необходимо установить, каков ваш 1 МП для каждого упражнения из этой программы (см. «Каков ваш тип?» на странице 50). Допустим, что для некоторых из вас это было бы достаточно устрашающим заданием. В начале этой главы мы уже упоминали, что многие парни тренируются не для того, чтобы стать сильными. Допуская, что вы можете являться одним из них, пытаться определить максимальный вес, который вы сможете поднять – так же забавно, как идти к стоматологу в день сдачи налогов. Тем не менее, ваши способности позволяют вам тренироваться в соответствии с этой программой, поэтому сделайте все возможное, чтобы как можно точнее определить своего показателя. Просто удостоверьтесь, что вы хорошо знакомы с разновидностью каждого упражнения, прежде чем пытаться это сделать.

Существуют еще лишь только две вещи, которые могут встать на пути вашего прогресса в ходе этой программы. Одна из них является препятствием для первой «волны». Причина, по которой волновая нагрузка является такой эффективной для увеличения силы заключается в том, что первая «волна» служит для того, чтобы растормозить вашу нервную систему, которая, в свою очередь, служит в качестве основы для последующих «волн». Это приблизительно равносильно тому, что, позволив себе выпить спиртных напитков на ежегодной вечеринке празднования Рождества, вы раскрепощаетесь и подавляете свои социальные комплексы. Только на этот раз, вместо того, чтобы отпускать прискорбные комплименты вашим коллегам, вы должны прийти к тому, чтобы поднимать больший вес, чем вы поднимали в ходе предыдущих тренировок. По

причине того, что ваша нервная система так сильно возбуждена вследствие прохождения первой «волны», к тому времени, пока подойдет очередь второй «волны», вы будете готовы к главному упражнению. То есть, при условии, что вы, конечно, не переусердствовали в течение первой «волны», иначе положение кардинально меняется. Если произошло именно так, то вам просто повезет, если вы сможете поднять тот же самый вес во второй «волне». Это одна из главных причин, по которой необходимо точно рассчитать ваш показатель 1МП.

Итак, как сделать так, чтобы выбрать правильный вес, чтобы вы, таким образом, не переусердствовали в первой «волне»? Если у вас небольшой опыт работы с тяжелым весом, начиная от 85 до 90 процентов от вашего 1МП и добавляя вес в каждом подходе – то, что вам нужно для первой «волны», безусловно проследив за тем, чтобы соответственно увеличить вес ко второй «волне». С другой стороны, те из вас, кто является новичками в этом деле, возможно, захотят быть менее агрессивными изначально, таким образом, начиная, скажем, от 80 процентов или более в течение первой «волны» и лишь немного повышая нагрузку, переходя к следующему этапу. Имейте в виду, что это не точная наука; просто убедитесь, что вес продолжает повышаться, а вы работаете с весом, превышающим ваш предыдущий 1 МП для разнообразных упражнений к концу программы.

Еще один верный способ ухудшить свои результаты – не придать должного значения необходимому отдыху между подходами. Мы понимаем, что из-за этих долгих перерывов для отдыха между подходами вы можете чувствовать себя несколько дискомфортно. На самом деле, мы практически уже слышим, как вы говорите: «Ого! Три минуты между подходами? Не слишком ли это много?». Но учтите, что это не циклическая тренировка и не тренировка, направленная на разработку сердечно-сосудистой системы. Здесь вы пытаетесь увеличить свою силу, а не оставаться в рамках определенного намеченного сердечного ритма. Поскольку вашей центральной нервной системе требуется больше времени для того, чтобы восстановиться между подходами, чем вашим мышцам, вам нужна будет каждая минута, чтобы расслабиться после первой «волны». Так что даже если вы почувствуете, что можете снова поднять вес после минуты или двух перерыва, не торопитесь! Что касается того, что делать в течение вынужденного бездействия, то попробуйте заняться позитивной визуализацией или, возможно, выполнением низкоинтенсивных динамических упражнений на развитие гибкости для того, чтобы оставаться гибким. Что бы вы ни делали, постарайтесь, тем не менее, оставаться в форме. Когда вы тренируете свою силу, вам нужно предельное внимание и концентрация. Поэтому не следует использовать свой перерыв для того, чтобы поболтать о вчерашней игре или узнавать о ценах на фондовой бирже.

Наконец, несмотря на то, что общий объем работы будет в течение этой фазы достаточно низок, расход энергии нервной системы будет высоким. Другими словами, не надейтесь сделать больше упражнений, выполнив два основных. Несколько легких подходов некоторых вспомогательных упражнений – всё, что вам нужно для того, чтобы завершить вашу тренировку. Выполнение большого количества упражнений будет ошибкой, поскольку это увеличит время ваших тренировок и, скорее всего, в некоторой степени подвергнет риску ваши способности к восстановлению. Так что сделайте одолжение, и следуйте программе. Как и в предыдущей фазе, можно выполнять пару коротких, интенсивных упражнений на сердечно-сосудистую систему в дни, свободные от основных тренировок. Только удостоверьтесь, чтобы они ни в коем случае не совпадали с вашими основными тренировками, то есть постарайтесь сделать так, чтобы тренировка на сердечно-сосудистую систему не приходилась на утро после вечерней силовой тренировки.

Упражнения

Третья фаза

В этом разделе упражнения также разделяются на три отдельные группы (А, В и С), однако, в отличие от протокола тренировок из второй фазы, вы можете обнаружить, что из-за более тяжелого веса и увеличенной нагрузки на центральную нервную систему, необходимо дать сделать два полных выходных дня между каждой тренировкой. Таким образом, ваша неделя может выглядеть так: группа упражнений А в понедельник, группа упражнений В в четверг и группа упражнений С в воскресенье. Группа упражнений А не должна повторяться снова до следующей среды. Затем вы просто продолжаете цикл.

Группа упражнений А

Упражнение	Подходы/Повторения
«Становая тяга с треп-штангой»	2 x 4 / 3 / 2
«Жим лежа на скамье от груди»	2 x 4 / 3 / 2
«Внешнее вращение с тягой нижнего блока»	2 x 10 -12
«Выкатывание штанги»	2 x 8 -10

Группа упражнений В

Упражнение	Подходы/Повторения
«Поднятие штанги рывком»	2 x 4 / 3 / 2
«Армейский жим (жим от груди вверх)»	2 x 4 / 3 / 2
«Русские повороты»	2 x 8 -10
«Тяга лёжа»	2 x 8 -10

Группа упражнений С

Упражнение	Подходы/Повторения
«Приседание на ящик»	2 x 4 / 3 / 2
«Подтягивания»	2 x 4 / 3 / 2
«Поднятие ног на весу»	2 x 8 -10
«Тяга троса за рычаг на нижнем блоке к шее»	2 x 8 -10

Прежде чем вы начнете, существует несколько вещей, которым нам бы хотелось уделить внимание в отношении этой программы.

Частота тренировок: несмотря на то, что в этой фазе только три тренировки, это необязательно должно означать, что вы будете тренироваться три раза в неделю. В течение некоторых недель вы действительно будете тренироваться три раза в неделю, но из-за тяжелой нагрузки на нервную систему, нам бы хотелось, чтобы вы мыслили не в рамках календарной недели, а думали о том, сколько дней отдыха вам понадобится для восстановления между тренировками. Следовательно, в этой фазе, вы будете тренироваться каждый третий день, пытаясь обеспечить адекватное восстановление нервной системы. Таким образом, если вы выполняете группу упражнений А в понедельник, вам не следует выполнять группу упражнений В вплоть до четверга. Следующая тренировка, таким образом, должна состояться в воскресенье, и так далее. Это означает, что вместо четырёх недель или двадцати восьми дней выполнение этой программы займет у вас тридцать четыре дня. Поверьте нам, если вы все делаете правильно, вам понадобится дополнительный отдых (то есть, тренируясь с очень высокой интенсивностью и выкладываясь на полную катушку).

Разминка: когда вы поднимаете такой тяжелый вес, как вы будете поднимать в этой фазе, то вам ни в коем случае нельзя начинать тренировку, не разогревшись. Так что вам нужно проследить, что вы должным образом разогрелись. А теперь, позволим себе напомнить вам, что мы имеем в виду не пятиминутную разминку на велотренажере. Разминка такого типа хороша для поднятия температуры и увеличения кровотока к мышцам, но вам также нужна разминка нервной системы. Очень важно, чтобы вы выполняли несколько легких сетов с увеличивающейся нагрузкой для того, чтобы ваши мышцы и нервная система адаптировались к стандартной системе движений и прогрессивной нагрузке упражнений, которую вы будете выполнять в ходе ваших тренировок. Последнее не означает, что это должен быть долгий, изнуряющий процесс. Все, что вам нужно – это три-четыре разогревающих подхода с увеличивающимся весом для того, чтобы адекватно подготовить вас к силовым упражнениям.

Допустим, к примеру, что вы выполняли группу упражнений А. После быстрой общей пятиминутной разминки, для того, чтобы активизировать кровоток и выбрать ряд подвижных последовательных упражнений из шестой главы, вам следует перейти к своему первому упражнению («Становая тяга с треп-штангой»). Давайте также предположим, просто спора ради, что ваш текущий 2 МП равен 143/315. Начините с выполнения одного подхода, состоящего из шести упражнений с ненагруженной штангой. Это поможет вам мысленно представить ряд движений и адаптировать своё тело к специфическим заданиям, которые мы рассматриваем. Теперь вы подготовлены к тяжелым нагрузкам. Сразу же после завершения вашего последнего повторения, увеличьте вес до 61 кг и выполните четыре подхода. Как только вы сделаете эти четыре подхода, повысьте нагрузку до 102 кг и выполните три повторения. Затем, после еще двух повторений с нагрузкой в сто тринадцать кг, сделайте перерыв на пару минут, прежде чем начать свой первый подход. Самое замечательное в этом разминочном протоколе то, что он позволяет вам избежать сильного истощения из-за высокой интенсивности повторений, что является типичным для большинства разминочных протоколов.

Мы сжимаемся от ужаса каждый раз, когда видим спортсмена, который выполняет подходы, состоящие из 15, 12 и 10 повторений в качестве подготовки к силовой тренировке. Это просто зря потраченная энергия.

Последовательность: здесь вам необходимо быть крайне осмотрительными, увеличивая вес. Несмотря на то, что важно поддерживать движущую силу, переходя от одного упражнения к другому, вам не следует становиться слишком агрессивным и ухудшать свои результаты. Мы предлагаем делать небольшие увеличения, с которыми вы можете справиться, которые фактически обеспечивают продолжительный прогресс. Возвращаясь к нашему предыдущему примеру с использованием приседания, после того, как вы поставите новый личный рекорд в 138.5, ваша планка для следующей тренировки не должна быть намного больше / выше, чем 140.5. Таким образом, ваша первая «волна» следующей тренировки может выглядеть приблизительно так:

127 x 4

131.5 x 3

136 x 2

А вторая «волна» может иметь следующий вид:

131.5 x 4

136 x 3

140.5 x 2

Тем не менее, имейте в виду, что объем увеличиваемого веса зависит также от того, на какой конкретно стадии программы вы находитесь. На ранних этапах программы можно обнаружить, что вы можете быть немного агрессивней с увеличениями вашего веса. Однако с течением времени, когда ваше тело начнет адаптироваться к тренировкам, вам следует быть немного благоразумнее при увеличении веса. Вполне возможно, что в

первые пару недель вы, возможно, будете способны увеличить вес с 4.5 до 7 кг за тренировку, в отличие от 2.25. Как бы там ни было, просто сделайте все возможное, чтобы проследить, что вес, который вы поднимаете, продолжает расти в течение всех четырех недель.

Помните, что для большинства из вас силовые тренировки будут довольно новым явлением. Это не занятие по бодибилдингу и не общая тренировка по фитнесу, цель которых состоит в том, чтобы привести к утомлению либо солидно накачать ваши мышцы. В течение этого четырехнедельного периода вы будете заниматься тренировками своей нервной системы для того, чтобы она стала более эффективна, вынуждая сокращаться ваши мышечные волокна. Вы также будете производить гораздо больше энергии с помощью все тех же мышц, чем раньше. Последнее, что вам необходимо здесь сделать – это начать тренироваться в режиме разносторонней подготовки и попытаться сократить перерывы для того, чтобы «получить хорошую тренировку». Поступайте так, и ваш вес обязательно будет страдать. Поэтому не стоит спешить, и сконцентрируйте свои усилия на чем-то одном. И мы обещаем вам, что конечные результаты вас приятно удивят.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Становая тяга с треп-штангой»

(четырёхглавые мышцы, подколенные сухожилия, ягодичные, седалищные мышцы, нижний отдел спины, верхний отдел спины)

Станьте внутри треп-штанги и присядьте для того, чтобы взяться за ручки. Держите грудную клетку и спину прямо, выдавливая свои стопы в пол, пытайтесь поднять вес с пола. Подняв штангу, ваша спина должна оставаться прямой, а ваши бедра должны находиться непосредственно под вашими плечами. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, прежде чем опустить вес на пол и повторить упражнение в той же последовательности.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Жим лежа на скамье от груди»

(грудная клетка, плечи, трицепсы)

Лягте на плоскую скамью под штангой гантельного типа. Штанга должна находиться на уровне ваших глаз, прежде чем вы начнете упражнение. Возьмите штангу узким (от тридцати пяти до сорока пяти сантиметров) хватом и следите, чтобы стопы были расположены на полу ровно, когда вы будете снимать штангу со стойки. Когда штанга будет находиться над вашей грудной клеткой на одном с ней уровне, начните опускать штангу на соответствующую глубину (см. третью главу).

Задержитесь в таком положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Внешнее вращение с тягой нижнего блока»

(внешние вращающие мышцы)

Станьте на колени сбоку от тренажера «Тяга троса», согнув дальнюю руку так, чтобы она образовывала угол в девяносто градусов, а между бедром и локтем положите полотенце, свернутое валиком. Начните с того положения, когда ваша рука лежит поперек брюшных мышц, начните вращать своим предплечьем вовне, просто поворачивая его из стороны в сторону и используя свой локоть в качестве шарнира. Попытайтесь максимально повернуть свою руку, не растягивая ваше запястье. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, прежде чем медленно вернуться в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Выкатывание штанги»
(Брюшные мышцы, нижний отдел спины, плечи)

Станьте на колени на гимнастическом коврике за штангой с небольшими (2, 25 килограммов) дисками на каждой стороне штанги. Возьмите штангу хватом на ширине плеч и, начав с положения, когда ваши руки находятся непосредственно под вашими плечами, дайте штанге выкатиться вместе со своим телом. Дайте своим рукам выйти за пределы уровня головы, а лицо попытайтесь максимально приблизить к полу, не позволяя спине округляться. Достигнув самой дальней точки, используйте свои внутренние мышцы для того, чтобы вернуться в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Поднятие штанги рывком»
(четырёхглавые мышцы, подколенные сухожилия, ягодичные седалищные мышцы, нижний отдел спины, верхний отдел спины, трапециевидные мышцы)

Станьте в такое же положение, в каком вы стояли, подготовившись выполнять «Толчок и жим штанги» (см. 115 страницу), но на этот раз используйте хват для рывка (по крайней мере, в два раза больше ширины плеч). Начните упражнение с того же движения, с которого вы начинали толчок штанги, выпрямляя колени, бедра и голеностопные суставы, быстро подтягивая штангу. Однако в этот раз «забросьте» штангу еще выше, максимально выпрямив руки, а затем сбросьте и снова поймите ее, всё также поддерживая руки в максимально выпрямленном состоянии. В конечном положении штанга будет находиться непосредственно над вашей головой, а вы будете находиться в положении полуприсев. Опустите штангу вниз и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Армейский жим (жим от груди вверх)»
(плечи, трапециевидные мышцы, трицепсы)

Поднимите штангу с креплений и установите ее приблизительно на уровне ключицы. Используя хват на уровне ширины плеч, сделайте пару шагов со штангой, а затем, немного согнув колени, начните выжимать штангу над головой до тех пор, пока ваши руки окончательно не выпрямятся. Опустите штангу вниз до уровня подбородка и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга лёжа»
(верхний отдел спины, бицепсы)

Лягте на скамью с наклоном вверх в сорок пять градусов, держа пару гантель в вытянутых руках. Развернув кисти рук так, чтобы ладони были повернуты к вам внешней стороной, сведите вместе ваши лопатки и поднимите гантели до того уровня, на котором находится ваше тело. Задержитесь на секунду в таком положении и опустите спину в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Русские повороты»
(брюшные мышцы, косые мышцы, нижний отдел спины)

Сядьте на пол, согнув при этом колени. Ваши стопы должны оставаться в плоском положении. Отклонитесь назад, держа руки вытянутыми над коленями. Альтернативным вариантом может быть удерживание лёгкого веса, когда вы дотягиваетесь до колен. Не изменяя положения ног, максимально развернитесь в одну сторону, а затем снова вернитесь в исходное положение, прежде чем осуществить разворот в другую сторону. Следите за тем, чтобы ваш живот был постоянно втянут в спину в процессе выполнения всего упражнения.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Приседание на ящик»
(четырёхглавые мышцы, подколенные сухожилия, ягодичные, седалищные мышцы, выпрямляющие мышцы)

Станьте в стойку для приседаний и поместите нагруженную штангу поперек спины, возле основания ваших лопаток. Начните отходить назад до тех пор, пока вы не упретесь о скамью либо устойчивый ящик, который вы поместили в нескольких шагах от себя. Пальцы ваших ног должны быть вывернуты, а ваши стопы должны быть широко расставлены по обе стороны ящика. Начните отодвигать свои бедра назад, а затем сгибать колени до тех пор, пока вы не опуститесь до того уровня, когда ваши бедра будут касаться ящика. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и станьте в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Подтягивания»
(верхний отдел спины, бицепсы, плечевая мышца)

Схватите планку над головой хватом на уровне ширины плеч таким образом, чтобы кисти рук были обращены к вам внешней стороной. Из виса на вытянутых руках поднимите своё тело до того уровня, когда ваш подбородок сравняется с уровнем планки или когда ваша рудная клетка соприкоснется с ней.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Поднятие ног на весу» (брюшные мышцы, косые мышцы)

Схватите планку над головой хватом на уровне ширины плеч таким образом, чтобы кисти рук были обращены к вам внешней стороной (как уже было отмечено выше). Из виса на вытянутых руках продолжайте поднимать свои ноги по направлению к вашей грудной клетке до тех пор, пока ваше тело не окажется сложенным вдвое. Это упражнение можно выполнять как с согнутыми ногами, так и с прямыми ногами, если у вас хватит сил. Только проследите, чтобы угол наклона колен оставался постоянным в процессе выполнения всего упражнения. Опасайтесь резких поворотов или движений, чтобы подтянуть тело вверх.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга троса за рычаг на нижнем блоке к шее» (задние дельтовидные мышцы, верхние трапецевидные мышцы, бицепсы)

Сядьте напротив тренажера «Тяга троса» и возьмитесь за рычаг троса с обоих концов. Установив своё туловище в идеально ровном положении над бедрами, потяните рычаг на себя, разведя локти от туловища таким образом, чтобы локти находились на уровне ушей. Опустите вес в исходное положение и повторите упражнение.

СИЛЬНЫЕ СЛОВА

Если вы правильно выполняли все упражнения этой фазы, ваше тело будет достаточно натренировано и подготовлено для того, чтобы нарастить значительное количество мышечной массы в четвертой фазе. Ваша увеличившаяся сила и усовершенствованная неврологическая эффективность позволят вам с легкостью поднимать те веса, которые, как вы полагали, являются тяжелыми. До тех пор, пока вы будете продолжать обеспечивать свой организм должным количеством отдыха и всеми необходимыми питательными веществами, вы будете приятно удивлены теми результатами, которые вы можете получить, когда закончите тренироваться согласно этой программе. Однако на данный момент вам следует сконцентрироваться на том, чтобы стать как можно сильнее. Когда всё уже будет сказано и сделано, вы соорудите для себя потрясающую силовую основу, от которой вы впоследствии будете отталкиваться. И, независимо от того факта, что это не касается традиционной гипертрофической фазы, поскольку нагрузки настолько тяжелы, не удивляйтесь, если окажется, что вы можете нарастить некоторый дополнительный объем мышечной массы благодаря тому, что вы уделяли достаточно много внимания всем тем мышечным волокнам типа 2b, которые зачастую игнорируются. А, кроме того, прибавьте к этому равномерный поток качественных питательных веществ, которые вы будете употреблять ежедневно, и у вашего тела просто не окажется другого варианта, кроме как начать наращивать мышечную массу по всей площади тела. Но самое замечательно заключается в том, что теперь у вас появилась возможность развивать все эти мышцы. Это то, на что иногда не могут претендовать даже самые заядлые тяжелоатлеты.

Тренировка: Четвертая фаза

Несмотря на то, что это заняло у вас достаточно много времени, вы, тем не менее, добрались сюда. После того, как прошли недели незнакомых упражнений и кажущихся странными схемы подходов и повторений, предполагается, что вы теперь вы должны почувствовать, каково же нормальное состояние. На протяжении следующих четырех недель вы фактически будете выполнять те упражнения, которые, по крайней мере, кажутся подобными тем, что выполняют все остальные спортсмены. Вам не должно казаться, будто вы привязаны к стойке для приседаний или не можете выполнять больше пяти повторений за один подход. Эта фаза направлена на то, чтобы объединить все те успехи, которых вы добились в течение прошедших двенадцати недель в один чрезвычайно всеобъемлющий комплекс по наращиванию мышечной массы! Тем не менее, приготовьтесь; эта фаза отличается от предыдущих – значительно отличается.

Первое существенное отличие, которое вы заметите, касается частоты ваших тренировок. В первый раз, начиная с того момента, как вы начали это маленькое путешествие, вы будете качаться четыре раза в неделю, таким образом вы будете прорабатывать как свою верхнюю, так и свою нижнюю часть тела дважды в течение семи дней. Мы знаем, знаем, что это считается сродни кощунству в некоторых кругах хардгейнеров, но, как вы уже, вероятно, догадались к этому времени, нашему безумию есть оправдание. Несмотря на то, что частота ваших тренировок будет достаточно высокой, объем тренировок будет относительно небольшим (всего от 12 до 14 подходов за тренировку), давая вам возможность входить и выходить из спортивного зала сравнительно быстро. Учитывая относительную краткость тренировок и повышенную повышенное содержание питательных веществ, которым теперь вы обеспечиваете своё тело, увеличение объема тренировок не будет являться проблемой, если оно будет произведено на непродолжительное время.

Другое большое отличие состоит в том, что вы будете работать с различными весами в каждой тренировке. В отличие от предыдущих фаз, где вы преимущественно работали либо с легкими (первая фаза), либо с тяжелыми весами (Вторая и третья фазы), эта фаза включает в себя различные нагрузки для достижения максимального эффекта в наращивании мышечной массы. Вы будете выполнять несколько тяжелых, низкоповторных упражнений для того, чтобы поддерживать силу на должном уровне и стимулировать эти быстросокращающиеся мышечные волокна, а также некоторые упражнения с более умеренной нагрузкой для того, чтобы воздействовать мышечные волокна типа 2а. Как вы, возможно, запомнили из нашего небольшого психологического отступления в четвертой главе, ваши мышечные волокна типа 2а обладают как силовыми характеристиками, так и свойствами выносливости.

Они также являются теми, кто несет на себе всю нагрузку при выполнении более традиционных упражнений в стиле бодибилдинга. И, несмотря на то, что они не сильно содействуют общему развитию силы, они могут существенно поспособствовать улучшению внешнего вида мышц.

Вы озадачены? Мы подумали, что вы можете быть несколько сбиты с толку. В конце концов, как может мышца или группа мышц преобразиться внешне, но не испытать соответствующего увеличения в силе? Аналогичным образом, большинство спортсменов, которые занимаются бодибилдингом, выглядят гораздо больше и мускулистее, чем те спортсмены, которые занимаются пауэрлифтингом, но зачастую они гораздо менее сильны. Спортсмены, которые занимаются бодибилдингом, проводят большую часть своего времени, работая с умеренными нагрузками и большим количеством повторений, делая акцент на мышечных волокнах типа 2а. Всё это замечательно постольку, поскольку эти мышечные волокна действительно обладают потенциалом для роста. Единственная проблема заключается в том, что некоторые

ученые полагают, что большая часть того роста, который происходит, имеет место в тех частях мышечных клеток, которые не имеют никакого отношения к сокращению. Этот рост между мышечных волокон служит в качестве увеличения мышечного объема, необязательно усвершенствуя его способность генерировать силу. Таким образом, несмотря на то, что мышцы действительно становятся больше, они необязательно становятся хотя бы немного сильнее.

Итак, почему вам следует уделить этому внимание? Потому что когда ваша цель состоит в том, чтобы стать больше, вам необходимо максимизировать потенциал роста *всех* ваших мышечных волокон. А что, если высокоповторные тренировки не приводят к увеличению силы? Вы, просто-напросто, пытаетесь нарастить некоторый объем мышечной массы. Если та область, которая окружает мышечное волокно, отвечает за развитие от 25 до 30 процентов размера мышцы, то зачем же вам оставлять эту область нетронутой? Кроме того, вы не прекращаете заниматься силовыми тренировками абсолютно. Вы всё еще будете начинать каждую свою тренировку с нескольких упражнений с тяжелой нагрузкой; вы просто будете добавлять небольшие легкие веса для того, чтобы задействовать все необходимые участки.

Прежде чем вы начнете выполнять непосредственные упражнения, нам хотелось бы дать вам несколько ценных рекомендаций для того, чтобы помочь вам справиться с упражнениями.

Пары упражнений/перерывы для отдыха: Большинство упражнений, представленных в этой фазе, были разбиты по парам в суперсеты в соответствии с противоположными действиями мышц, хотя существуют несколько пар упражнений, которые воздействуют на одни и те же мышцы постоянно (например, «Становая тяга рывком» и «Поднятие ягодичных седалищных мышц и бедер»). Если вы увидите два упражнения, названия которых начинаются с одной и той же буквы, их необходимо выполнять один за другим без перерыва. После того, как вы выполните второе упражнение, вы можете затем отдыхать в течение периода времени, соразмерного с нагрузкой, которая была использована. После суперсетов из группы упражнений А сделайте перерыв на две-три минуты; после суперсетов из группы упражнений В отдыхайте от одной до двух минут; а после суперсетов из группы упражнений С сделайте перерыв от 60 до 90 секунд. После завершения перерыва на отдых возвращайтесь к первому упражнению из той же пары и продолжайте до тех пор, пока не выполните желаемое количество подходов, прежде чем перейти к следующей паре упражнений.

Дополнительная физическая активность: Больше, чем в какой бы то ни было фазе до сих пор, вашей целью в течение этих четырех недель является наращивание мышц. Помимо того, что вам нужно проследить за тем, что вы потребляете достаточное количество пищи для поддержания роста, в течение этой фазы вам также следует быть чрезвычайно осторожными с дополнительной физической активностью. Нет ничего плохого, если вы добавите тренировку или две для сердечно-сосудистой системы каждую неделю до тех пор, пока вы компенсируете дополнительный расход калорий и никоим образом не совмещаете их со своими силовыми тренировками. Просто убедитесь, что они непродолжительны и приятны и достаточно интенсивны для того, чтобы поддерживать потенциальный сердечно-сосудистый импульс в течение ограниченного периода времени (см. пятую главу относительно сердечно-сосудистых тренировок, разработанных для того, чтобы дополнить эту фазу).

Разминка: Вы можете использовать тот же самый вид общей разминки и динамической гибкости, как и в предыдущих фазах. Вы, возможно, захотите также провести ту же самую разминку для нервной системы, которая была представлена в предыдущей главе как средство подготовки для упражнений с тяжелой нагрузкой, которыми начинается каждая тренировка. После этого, однако, лучше всего переходить к выполнению других упражнений, поскольку нагрузка будет относительно легкой.

Упражнения

Четвертая фаза

Упражнения в этом разделе отличаются от упражнений в предыдущих фазах по двум параметрам. Прежде всего, вы будете тренироваться четыре раза в неделю (две тренировки на верхнюю часть тела и две тренировки на нижнюю часть тела), а во-вторых, вы будете выполнять все упражнения в режиме суперсета. Именно поэтому все упражнения разбиваются на группы, озаглавленные с помощью букв и цифр. Например, в понедельник вы будете выполнять сет, состоящий из упражнения А-1(І) (Жим лежа на скамье с наклоном вверх узким хватом), а затем немедленно переходить к выполнению упражнения А-2(І) (Подтягивание грудины), прежде чем дать себе отдохнуть в течение девяноста секунд. После этого вы продолжите выполнять упражнения в такой же последовательности желаемое количество подходов. Затем вы выполните подход, состоящий из упражнения В-1(І) (Разведение рук) и подхода, состоящего из упражнения В-2(І) (Тяга с наклоном спины вниз), и так далее. По пятницам (еще один день, когда вы будете прорабатывать верхнюю часть своего тела) вы, наоборот, начнете с подхода, состоящего из упражнения А-1(ІІ) (Обратный жим вверх), за которым следует подход, состоящий из упражнения А-2(ІІ) (Жим гантелей лежа на скамье с наклоном вверх), и так далее.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА: ПОНЕДЕЛЬНИК (І) и ПЯТНИЦА (ІІ)

ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ А

Упражнение	Подходы/Повторения
1(І). «Жим лежа на скамье с наклоном вверх узким хватом»	3x4-5
2(І). «Подтягивания грудины»	3x4-5*
1(ІІ). «Обратный жим вверх с поднятыми стопами»	3x4-5*
2(ІІ). «Жим гантелей лежа на скамье с наклоном вверх»	3x4-5

ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ В

Упражнение	Подходы/Повторения
1(І). «Разведение рук по методу Дж. Телль»	2x6-10
2(І). «Тяга с наклоном спины вниз»	2x6-10
1(ІІ). «Жим плеч с гантелями на надувном гимнастическом мяче»	2x6-10
2(ІІ). «Высокая тяга штанги»	2x6-10

ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ С

Упражнение	Подходы/Повторения
1(І). «Сгибание рук «Молот» и жим»	2x10-12
2(І). «Сгибание трицепсов через голову»	2x10-12
1(ІІ). «Обратное разведение рук»	2x10-12
2(ІІ). «Внешнее вращение с тягой нижнего блока поперек туловища»	2x10-12

ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ А

Упражнение	Подходы/Повторения
1(І). «Приседание со штангой на груди»	3x4-5
2(І). «Обратное сгибание ног»	3x4-5
1(ІІ). «Становая тяга рывком»***	3x4-5
2(ІІ). «Поднятие бедра и ягодиц»	3x4-5

ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ В

Упражнение	Подходы/Повторения
1(I). «Выпады со штангой гантельного типа»	2x6-10**
2(I). «Экстензия спины с отягощением»	2x6-10
1(II). «Приседание под углом со штангой гантельного типа»	2x6-10
2(II). «Поднятие икр стоя»	2x6-10

ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ С

Упражнение	Подходы/Повторения
1(I). «Дровокол, тяга каната»	2x10-12
2(I). «Кранч на надувном гимнастическом мяче»	2x10-12
1(II). «Обратный кранч на наклонной доске»	2x10-12
2(II). «Наклоны в сторону по-саксонски»	2x10-12

* Добавьте вес, если это необходимо

** Показывает количество повторений, которые необходимо выполнить в каждую сторону

*** Те, кому не хватает необходимой гибкости, могут выполнять Становую тягу с трепштангой с одиннадцатикилограммовыми дисками.

УПРАЖНЕНИЯ ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Жим лёжа на скамье с наклоном вверх узким хватом»
(грудная клетка, передние дельтовидные мышцы, трицепсы)

Лягте на скамью с наклоном вверх и возьмитесь за штангу широким (от 35 до 45 см) хватом. Расположив устойчиво свои стопы на полу, снимите штангу с рогулек и опустите ее к вашей грудной клетке. Достигнув соответствующей глубины, задержитесь в этом положении на некоторое время, а затем верните штангу в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Подтягивание грудины»
(верхняя часть спины, бицепсы)

Это упражнение лучше всего выполнять полусупинированным или нейтральным хватом (когда ладони повернуты друг к другу). Но если у вас нет доступа к рукояткам такого типа, вы можете ухватиться за обычную перекладину, если у вас хватит сил. Возьмитесь за перекладину таким образом, чтобы кисти рук были повернуты к вам своей внешней стороной. Из вися на вытянутых руках поднимитесь в направлении перекладины/бруса, одновременно выдвигая свои бедра вперед и отклоняясь назад, как показано на картинке. Оказавшись в положении наверху, ваше тело должно находиться в таком положении, чтобы образовывать с полом угол в сорок пять градусов, ваша грудная клетка должна быть выдвинута вперед, а лопатки сдвинуты назад. Опуститесь в исходное положение и повторите.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Разведение рук по методу Дж. Телль»

(грудная клетка, передние дельтовидные мышцы, трицепсы)

Мы узнали об этом упражнении от знаменитого тренера Джерри Телль, который специализируется на увеличении мышечной нагрузки упражнения. Для начала выберите вес, который значительно тяжелее того веса, с помощью которого вы привыкли выполнять разведение рук с гантелями (если вы обычно используете девятикилограммовые гантели, то в этот раз попробуйте вместо них использовать восемнадцатикилограммовые гантели). Затем лягте спиной на скамью и поднимите гантели вверх так, чтобы они находились над вашей грудной клеткой. А теперь немного согните свои локти и опустите вес вниз одним дугообразным движением. Когда ваши руки сравняются с уровнем скамьи, снова поднимите гантели над вашей грудной клеткой, согнув локти и вернув их в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Тяга с наклоном спины вниз»
(верхний отдел спины, бицепсы)

Возьмите литую штангу или пару гантелей таким хватом, чтобы кисти рук были повернуты к вам своей внешней стороной. Затем немного согните колени и начните наклоняться в районе талии до тех пор, пока ваше туловище не станет практически параллельно полу. Проследив за тем, чтобы удерживать небольшой изгиб в нижнем отделе спины, соедините свои лопатки вместе, одновременно поднимая гантели вверх до тех пор, пока ваши локти не окажутся над уровнем вашего туловища. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, опустите вес и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Сгибание рук «Молот» и жим»
(плечелучевая мышца, бицепсы, плечи, трицепсы)

В положении стоя возьмите пару гантелей в каждую руку полусупинированным или нейтральным хватом (когда ладони повернуты друг к другу). Сначала согните свои руки до уровня плеч. Из этого положения выжмите гантели вверх, над головой. Опустите ваши руки и повторите упражнения.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Сгибание трицепсов через голову»
(широчайшие мышцы спины, грудная клетка, трицепсы)

Лягте спиной на скамью для упражнений, держа штангу гантельного типа (либо две гантели) на вытянутых руках над своей грудной клеткой. Начните с того положения, когда ваши руки находятся в неподвижном состоянии, а затем начните опускать литую штангу по направлению к макушке. Опустив штангу, сохраняйте такой же угол сгиба локтей и сделайте дугообразное движение вниз в направлении пола, опуская штангу до тех пор, пока ваши руки не будут приблизительно на уровне ушей. Задержитесь в таком положении на некоторое время, а затем снова поднимите штангу к макушке и выровняйте свои руки для того, чтобы закончить упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Обратный жим вверх с поднятыми стопами»
(верхний отдел спины, бицепсы)

Лягте под штангу, установленную на рогульках в стойке для приседаний таким образом, чтобы крепления находились приблизительно на уровне талии. Ухватитесь за перекладину и расположите свои ступни на скамье (или надувном гимнастическом мяче), которая находится напротив вас. После этого, поднимите свои бедра таким образом, чтобы ваше тело представляло собой одну сплошную линию, и, выдвинув локти в стороны, поднимитесь вверх в направлении перекладины. В верхнем положении ваше тело должно находиться максимально близко к перекладине. Начните опускаться вниз до тех пор, пока ваши руки не станут прямыми и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Жим гантелей лежа на скамье с наклоном вверх»
(грудная клетка, передние дельтовидные мышцы, трицепсы)

Возьмите пару гантелей и лягте на плоскую скамью. Поднимите гантели вверх так, чтобы они вначале находились прямо над вашей грудной клеткой. Начните опускать гантели вниз в направлении вашей грудной клетки до тех пор, пока не достигнете нужной глубины. Задержитесь в таком положении на некоторое время, а затем снова поднимите, чтобы вернуть их в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Жим плеч с гантелями на надувном гимнастическом мяче»
(дельтовидные мышцы, трицепсы, внутренние органы)

Сядьте на надувной гимнастический мяч так, чтобы ваши колени образовывали угол в девяносто градусов. Пара гантелей должна быть на одном уровне с вашими скулами, как показано на картинке. Не теряя баланса, поднимите гантели кверху, а затем снова медленно опустите их.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Высокая тяга штанги»
(трапецевидные мышцы, верхняя часть спины, бицепсы)

Станьте, держа штангу хватом на уровне плеч таким образом, чтобы ваши ладони охватывали штангу, немного наклоняясь вперед таким образом, чтобы штанга образовывала одну сплошную линию с вашими коленями. Начните с выпрямления ваших бедер, колени и голеностопные суставы будут способствовать ускорению поднятия штанги, одновременно совершая такое движение плечами, чтобы поднять вес вверх к грудной клетке. Находясь в таком положении, вы должны стоять на подъемах свода ваших стоп, а штанга должна находиться на одном уровне с вашей грудной клеткой. Задержитесь в таком положении на некоторое время и опустите вес назад в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Разведение рук»

(Задние дельтовидные мышцы, верхний отдел спины)

Лягте на скамью с наклоном вверх в сорок пять градусов, вытянув руки и держа пару гантель. Немного согнув локти, соедините ваши лопатки вместе и разведите руки таким образом, чтобы они образовывали дугу. Когда вы разведете руки в сторону, ваши локти должны оставаться слегка согнутыми, а также вы должны видеть гантели уголками глаз. Используйте такой хват, когда кисти рук были повернуты к вам своей внешней стороной, как на картинке, для того, чтобы увеличить активацию плеч.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Внешнее вращение с тягой нижнего блока поперек туловища»

(внешние вращающие мышцы)

Станьте боком к тренажеру «Тяга троса» с рукояткой на низком уровне. Потянитесь поперек тела и возьмитесь за рукоятку блока. Ваша свободная рука должна находиться на уровне кармана. Начните вращать свою руку вверх и вниз, как показано на картинке, таким образом, чтобы ваша рука оказывалась над вашей головой на противоположной стороне тела, а ладонь повернута к вам своей внешней стороной. Опустите трос и повторите упражнение.

УПРАЖНЕНИЯ НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Приседание со штангой на груди»

(четырёхглавые мышцы, ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия, верхний отдел спины)

Станьте в стойку для приседаний со штангой гантельного типа установленной приблизительно на уровне ключицы. Затем расположите штангу на мясистой части ваши передних дельтовидных мышц так, чтобы штанга едва касалась вашего горла. Расположив штангу, отойдите на несколько шагов назад и расставьте свои ступни в стороны, немного шире ширины плеч. После этого, начните движение, согнувшись в коленях, затем в области бедер, и удерживайте небольшой изгиб в нижней части спины.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Обратное сгибание ног»

(подколенные сухожилия, икры)

Лягте на тренажер для сгибания ног таким образом, чтобы ваши колени свисали над подушкой, а ноги были согнуты (носки вытянуты). Используйте свои подколенные сухожилия и икроножные мышцы для того, чтобы поднимать вес вверх в направлении вашей задней части. Следите за тем, чтобы избежать резкого подъема веса вверх.

Потянув вес вверх, вытяните носки и опустите вес, используя только ваши подколенные сухожилия.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Выпады со штангой гантельного типа»
(четырёхглавые мышцы, ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия)

Примите положение стоя, держа либо пару гантель, либо штангу гантельного типа поперек ваших плеч. Затем сделайте большой шаг вперед (от семидесяти пяти до ста сантиметров) и согните оба колена, одновременно опуская свои бедра вниз и немного вперед. Опустившись вниз в такое положение, когда передняя нога параллельна полу, немедленно вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое упражнение с другой ногой.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Экстензия спины с отягощением»
(спинные выпрямляющие мышцы, ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия)

Примите положение лежа на Римском стуле таким образом, чтобы ваши стопы были зафиксированы под креплением для ног. Держа вес поперек своей грудной клетки, согните своё тело вперед в области талии и немного скруглите спину. Затем разогните спину в обратном направлении, чтобы ваше туловище было параллельно полу.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Дровокол, тяга каната»
(брюшные мышцы, косые мышцы)

Станьте боком к тренажеру «Тяга троса», держа верхнюю рукоятку над одним плечом двумя руками. Согнув колени и став в такое положение, когда ваше туловище направлено прямо, начните движение со вращения в области бедер и середины тела для того, чтобы быстро опустить вниз трос поперек тела до тех пор, пока ваши руки не окажутся у противоположной икры.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Кранч на надувном гимнастическом мяче»
(брюшные мышцы)

Лягте спиной на надувной гимнастический мяч, позволяя своей спине принять форму мяча. Ваши стопы должны оставаться в плоском положении на полу, а ноги должны быть согнуты так, чтобы они образовывали угол в девяносто градусов. Когда вы начнете отрывать верхнюю часть своего туловища от мяча, ваши бедра должны оставаться в неподвижном положении. Проследите за тем, чтобы округлить спину и сильно вжать грудную клетку в таз. Опуститесь на мяч и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Становая тяга рывком»

(спинные выпрямляющие мышцы, ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия)

Примите положение стоя над нагруженной штангой, ноги на ширине плеч. Затем согнитесь и возьмитесь за штангу хватом для рывка (кисти рук находятся на расстоянии, приблизительно в два раза превышающем ширину плеч). Опустите бедра ниже, а туловище попытайтесь держать максимально прямо (вам нужно будет сильно наклониться). Держа руки в вытянутом состоянии, вдавите стопы в пол и начните выпрямлять бедра вверх и вперед для того, чтобы стать прямо, держа вес. Начните опускать штангу вниз до тех пор, пока она не коснется пола, и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Поднятие бедра и ягодиц»

(спинные выпрямляющие мышцы, ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия)

В этом упражнении есть два варианта: собственно поднятие бедер и ягодиц на скамье или «настоящее» поднятие бедер и ягодиц.

Поднятие бедер и ягодиц на скамье:

Расположитесь на скамье таким образом, чтобы ваши ступни соприкасались с опорной поверхностью, а ваши бедра лежали на подушке. В положении лежа лицом к полу, сложите руки поперек вашей груди, начинайте выпрямлять свою спину, а затем сгибать колени для того, чтобы подтянуть туловище назад к вашим ступням.

«Настоящее» поднятие бедер и ягодиц: Закрепите свои икры, положите полотенце под колени и опустите своё тело в направлении пола. Опуститесь максимально низко, и либо используйте свои ягодичные седалищные мышцы и подколенные сухожилия для того, чтобы поднять себя назад вверх, либо опуститесь еще на несколько сантиметров к полу и сделайте жим вверх, дойдя до той точки, где нижняя часть вашего тела может вернуть вас в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Приседание под углом со штангой гантельного типа»

(ягодичные седалищные мышцы, подколенные сухожилия, четырехглавые мышцы)

Поместите пару одиннадцатикилограммовых дисков возле своих ступней за креплением стойки для приседаний. Установив штангу приблизительно на уровне бедер, станьте напротив нее и возьмите ее хватом на уровне ширины плеч за спиной. После этого начните медленно отходить к дискам до тех пор, пока обе ваши пятки не будут расположены на дисках. Поддерживая спину максимально прямо, согните колени и выполните максимально глубокое приседание. Достигнув наиболее низкой точки, вдавите стопы в пол и поднимитесь для того, чтобы вернуться в исходное положение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Поднятие икр на тренажере»
(икроножные мышцы)

Сядьте на тренажер для жима ног под наклоном, расположив на опорной поверхности лишь подъем свода стоп и выпрямив ноги. Начните с опускания тележки до того уровня, когда ступни практически соприкасаются с задней частью туловища. Затем измените направление движения и начните толкать тележку максимально высоко. Опустите и снова повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Обратный кранч на наклонной доске»
(брюшные мышцы)

Лягте спиной на наклонную доску, установленную под наклоном от сорока пяти до шестидесяти градусов. Держась за верхнюю часть доски, установите свои колени прямо на уровне бедер. Используя брюшные мышцы, начните складывать свои ноги в направлении грудной клетки до тех пор, пока ваш копчик не выйдет немного за пределы доски. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

ДАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ №

Упражнение «Наклоны в сторону по-саксонски»
(косые мышцы)

Приняв положение стоя, стопы на ширине плеч, возьмите пару легких гантель так, чтобы кисти ваших рук были повернуты вперед. Поддерживая нижнюю часть тела в неподвижном состоянии, наклонитесь максимально низко в одну сторону, не поворачивая своего туловища ни в какую сторону. Опустившись как можно ниже, используйте свои косые мышцы для того, чтобы вернуться в исходное положение.

Короткие и приятные

Еще раз, вы, вероятно, будете удивлены относительной краткостью ваших тренировок в течение этой фазы. У тех из вас, кто привык к высокоинтенсивному подходу в силовых тренировках, появится соблазн выполнить большее количество упражнений. Мы решительно против такого типа тренировок! Единственный способ, с помощью которого молодой человек в вашей ситуации сможет достичь успеха, тренируясь четыре раза в неделю, - если ваши тренировки короткие и интенсивные. Начни вы добавлять дополнительные упражнения и подходы, и вы перечеркнете все свои старания. Поэтому, пожалуйста, ради вашего собственного блага, не поддавайтесь соблазну поиграть в безумного ученого. Положитесь на нас.

ЧАСТЬ 2 ПОТРЕБНОСТЬ В ПИТАНИИ

Глава 10

Предварительное питание для тех, кто стремится к гипертрофии

Во вступлении к этой книге Майк Миджиа называл вас худосочными. Что касается меня, то я не настолько бестактный. В конце концов, просто потому, что вам приходится перепрыгивать с места на место в ду...ше, чтобы намокнуть, еще не означает, что вы будете предметом моих насмешек. Нет, ведь не ваша вина в том, что когда вы поворачиваетесь в сторону и высовываете свой язык, вы становитесь похожими на ноль.

Или в этом есть и ваша вина?

В этой книге мы предлагаем вашему вниманию обоснование того, почему некоторым людям, которых мы называем «озабоченными гипертрофией», так трудно дается наращивание мышечной массы и силы. И, если вы читали внимательно, то вы, вероятно, заметите, что многое из этого зависит от вещей, которые часто находятся вне вашего контроля, вещи, подверженные генетическому влиянию, такому как гормональный статус, тип мышечных волокон, биомеханические недостатки, проблемы с обменом веществ и тому подобное. Тем не менее, пришло время для большой проверки того, как обстоит дело в действительности – проверки, которая производится применительно к большому объему научной информации. В соответствии с тем, что нам в данный момент известно о генах и их экспрессии, как это ни прискорбно, но вам не стоит винить лишь свои гены за отсутствие успехов в спортзале. Скорее всего, вам стоит взглянуть внутрь, в буквальном смысле.

Глубоко всмотритесь внутрь клеток вашего организма, и вы обнаружите центр вашей физиологической вселенной, клеточное ядро. Внутри клеточного ядра вы найдете свой генетический код, ряд молекул, которые представляют собой уменьшенную копию того, чем вы являетесь. Эти молекулы, ваши гены, подсказывали вашему телу, как следует развиваться, когда вы являлись ни чем иным, как просто оплодотворенным яйцом – поэтому хорошо, что ваши гены не были спутаны. А в настоящее время, поскольку вы уже взрослый, гены подсказывают вашим клеткам, как делиться, как исцеляться, как реагировать на упражнения, как усваивать пищу, которую вы потребляете и как запомнить все те слова, которые вы в данный момент читаете. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что ваша организация генетического материала весьма существенна. В научном мире мы определяем вашу генетическую конструкцию как ваш генотип. Запомните это слово.

На этой стадии, после представления длинного списка того, за что ответственны гены, вам может показаться, что за свою судьбу ответственны только лишь гены. Но не посылайте, пожалуйста, писем ненависти родителям. Слышали ли вы когда-либо о слове *фенотип*? Пользуясь научной терминологией, мы прибегаем к этому слову для описания признаков организма. В вашем случае ваш цвет глаз - фенотип. ваш рост - также фенотип. И процент жира в вашем теле – тоже фенотип. Имея два новых слова в запасе – генотип и фенотип – давайте попробуем выяснить отношение между ними.

Проявление некоторых черт, вроде цвета глаз, является результатом включения некоего генетического переключателя, который включили в течение беременности, наделяя вас

прекрасными голубыми (или коричневыми, или зелеными) глазами. Если вам нравится ваш цвет глаз, то пошлите маме цветы, а папе – галстук, так как эта ваша черта – их стопроцентная заслуга. Ваш рост, как и цвет ваших глаз, были изначально определены вашими же генами. Однако, питание, физическая деятельность, гормональный статус, и несколько других внешних факторов, возможно, играют небольшую роль в том, выросли ли вы низким или нет. В отличие от цвета ваших глаз и вашего роста, когда речь заходит о вашей мышечной массе и комплекции, о том, как Вы выглядите, о вашем фенотипе, то это определяется взаимодействием вашего генотипа и окружающей среды. Разумеется, ваш генотип постоянен. Но, благодарите Бога, что ваша окружающая среда находится под вашим контролем. Фактически, согласно двум научным исследованиям, одно из которых опубликовано в *Annals of Human Biology*, а другое в *Human Heredity*, приблизительно 50 - 60 % вашего телосложения (независимо от того, имеете ли вы эктоморфный, мезоморфный, или эндоморфный тип тела), может быть обусловлено генами, унаследованными от ваших родителей. Остальные 40 - 50 % находятся под влиянием внешних факторов.

Итак, возвращаясь к первоначальному вопросу, есть ли ваша вина в том, что вам тяжело дается наращивание мышечной массы, вам трудно привести себя в самую лучшую форму, превратится из скелета в атлета? Вероятно, ответ будет утвердительным. В некоторой степени, ваша вина действительно присутствует. Несмотря на то, что гены могут столкнуться с серьезными трудностями, нагружая ваши кости мышцами, на данный момент все могут видеть ваши кости, поскольку вы не воспользовались необходимыми внешними факторами для того, чтобы изменить свой эктоморфный фенотип, стремящийся к гипертрофии. Если вы действительно хотите нарастить мышечную массу, не имеет значения, насколько вы эктоморф, эндоморф или мезоморф, если вы внесете серьезные изменения в свой стиль жизни, то у вас все получится. Это так, даже если вы перепробовали все программы тренировок из журнала *Muscle and Fitness*, поэкспериментировали со всеми протеиновыми добавками, которые вы смогли переварить и следовали советам бесчисленных «экспертов», надежда все еще есть.

Конечно, помимо всех отвратительных на вкус аминокислотных таблеток, которые вообще существуют, есть еще одна горькая пилюля, которую вам придется проглотить. Дело в том, что если все указывает на то, что вы не можете достичь своих физических целей, это не потому, что вас прокляла ваша мать, а потому что вы в каком-то смысле потерпели неудачу. Однако не следует слишком усердно заниматься самобичеванием. Все ваши предыдущие попытки нарастить мышечную массу могли потерпеть неудачу по одной из следующих причин.:

1. Вашим усилиям не хватало последовательности: для начала, вы, вероятно, не от всего сердца старались что-либо изменить в вашем походе. Вы могли хорошо питаться и усердно тренироваться лишь время от времени, а затем быстро разочаровывались из-за очевидного отсутствия прогресса. Позвольте мне сказать вам следующее: если вы озабочены гипертрофией, то вы не можете хорошо питаться и усердно тренироваться лишь время от времени. Все либо ничего, малыш. Один мудрый человек когда-то сказал: «постоянство, а не новизна является ключом к выдающимся результатам». Ой, подождите...неважно; это сказал Джон.
2. Вашим усилиям не хватало интенсивности: с другой стороны, вы могли стабильно питаться и заниматься, но тренироваться недостаточно усиленно, как следовало или питаться в недостаточном количестве для того, чтобы расти. Как и со многими вещами в жизни, приверженность приведёт Вас к результатам выше среднего. Но просто демонстрации недостаточно. Без настоящего упорства и желания успеха, Вы не добьетесь того, чего могли бы достичь в противном случае. И снова, для тех, кто стремится к гипертрофии – тренируйтесь много, ешьте много, или оставайтесь маленькими.

3. Вы были дезинформированы: наконец, возможно, Вы были устремлены, последовательны и прилежны, но просто воспользовались неверным советом «эксперта». Конечно, это худшее положение, в котором вы могли оказаться, так как ошибка не была только вашей. Часть этой ошибки может быть списана на предыдущего нерадивого тренера. Именно для этого мы и существуем, чтобы избавить Вас от необходимости искать советы вне этого всеобъемлющего руководства по построению мускулов. Существует достаточное количество людей в мире, которые считают, что мы являемся достаточно компетентными тренерами для выполнения этой задачи. Вам нужны доказательства? Группа очень интеллектуальных начитанных людей и редакторов позволила нам написать эту книгу. Попробуйте определить!

В конце концов, независимо от той причины, по которой Вы не достигли вашей цели в прошлом - для Вас настало время, чтобы сделать две вещи.

1. Вы должны осознать, что Вы не обречены на существование без накачанных мышц.
2. Вы должны принять личную ответственность за принятие принципов этой книги и реализацию их с целью изменить внешние условия наращивания мышечной массы от вдохновляющей «Пустоши» Т. С. Элиота до Изобилующей мускулистости.

Теперь, для тех из Вас, кто плохо знаком с игрой – для вас молодые парни и девушки или для вас парни и девушки постарше, кто начинает железную игру первый раз - Вы всё еще можете быть неискушенными и оптимистически настроенными по поводу вашего потенциала. Это хорошо. Оптимизм - краеугольный камень всех положительных результатов прогресса. Так оставайтесь же оптимистом относительно вашего потенциала, потому что, новичок Вы или же старый седой ветеран - Вы не обречены вашей генетикой. Скорее, условия построения мышц определяют ваше телосложение. Правильно: окружающая среда играет большую роль в определении вашего фенотипа. Это Ваш ключ к успеху в спортивном зале и вне него. Окружающая среда – это то, что позволяет Вам больше не быть рабом вашей генетики. И конечно, когда дело доходит до строения мышц, самая важная часть вашей окружающей среды - это питание.

Я повторял это тысячу раз прежде и скажу еще раз: множество парней и девушек, которых мы встречаем вообще не являются хардгейнерами, они просто недоедают. Верно, эти люди жалуются на их проклятую генетику, но они могут быть вообще не озабочены гипертрофией. Вместо этого, они могут просто находиться на расстоянии нескольких дюжин обедов от того, чтобы стать эквивалентом Адониса в спортивном зале. Но независимо от того, являетесь ли Вы эктоморфом или голодным мезоморфом, если Вы хотите нарастить мышечную массу, то ваше питание должно стать вашей первостепенной целью. Снабдить ваши мышцы питательными микроэлементами (витаминами и минералами), питательными макроэлементами (углеводами, белками, и жирами), а также энергией (калории) - лучший способ создать мускулистый фенотип, к которому вы стремитесь.

Прежде, чем мы перейдем к главам о питании, мы должны уяснить несколько вещей. Во-первых, большинство людей, основываясь на их собственном прошлом опыте, обычно имеют некоторое внутреннее представление о том, какого количества пищи достаточно, сколько калорий они должны потреблять, и сколько белка, углеводов, и жира - слишком много, и эти понятия стоят между ними и телом, которым они хотят обладать. Итак, прямо сейчас, мы хотим, чтобы Вы выкинули все подобные представления из вашей головы! Мы говорим абсолютно серьезно. Ваши убеждения, вероятно, в действительности необоснованны. Скорее всего, это понятия лишь произвольно базируются на том, что по их словам едят ваши коллеги, товарищи по спортзалу, или профессиональные атлеты.

Слушайте и слушайте внимательно, потому что это может стать одним из самых важных уроков для Вас, почерпнутым из этой книги, *изменение вашего телосложения – это погоня за результатом*. Это означает, что Вы *должны* изменить вашу окружающую среду, оценивать результат этого изменения и использовать этот результат, чтобы определить

необходимые будущие изменения. Следовать программе только потому, что она должна работать – удел дураков. Выполнять программу сверх её эффективности – это тоже удел дураков. Наше дело - научить вас иному подходу.

Вы едите больше чем раньше, но не становитесь больше? Тогда еще раз увеличьте ваше потребление пищи! Вы едите больше, чем вы думаете, что должны есть, но всё равно не становитесь больше? Продолжайте увеличивать потребление пищи. Если бы Вы готовились к экзамену по вождению, Вы бы решили практиковать занятия вождением один час в день, вне зависимости от того, улучшился бы ваш результат или нет? Нет, черт возьми! Вы занимались бы столько, сколько потребовалось бы, чтобы улучшить результат для получения этих проклятых прав. Используйте аналогичный принцип относительно вашего питания, и Вы будете опережать 80 процентов всех людей, которые изо всех сил пытаются набрать вес. Другими словами, ваш успех зависит от непосредственного определения того, сколько по вашему вам надо есть, чтобы стать больше.

Во-вторых, напроочь забудьте о том, что здоровое питание и питание для набора мышечной массы - это одно и то же. Иногда, к сожалению, два этих понятия могут быть взаимоисключающими. Теперь, я должен быть крайне осторожным, разъясняя, что программы питания, предоставленные в следующих главах, разработаны как для роста мышц, так и улучшения здоровья. Но не все представленные там программы добиваются поставленных целей. Некоторые программы питания являются отличными для вашего оздоровления, но они не смогут ничего поделать с выдающимися рёбрами либо с обвисшим животом. Другие программы питания могут сделать Вас больше или худощавее, но могут также фактически ухудшить ваше здоровье. Так что уясните тот факт, что если вы едите здоровую пищу, это еще не значит, что вы делаете всё что требуется для набора мышечной массы. Если Вы продолжаете делать эту ошибку, как и другие, то вы заслуживаете того, чтобы продолжать напоминать стебелек сельдерея, который вы съели за обедом. Так что не делайте неверных выводов; мы не просто пара «качков», которые собираются рассказать вам, как набрать массу и «будь проклято здоровье»! Планы питания в этой книге скорее достигают золотой середины относительно питания для здоровья и питания для набора мышечной массы. Питаясь так, как мы предлагаем, поможет Вам набрать массу, одновременно улучшая собственное здоровье.

Итак, почему же мы так заостряем внимание на двух последних пунктах? Потому что мы видим их, стоящими на пути прогресса, не только прогресса наших клиентов, но и нашего собственного. Возьмите, к примеру, Джона: когда-то, он сидел так же, как сидите Вы, думая, что он озабочен гипертрофией. После 2 лет тренировок, при росте в 1 м 72 см, он только сумел набрать лишь позорные 68 кг при 10-процентной жировой прослойке тела, хотя его главная цель состояла в том, чтобы сбросить вес посредством выполнения жима лежа на скамье. Конечно же, несмотря на его неспособность изменить окружающую среду должным образом, он думал, что он делает все от него зависящее для увеличения мышечной массы. Он тренировался как минимум пять дней в неделю, он ел здоровый завтрак, обед и ужин наряду с несколькими закусками между ними, и он даже начал потреблять несколько ложек белка молочной сыворотки каждый день. Все же после двух лет значительных изменений не произошло.

Замечая его безуспешные попытки, друзья начали спрашивать, почему же Джон продолжал, и даже его родители подтвердили, что его отец никогда не был способен набрать массу, когда был в возрасте Джона (намекая на то, что Джон также не сможет). Но непосредственно перед тем, как Джона покинули все силы, его осенило! В это время его друг уехал в футбольный тренировочный лагерь на месяц и возвратился, став тяжелее на 6, 8 кг. Джон был поражен. Джон пытался узнать его секрет, но он сказал Джону, что никаких секретов нет. Напротив, в этом лагере их приучили принимать пять или шесть больших порции пищи в день. Рассердившись, Джон сказал ему, что он уже пробовал это. Но когда он рассказал о питании Джону, у того отвисла челюсть. Видите ли, когда он сказал "большие

порции, " Джон не был готов к тому, что он подразумевал под словом "большие". Например, возьмите тот объём пищи, который Вы представляете прямо сейчас, и удвойте его. Удвойте еще раз. Сейчас мы говорим о завтраке, состоящем из 12 целых яиц, четырех пачек растворимой овсянки, и четырех ржаных тостов; об обедах, состоящих из трех рогаликов из цельного зерна, 455 г обезжиренной говядины и огромного салата; об ужине, состоящего 455 г макарон, несколько тарелок брокколи и 225 г обезжиренного говяжьего фарша. Мало того, что эти ребята съедали три эти большие порции, но они также ели рогалики из цельного зерна, намазанные натуральным арахисовым маслом и выпивали литр протеинового напитка в течение дня.

Звучит абсурдно? В принципе, не только звучит, но и выглядит абсурдно. Какое замечательное зрелище - наблюдать за таким массовым потреблением продовольствия. Однако такое питание сделало всех посетителей футбольного лагеря большими и более сильными. И так как это сработало в их случае, Джон также воспользовался этим методом.

В конце концов, используя эти методы питания, Джон превратился парня ростом в 1м 72 см и весом в 68 кг (с десятипроцентной прослойкой подкожного жира), пытающегося снизить собственный вес с помощью жима лежа на скамье, в парня весом в 95 кг (с 12-процентной прослойкой подкожного жира) выполняющего жим лежа на скамье со 143 кг и многократными подходами. И все это произошло менее, чем через два года. Действительно ли Джон был озабочен гипертрофией или он был просто не доедал? Судите сами. Но пока Вы обдумываете этот вопрос, настало время переходить к следующей главе, где мы совершим поход в супермаркет.

Глава 11

Марш в супермаркет – прямо сейчас!

Если Вы заинтересованы в наборе мышечной массы, и вы безуспешно пытались или просто отказались попробовать набрать её, то существует две мысли, которые Вы должны усвоить прямо сейчас, так что приготовьтесь.

Мысль первая: Для того чтобы набрать мышечную массу Вам придется тратить больше денежных средств на продовольственные продукты, чем Вы в настоящее время тратите (не обязательно намного больше, но тем не менее).

Мысль вторая: Чтобы набрать мышечную массу, Вы должны будете чаще ходить в магазин, готовить, кушать и убирать на кухне, чем вы делаете это сейчас.

Конечно же, мы не должны были бы открыто предупреждать вас о трудностях, с которыми вы столкнётесь, поскольку большинство остальных книг лгут во спасение, говоря о том, как легко привести себя в отличную форму или как это легко – поднимать вес, и как легко лучше питаться. Но в действительности только тогда легко выполнить всё это, когда Вы мысленно подготовили себя к предстоящим трудностями и понимаете, что достижение ваших целей займет некоторое время. Видите ли, люди, как правило, переоценивают то, насколько тяжело выполнить что-либо и недооценивают то, сколько времени это может занять. Надеемся, что вы сможете набрать вес или похудеть, серьезно не изменяя в этом отношении свои текущие привычки и позволяя новым привычкам впитываться, и, безусловно, Вы потерпите неудачу. Действительно, старое клише "Безумие делать одну и ту же вещь много раз и ожидать, что это приведет к иному результату" стало клише по хорошей причине; в этом есть доля здравого смысла.

Понимая, что некоторые из ваших привычек привели к тому, что ваши ноги понравились бы разве что только полковнику Сандерсу, Вы можете задаться вопросом, какие привычки необходимо изменить и какие именно привычки укажут Вам на путь успешного построения мышц? Хорошо, нам снова придется быть с вами честными. Мы не можем

знать наверняка, каковы недостатки ваших индивидуальных тренировок, если мы не встретимся с вами в нашей клинике, либо не поболтаем с вами на нашем сайте www.scrawnytobrawny.com и не дадим оценку вашим текущим привычкам. Тем не менее, вообще, после того, как мы поработали с тысячами клиентов мы действительно знаем, что большинство людей делают одни и те же ошибки в отношении питания для построения мышц. Вот всего лишь некоторые из них:

Ошибка первая: потребление ограниченного количества калорий. Большинство людей, которые хотят стать больше, просто потребляют слишком мало калорий. Тело подчиняется законам термодинамики (всего лишь причудливый физический термин для обозначения того, что тело не может построить мышцу без дополнительной затраты энергии для построения мышц), и, следовательно, если Вы худеете, то Вы не потребляете достаточного количества энергии; если ваш вес устойчив, Вы уравниваете потребление энергии с ее расходом; если же Вы набираете вес, то это значит, что Вы потребляете больше энергии, чем расходуете. Таким образом, если Вы читаете эту книгу и хотите стать больше, решение должно быть относительно простым, правильно? Нет, не нужно есть книгу! Возьмите некоторое количество еды и начните употреблять ее. Потребляя большее количество калорий, чем Вы в настоящее время потребляете, вы, наконец, сможете правильно применить знания, полученные на уроке физики в средней школе. Но вместо того, чтобы потреблять то количество калорий и те виды калорий, которые вы потребляли раньше, вам нужно проконсультироваться в тринадцатой главе относительно того, сколько калорий потреблять и что именно вам необходимо есть.

Ошибка вторая: пустые полки. Большинство людей живут подобно старой матушке Хаббард (персонаж детской песенки). У вас, конечно же, было такое, когда вы подбегаете к холодильнику, чтобы найти что-нибудь съестного и не находите ничего, на чем или в чем не было бы плесени? Для того, чтобы убедиться, что Вы потребляете достаточное количество пищи, вам не нужно обладать незаурядными способностями; вы должны проследить, чтобы ваш холодильник и ваши полки всегда были полны продуктами. И это то, чему мы будем учить вас в этой главе.

Ошибка третья: Неудачное планирование потребления пищи. Большинство людей неспособны потреблять достаточное количество калорий, потому что они не в состоянии составить план потребления пищи. Как Вы могли догадаться, здесь хорошо работает другое клише. В питании неумение планировать потребление пищи приводит к тому, что вы можете потерпеть неудачу. Попытка просто «есть на ходу», «схватить что-нибудь по дороге на работу» или «быстро пообедать с парнями из почтового отделения» может поспособствовать достижению лишь одной цели: помочь вам поддерживать среднестатистический вид, то есть быть похожим на всех остальных. Для того, чтобы выйти за пределы типичного телосложения, как Вы сможете узнать из тринадцатой главы, Вы должно есть приблизительно пять или шесть раз в день (либо семь или восемь приёмов пищи, считая ваши восстанавливающие напитки до или после тренировки). Таким образом, если вы не уверены, что у вас на завтрак, на второй завтрак, на обед, на второй обед, на ужин и на второй ужин, это означает, что ваши шансы нормально поесть ничтожны, и/или что вы просто вообще пропустите приём пищи. В таком случае это хороший рецепт для того, чтобы добиться успеха в вашем стремлении выиграть титул «Самого слабого мужчины в мире».

Ошибка четвертая: Ограниченный выбор продовольствия. Большинство людей каждый день питаются определенным ассортиментом продуктов. Из-за удобства, соответствующих социальных условий, комбинаций продуктов и так далее, многие люди питаются лишь несколько раз в день, существенно ограничивая потребляемое количество калорий, а также сокращают потребление витаминов и минеральных веществ. Подумайте об этом; напишите список различных видов овощей, которые вы ели вчера. Seriously, достаньте чистый лист бумаги и запишите те фрукты и овощи, которые вы вчера ели. Мы подождем... Итак, употребляли ли вы ежедневно рекомендованные шесть - восемь порций овощей и фруктов?

Черт возьми, вы употребляли рекомендованное количество порций в течение всей прошлой недели? Если это не так, не стоит расстраиваться; очень немногие из наших клиентов выполняют все необходимые условия, прежде чем они начинают работать с нами, а ведь многие из них - элитные профессиональные спортсмены. Суть заключается в том, что если вы употребляете лишь горстку различных пищевых продуктов каждый день, то Вы чрезвычайно ограничиваете ваш потенциал для построения мышц. В этой главе мы продемонстрируем то разнообразие, которое требуется для того, чтобы преуспеть.

Ошибка пятая: Нерегулярное питание. Большинство людей осуществляют только три полноценных приема пищи в день. Как Вам, вероятно, известно, структура нашего общественного питания состоит из принятия трех порций пищи в день: завтрак, обед и ужин. Это что, тюрьма? Люди – нам позволено (и нам следует) есть весь день. Интересно, что когда наше общество установило эту систему «три приема пищи в день», никто не подумал спросить нашу физиологию, походит ли ей эта структура. Как Вы можете представить, мы полагаем, что такая система является не самым лучшим вариантом, особенно если ваша цель состоит в наращивании мышечной массы. Если Вы хотите отдать все ваши футболки среднего размера в магазин, торгующий подержанными вещами и отдающий выручку на благотворительные цели раз и навсегда, то вы должны будете есть, когда требуется, что означает есть чаще, чем большинство других «обычных людей». В тринадцатой главе мы точно определим, как часто вам необходимо принимать пищу.

Ошибка шестая: Еда «под настроение». Большинство людей питаются в зависимости от их настроения, а не от того, в чем нуждается их организм. Мы уверены, что вы видели таких людей в жизни. Вы знаете кого-нибудь, кто переедает, когда испытывает стресс? Скорее всего, да. Но мы бьемся об заклад, что вы также знаете кого-то, кто вообще не ест когда подвергается стрессу. Так какая разница между этими двумя типами людей? Только тот факт, что они связали приемы пищи с определенным настроением вместо того, чтобы рассматривать питание как средство к существованию, топливо для их двигателя. Подумайте об этом таким образом: вы собираетесь проехать длинный отрезок пути на трассе, где отсутствуют бензоколонки. Вы остановитесь для того, чтобы заправиться бензином прежде, чем отправитесь в путь только потому, что Вы - "не в настроении"? Конечно, нет. Воспринимайте приёмы пищи аналогичным образом. Еда «снабжает горючим» ваш метаболический двигатель. Так что пришло время *начать* иметь желание питаться так, чтобы вы смогли *прекратить* чувствовать себя худыми.

Вот и все, что вам нужно; мы обобщили некоторые типичные разновидности ошибок, которые люди делают относительно своего питания. Характеризует ли какая-то из этих ошибок то, каким образом вы питаетесь? Если да, то пришло время сделать так, чтобы ваши ошибки начали работать на Вас, а не против Вас. Невзирая на то, являетесь ли вы человеком, который употребляет больше или меньше пищи при испытании стресса, едоком, который осуществляет всего лишь три приема пищи в день или едоком, который кушает всего раз в день, либо человеком, который питается гамбургерами и пивом, встречаясь с друзьями, пришло время разобраться в том, чего вам не хватает. Лучший способ сделать это – вспомнить, что Вы приобрели в течение вашей последней поездки в супермаркет и сравнить ваш предыдущий список продовольственных продуктов с тем, который мы собираемся представить в конце этой главы. После того, как Вы мысленно приняли к сведению эти различия, нам бы хотелось, чтобы тогда закончили читать эту главу, закрыли книгу и сделали то, о чем говорит название главы: идите в супермаркет – прямо сейчас!

Мы не шутим. Даже если Вы уже купили все, что вам необходимо, на неделю вперед (теперь вам не придется делать закупки на две недели вперед). Даже если Вы не любите ни одного из продуктов, перечисленных в этом списке (мы покажем вам, как составить более точный список позже). Даже если вам придется взять такси, потому что кто-то украл ваш автомобиль (мы надеемся, что он был застрахован). Даже если вам придется стоять с

протянутой рукой перед магазином и просить подаяния, чтобы расплатиться за свою покупку (найдите же наконец работу!). Мы хотим, чтобы вы ходили за покупками и привыкали к тому, чтобы делать закупки продовольственных товаров запланированным событием. Иными словами, мы хотели бы, чтобы Вы в конечном счете дошли до того, что Вы...

1. Покупали продукты регулярно, чтобы у вас не заканчивались хорошие продукты для построения мышечной массы. Мы советуем многим своим клиентам покупать продукты раз в неделю. Поскольку они покупают много фруктов, овощей и мяса, покупать продукты раз в неделю правильно и с той точки зрения, чтобы ничего не пропало. Кроме того, покупая продукты раз в неделю они, таким образом, застраховывают себя от того, что еда может закончиться.
2. Шли в магазин с таким списком, продуктов которого вам хватило бы до следующего похода в супермаркет. А пока возьмите эту книгу и воспользуйтесь списком на странице 165 в качестве списка необходимых продуктов. В конечном счете, когда вы конкретизируете ваше потребление пищи, вам придется составлять свои собственные списки продуктов, основываясь на количестве калорий, которые Вы должны употреблять, а также на основании того, какие пищевые продукты вы собираетесь включить в ваш рацион.
3. Тратили на покупку продовольственных товаров не более 15-20 минут, поскольку вы точно знаете, что вам необходимо и где это расположено. Использование этой системы хорошо тем, что нет никакой нужды ходить вперед и назад по рядам, тратя время впустую, соблазняясь новым соусом барбекю или новыми замороженными продуктами. В этой системе посещение магазина становится целенаправленным событием, и Вы входите и выходите из магазина мгновенно.
4. Избегали проходить между теми рядами, которые содержат пищевые продукты, не отвечающие вашим требованиям. Чаще всего, большую часть наилучших продуктов можно найти по периметру магазина. Проходя по периметру магазина, вы, скорее всего, обнаружите продуктовый отдел (фрукты, овощи, орехи и так далее), мясной отдел (курятина, постная говядина, рыба и тому подобное), отдел хлебобулочных изделий (выбирайте свежий хлеб из необработанного зерна, а не десерты, пожалуйста) и отдел молочных продуктов (творог, обезжиренный йогурт, яйца). Конечно, нужно также время от времени проходить и по центральным рядам. Однако будьте начеку, это те самые проходы в середине супермаркета (закуски, соки, и так далее), которые могут привлечь вас своей заманчивой упаковкой и поистине восхитительными ароматами. Избегайте ярких, сияющих объектов.

Таким образом, как вы можете увидеть, мы превратили эту систему покупки продуктов для того, чтобы стать больше в науку. Но зачем все эти правила? Ну, если вы смотрите в зеркало и вам не очень нравится то, что вы видите, существует вероятность, что у вас есть собственные правила, и эти правила являются идеальными для того, чтобы создать жалкое телосложение. А наши правила идеальны для того, чтобы создать идеальное телосложение. Таким образом, каких правил вы бы хотели придерживаться больше? Мы говорим вполне серьезно, когда вы пытаетесь перестроить свою жизнь, остается мало места для размаха. Незирая на то, что тренироваться для того, чтобы нарастить мышечную массу достаточно весело, есть для того, чтобы нарастить мышечную массу тоже весело, а смотреть на изумленные лица других людей, когда они оценивающе смотрят на ваши рельефные мышцы еще веселее, поменять старые привычки на новые не всегда также весело; это может быть тяжело. Тем не менее, как и во всех перспективных инвестициях, чем больше сумма, которую вы хотите вложить в дело, тем большим будет вознаграждение.

Пришло время для вас сделать самим себе одолжение. Возьмите эту книгу с собой и отправьтесь в супермаркет *прямо сейчас*, купите все продукты, которые перечислены на противоположной странице (заметьте, однако, что в том случае, если ваш местный универмаг может недостаточно обеспечен продуктами, вам придется посетить магазин

здорового питания, чтобы купить некоторые из перечисленных продуктов). Затем, когда вы вернетесь домой со всем этим кулинарным изобилием, переходите к следующей главе. В ней мы научим вас тому, как приготовить блюдо, которое мы любим называть «Первым ужином».

Заниматься покупкой продовольственных товаров в стиле бодибилдинга для наращивания мышечной массы – это действительно искусство. Если вы еще не овладели этим искусством, ниже мы приводим несколько советов для того, чтобы помочь вам сориентироваться в выборе необходимых товаров в вашем супермаркете.

Заметки относительно овощей и фруктов

1. Упростите себе задачу и выбирайте свежие фрукты и овощи, которые запакованы и приготовлены таким образом, чтобы вам было легче и быстрее их употреблять. Например, выбирайте предварительно вымытые и упакованные листья шпината; заранее нарезанные дольки ананаса; маленькую морковь и так далее. Подобный выбор продуктов сможет гарантировать, что приготовление пищи для вас – предприятие, которое потребует гораздо меньших затрат для приготовления пищи от вас или для того, кого вы напрягаете готовить вам пищу.
2. Не покупайте консервированные фрукты или овощи. Они содержат все виды вредных веществ, которым совершенно необязательно проникать в ваш организм (чтобы удовлетворить ваше научное любопытство, это еще один способ сказать, что они содержат бисфенол А и некоторые другие потенциальные канцерогенные вещества).
3. Независимо от того, что органическая продукция может содержать большее количество витаминов и минеральных веществ, а также как меньше пестицидов, самое главное для Вас – просто включить больше овощей и фруктов в вашу диету.
4. Так что покупайте лучшие овощи и фрукты, которые Вы только можете себе позволить, сосредотачиваясь на потреблении полного объема, которое вам рекомендовали, состоящее в потреблении пяти или более порций. Если Вы можете легко найти и позволить себе купить органическую пищу или пищевые продукты, не содержащие пестицидов - замечательно. В противном случае, выбирайте всё, что сможете. Только убедитесь, что это не консервированный продукт.

Масла, уксус, растворы, крупы и чай

1. Точно так же как и с овощами, органические продукты являются, вероятно, наилучшим выбором. Однако, если Вы не можете найти органическую продукцию или она слишком дорогая, добавление "обычных" торговых марок также способно творить чудеса для вашего телосложения.
2. Большинство этих изделий может быть найдено в том же самом отделе вашего супермаркета (отдел натуральных пищевых продуктов). В этом отделе можно также обычно найти лебеду. Если в вашем магазине нет такого отдела, вам придется отважиться совершить рискованное путешествие в опасные «ряды» для того, чтобы найти ваши чай, масла и крупы.
3. Поскольку мы заговорили о сухих завтраках, просто выбирайте такие, которые обогащены клетчаткой и которые вам так нравятся. Сухие завтраки, покрытые глазурью или завтраки, полные зефира, не считаются.

Мясо

1. Точно так же как с другими продуктами экологически чистое мясо - ваш лучший выбор. Однако не позволяйте наличию органического мяса стать на

вашем пути. Если Вы настаиваете на экологически чистом мясе, Вам, вероятно, придется посетить вашего местного мясника и попросить его, чтобы он указал Вам в правильном направлении.

2. Для того, чтобы купить самое свежее мясо, просто подружитесь с вашим местным мясником или с мясником в вашем местном супермаркете. Но не начинайте своё знакомство с ним, говоря ему, что Вы «любите их мясо». Майк однажды сделал так и был изгнан из магазина на всю жизнь. Если Вы познакомитесь с мясником, то он подскажет Вам, в какие дни можно купить самое свежее мясо. Выбирайте говядину и курятину в эти дни, чтобы обеспечить наилучший срок хранения.
3. При закупке черного мяса, убедитесь, что вы выбираете говяжий фарш, который является экстра постным. В одних магазинах мясо такого типа называют «экстра постным», а другие как «мясо с содержанием жира пять процентов». Когда вы покупаете куриную грудку, убедитесь, что вы выбрали грудку цыпленка без костей и кожи. Несомненно, цена такого мяса за килограмм будет выше. Но если вы выбираете более дешевое мясо, то будете платить за мясо плохого качества (кости и кожа), то есть за то, что Вы будете так или иначе выбрасывать. За исключением того случая, если вы являетесь Викингом и предпочитаете обглаживать кости. А также поищите сосиски из индейки или цыпленка, либо очищенный от костей кусок мяса (эскалоп) или индюшачьей вырезки – они очень вкусные и являются хорошим примером здорового питания.

Яйца и молочные продукты

1. Яичные белки продаются в картонных коробках и тубиках. Они являются великолепными продуктами для бодибилдинга и очень удобны в употреблении.

Больше не нужно их разбивать и отделять белки от желтков – их просто можно вылить на сковородку и размешаны, либо из них может получиться превосходный омлет. Вам может повезти и вы сможете найти их в вашем местном магазине здорового питания, но вообще их гораздо легче достать в спортивных залах для бодибилдинга либо через Интернет (в Соединенном Королевстве зайдите на сайт www.eggnation.co.uk/). В качестве альтернативы, пойдите традиционным путем и отделите белок от желтка (хотя вы поймете, что вы тратите свои деньги зря на белки, которые вы выбрасываете).

2. Что касается йогурта, еще одна вещь, которую следует запомнить, заключается в том, что фруктовые йогурты можно оставить стоять на полках. В этих изделиях намного меньше белка и намного больше сахара. Вместо этого, выберите какой-нибудь обычный (не йогурт со сниженным содержанием жира), простой натуральный йогурт. Вам также не следует выбирать какие-то затейливые продукты. Лучше всего, если выберите экономную упаковку натурального йогурта.

Добавки

1. В некоторых супермаркетах есть небольшие отделы, в которых продаются витаминные добавки. Если дело обстоит таким образом в вашем супермаркете, то именно там вы сможете купить рыбий жир, протеиновые добавки, и напитки для тренировок в порошкообразном виде. В противном случае, вам придется найти другой местный магазин здорового питания либо магазин пищевых добавок.
2. Как уже было отмечено, вам следует купить немного белка молочной сыворотки и несколько упаковок спортивного напитка в виде порошка. Оба эти продукта являются относительно недорогими. При выборе белка молочной сыворотки, для того, чтобы убедиться, что вы не покупаете целую кучу лактозы или других

потенциальных аллергенов, выберите изолированную молочную сыворотку CFM (попросите продавца направить вас к этому виду белка молочной сыворотки). При выборе порошка спортивного напитка, просто выберите порошок, который содержит простой углевод и больше никаких причудливых названий и обещаний. Мы будем подробно разбирать добавки в шестнадцатой главе.

3. Вашей заключительной покупкой будет рыбий жир. Просто ищите «рыбий жир лосося», или «рыбий жир» (масло печени трески *не подходит*). Для того, чтобы убедиться, что вы нашли правильный продукт, взгляните на ярлык сзади и сложите количество ЭПК (эйкозапентеновая кислота) и ДГК (докозагексагеновая кислота) в одной порции. Если общее количество составляет в целом приблизительно от 300 до 600 мг в одной порции, подпрыгните вверх и вниз; вы нашли наилучший вариант.

Список продуктов

- 7 больших пакетов свежего шпината
- 3 больших пакета свежей моркови
- 2 ананаса, либо свежих, либо заранее нарезанных
- 7 яблок
- 7 слив (апельсинов, груш и так далее)
- 4 банана
- 7 картофелин/картофелин батата (сладкого картофеля)
- 1 пакет лебеды (вид крупы)
- 1 лимон
- 1 головка чеснока
- 4 больших красных перца (стручковый перец)
- 1 лук
- 455 г грецких орехов
- 1 бутылка пищевого аэрозоля от пригорания
- 1 пачка сухого завтрака, обогащенного клетчаткой
- 1 баночка «Песто» (соус из базилика, чеснока, хвойных семян и сыра)
- 1 пачка зеленого чая
- 1 бутылка яблочного уксуса
- 1 бутылка льняного масла
- 1 бутылка нерафинированного оливкового масла
- 3.2 кг очень постной говядины
- 1.4 кг куриной грудинки или очищенных от костей кусков мяса (эскалоп) индюшки или курятины.
- 3500 мл жидких яичных белков (смотрите страницу 166)
- Дюжина яиц Омега-3
- 225 г нарезанного ломтиками сыра
- 2 больших пакета натурального йогурта
- Пакет 900 г белка молочной сыворотки
- 1 пакет углеводного спортивного напитка
- 1 бутылка рыбьего жира лосося/капсулы рыбьего жира

Глава 12

Продукты куплены – готовим первый ужин

Вы были в гастрономе? Нет? В таком случае мы настоятельно рекомендуем, чтобы Вы *прекратили читать*, и пошли делать покупки. Да, мы знаем, мы упрямые. Но, понимаете ли, хоть эта книга и является познавательной, она не является учебником. Эта книга не

была написана специально для того, чтобы наполнить вашу голову фактами, подробными знаниями и/или пустяками. Эта книга написана, чтобы заставить Вас действовать, начиная с сегодняшнего дня. Помните старую поговорку: "знание - сила"? Вообще-то, это неверно. Знание - не сила; знание – это информация. Сила является результатом примененного знания. А применённое знание – это действие.

Несмотря на то, что мы перейдем к разработке программ питания в этой книге немного позже, показав вам как составлять программу питания из того, чем вы должны питаться изо дня в день, тем не менее, прямо сейчас, нам хотелось бы представить Вам концепцию «Первого ужина». Мы называем ваш следующий приём пищи «Первым ужином», просто потому, что он представляет ваше посвящение в мир «качков». Итак, зачем же такое причудливое название, по какому поводу такая помпезность и торжественность? Потому что эта пища должна означать для вас нечто большее, чем просто случайное питание. Она должна представлять начало вашего нового образа жизни, начало вашей новой программы питания, начало большой тяжелой работы, кульминацией которой является набор большой мышечной массы.

Когда-либо слышали такое высказывание: «сегодня первый день оставшейся части вашей жизни»? В принципе, вы можете воспринимать свой «Первый ужин» как первый прием пищи оставшейся части вашей диеты. Если Вы действительно хотите, чтобы из всего этого что-то вышло, то это ваша первая веха в наборе серьезной мышечной массы. Вы можете представить себе это так: до сих пор Вы ничего не делали, чтобы стать больше (если бы Вы что-либо сделали, вы бы не читали эту книгу). Так что всё, что вы ели до этого, было едой для худого парня. Но после этого приема пищи все изменится. После этого приема пищи Вы будете питаться подобно здоровым парням. И здесь написано, как это сделать.

Ингредиенты «Первого ужина»

225 г экстра постного говяжьего фарша
1 яйцо омега-3
1 столовая ложка соуса «Песто»
Порезанный лук и перец (стручкового перца)
115 г шпината
115 г моркови
1 столовая ложка грецких орехов
1 порезанное яблоко
1 столовая ложка льняного масла
2 столовых ложки яблочного уксуса
1 кусочек сыра

Приготовление первого ужина

I. Подготовка мяса

1. Положите в миску говядину, яйцо, «Песто» и небольшое количество порезанного лука и перца.
2. Из этих ингредиентов вылепите одну большую лепешку для гамбургера (конечно же, придется испачкать руки).
3. Если у Вас есть гриль (наружный или внутренний), Вы можете положить начинку на гриль. В противном случае, Вы можете положить её на сковороду (обрызганную пищевым аэрозолем, который вы приобрели и поставленную на умеренный огонь) или в духовку при температуре 200 градусов, газ 6.

II. Приготовление овощей

1. Пока готовится гамбургер, поместите шпинат, морковь, грецкие орехи и яблоко в миску.

2.Сверху полейте маслом льна и яблочным уксусом.

II. *Завершаем приготовление*

1. Как только гамбургер готов, добавьте сверху сыр.

2. Подавайте гамбургер, салат и 500 мл воды.

Вот это – «Первый ужин». Теперь, когда вы прочли о нем, пришло время пойти и начать готовить. Удостоверьтесь, что вы сделаете это сразу же. И как только вы всё сделали, можете продолжать читать.

Хорошо, теперь, когда Вы съели свой «Первый ужин», пришло время узнать кое-что о нём. Пища, которую вы только что съели, дала вам 810 калорий, 62 г белка, 39 г углеводов с низким гликемическим индексом (приблизительно 10 граммов клетчатки) и 48 г жира (одна треть жира поступает из насыщенных жирных кислот, одна треть из мононенасыщенных жирных кислот и еще одна треть на полиненасыщенные жирные кислоты). Но, кроме того, пища была наполнена микронутриентами, такими как витаминами В, железом, кальцием, и т.д. Можете поздравить себя с тем, что вы только что съели пищу, которая значительно здоровей той, которую некоторые люди потребляют целый день, а другие - вообще всю неделю!

В рамках состава пищи, мы называем такую пищу как белок плюс жир (Б + Ж). Мы называем её так, поскольку 30 процентов калорий в этой пище получены из белка, а 52 процента получены из жира (и только 19 процентов получено из углеводов, в основном из плодов и овощей). Позже в этой книге мы рассмотрим эти различия более подробно. Однако пока поверьте нам на слово, что когда мы говорим о том, что есть определенный период в течение дня, когда оптимальна пища Б + Ж, и другие периоды, когда оптимальна пища белок плюс углевод (Б + У). Разбивая ваше питание таким образом, будет гораздо проще набрать мышечную массу при уменьшении количества накапливаемого жира, типично связываемого с «накачиванием». Вас интересует, что представляет собой питание Б + У? Вот пример:

Ингредиенты Б + У пищи

100 г лебеды

225 г экстра постного говяжьего фарша

1 яичный белок

2 столовых ложки порубленного чеснока

Порезанный лук и перец (стручковый перец)

115 г шпината

115 г моркови

1 порезанное яблоко

2 столовых ложки яблочного уксуса

3 капсулы рыбьего жира

Приготовление Б + У пищи

I. Приготовление лебеды

1. Вскипятите 350 мл воды

2. Подготовьте овощи и мясо, пока вскипает вода.

3. Высыпьте лебеду в воду и периодически помешивайте, пока вода не испарится.

4. Поместите получившуюся кашу в миску.

II. Приготовление мяса

1. В чаше вручную смешайте говядину, яичный белок, чеснок, и небольшое количество очищенного лука и перца.

2. Поместите ингредиенты на сковороду (обрызганную пищевым аэрозолем поставленную на умеренный огонь) и готовьте, постоянно размельчая мясо, чтобы оно оставалось раздробленным.

3. Когда лебеда будет готова, смешайте её с готовым мясом.

III. Приготовление овощей

1. Пока мясо готовится, поместите шпинат, морковь и яблоко в миску.

2. Полейте сверху уксусом.

IV. Завершение приготовления

Подавать с 3 капсулами рыбьего жира и 500 мл воды.

Подобно пище Б + Ж, эта пища содержит приблизительно 800 калорий. Однако, содержание питательных макроэлементов отличается. В этой пище 31 процент калорий приходится на белок, а 50 процентов приходится на углеводы (и только 19 процентов приходится на жир). Теперь вы понимаете, почему мы решили назвать эту пищу белок плюс углевод (Б + У).

Теперь, когда вы ознакомлены с содержанием пищи Б + Ж и Б + У, мы должны подробнее рассмотреть тот пункт, на который указали во введении к предварительному питанию. Как уже было сказано, большинство людей, основываясь на своём собственном прошлом опыте, имеют некоторое представление о том, какого количества пищи им должно быть достаточно, сколько калорий им необходимо стараться употреблять и сколько белков, углеводов и жиров им достаточно либо слишком много. Например, независимо от того, думаете ли вы таким образом или нет, я точно знаю, что существует достаточное количество людей, страдающей фобией относительно жира, которые неодобрительно относятся к количеству жиров в нашей Б + Ж пище: «48 г жиров для одного приема пищи – не слишком ли это много?» Тем не менее, интересно также, что в то время, как существуют некоторые люди, страдающие фобией относительно жира, есть и другие, страдающие фобией относительно углеводов, соглашающиеся с количеством жира, но возражающие против содержания углеводов: «100 г углеводов для одного приема пищи – не слишком ли это много?» И в то время как некоторые люди не обеспокоены ни содержанием жиров, ни содержанием углеводов, существуют люди, страдающие фобией относительно белков и обеспокоенные содержанием белков: «64 г белка для одного приема пищи - не слишком ли это много?» Итак, как мы относимся к этим возражениям?

Да никак. В конце концов, каждый из нас имеет степень PhD с акцентом на спортивном питании. Если мы не делаем подобных возражений, значит, они неоправданны. Видите ли, в большинстве случаев эти возражения не обоснованы в рамках физиологической реальности. Они базируются на ошибочных представлениях о том, как усваивается пища и калории.

Лучшее, что мы можем сейчас сделать, это попросить вас доверять нам. Не пересматривайте программу. Просто следуйте программе и решайте, хороша она или нет лишь после того, как вы достигнете каких-либо результатов, но не раньше. Опять-таки, эта игра *основана на результате*. Помните слоган «Science Link» (компании Джона): «Независимо от того, насколько красива стратегия, Вы иногда должны обращать внимание на результаты».

И если нашего предыдущего параграфа было недостаточно, чтобы убедить Вас преодолеть ваши страхи относительно питательных макроэлементов, то вот другой способ взглянуть на проблему. В тринадцатой главе мы научим вас рассчитывать общий объём энергии, в котором Вы нуждаетесь в течение дня. Так как ваше общее потребление энергии (калорий) самый важный определяющий фактор того, наберете Вы вес или нет, похудеете или ваш вес останется неизменным, - это ключевой компонент создания вашей пищевой программы.

Так как мы не еще не разобрались с вашими показателями, давайте всё же рассмотрим следующий пример. Ввиду того, что многие люди, стремящиеся к гипертрофии, имеют необычный обмен веществ, то экоморфу весом в 82,3 кг и ростом в 1м 86 см может понадобиться приблизительно от 4 000 до 5 000 калорий в день, если он надеется увеличить мышечную массу. Если это про Вас, то попросите своего секретаря отменить все встречи, потому что Вы собираетесь провести весь день, употребляя пищу! Разделив эти 4 000 - 5 000 калорий, можно получить от шести до восьми приемов пищи приблизительно по 600 - 800 калорий каждый. Теперь попробуйте сказать, как Вы предполагаете получать все 600 - 800 калорий много раз в день, не получая большого количества белков, углеводов, и жиров? Ответ прост: никак.

После того, как мы съели свой «Первый ужин» и прошли обряд посвящения, пришло время перейти к следующему этапу на вашем пути к мускулистости. Теперь, когда вы получили чёткое представление о том, что необходимо для того, чтобы питаться в пользу увеличивающейся мышечной массы и отменного здоровья, то пора выяснить, как же адаптировать это питание относительно ваших специфических индивидуальных потребностей. Правильно, в тринадцатой главе мы собираемся научить вас, как индивидуализировать вас этому.

Глава 13

Хотите стать крупнее – значит нужно бороться, ваше оружие – вилка

Как уже было отмечено ранее, увеличенная мышечная масса является прямым результатом создания окружающей среды, способствующей производству мускул. Конечно, это означает, что вам нужно усиленно тренироваться. Но одной только усиленной тренировки вам будет недостаточно. Понимаете, умеренные увеличения в мышечной массе являются результатом непосредственного стимулирования мышечной массы к росту (в спортивном зале), а затем обеспечение мышц сырьем для строительства (на кухне). Вы можете представить себе это таким образом: качаясь в тренажерном зале, вы будто бы нанимаете группу квалифицированных каменщиков, чтобы построить свой дом. Без кирпичей, однако, этим каменщикам будет ничего делать, кроме как рассесться, с восхищением присвистывая вслед любым женщинам, проходящим мимо. Но дайте этим парням немного кирпичей, и хотя они, возможно, все еще будут присвистывать, они все же построят дом. Таким образом, вы видите; это то, что снова касается внешних факторов. Вопрос: Как эффективно могут выполнять работу каменщики без кирпичей? Если вы ответили: примерно так же эффективно, как вы можете нарастить мышцы посредством низкокалорийной среды с ограниченным количеством питательных веществ, Вы, вероятно, начинаете улавливать нашу мысль.

Вы просто должны освоиться с мыслью о том, что хотя само упражнение предлагает множество свойственных ему преимуществ для здоровья, эта книга все же написана о то, как нарастить мышечную массу. А мышцы прибавляются от усердных тренировок и употребления большого количества продуктов. В предыдущих главах, мы послали Вам в супермаркет и посвятили вас в мир большого спорта. Предполагая, что вы выполняли все наши рекомендации неукоснительно, заставили холодильник продуктами и сделали ваш «Первый ужин», пришло время распланировать остальную часть вашей программы питания, начиная с ваших энергетических потребностей (потребностей в калориях).

Определение энергетических потребностей (потребностей в калориях)

В прошлом Вы, вероятно, слышали, что эксперты предлагают очень простые коэффициенты для определения энергетических потребности. Эти эксперты могли бы сказать Вам, что нужно умножать вашу массу тела на 20 для того, чтобы определить,

сколько ккал (килокалорий) Вы должны употреблять в день. Например, если Вы весите 90 кг, Вы должны съесть 90×20 килокалорий или 4 000 килокалорий. Тогда как эти стратегии являются достаточно элементарными и простыми в применении, они не принимают во внимание ваш индивидуальный образ жизни, манеру тренироваться и т.д. Для того, чтобы исправить этот недостаток, мы собираемся использовать несколько более сложную формулу. В то время как ей недостаёт простоты, наша формула представляет собой намного более детальный и индивидуализированный подход, который можно варьировать, основываясь на интенсивности вашей ежедневной деятельности и графике тренировок. На этом этапе, вам понадобится небольшой лист бумаги, ручка и калькулятор. Как только Вы возьмете их, мы выясним, сколько пищи вам нужно будет употреблять.

Шаг первый: Коэффициент обмена веществ в спокойном состоянии

Коэффициент обмена веществ или КОВ, являются тем количеством энергии, в котором нуждается ваш организм, чтобы поддерживать физиологические процессы без движения.

КОВ обычно измеряется в спокойном состоянии, поскольку это представляет собой наименее активную часть вашего дня. Теперь, хотя вам, с субъективной точки зрения, могло показаться, что Вы не расходуете много энергии, когда лежите утром в кровати, приблизительно от 50 до 70 процентов вашего общего ежедневного расхода энергии (в зависимости от того, насколько Вы активны) приходится на постоянные энергозатраты КОВ. Следовательно, если бы Вы остались в кровати весь день, ваши потребности в энергии, вероятно, снизились бы приблизительно всего лишь до 40 процентов. Поскольку КОВ подразумевает под собой только то количество энергии, которое необходимо для того, чтобы вы оставались живы (минимальное количество физической активности), очевидно, что он не включает в себя затраты на то, чтобы подняться с кровати, почистить зубы или сходить на тренировку в спортивный зал. Итак, после того, как мы определим КОВ, мы вычислим энергозатраты при активной деятельности и включим их. Но сначала, давайте вычислим сам КОВ. Нижеследующее прогнозирующее уравнение КОВ взято из исследования, изданного в 1999 году А. ДеЛорензо и его коллегами из Университета Рима. Эти ученые непосредственно измерили КОВ группы взрослых мужчин, состоящей из 51 спортсмена и определили, что это уравнение (известный также как уравнение Канингема) предсказывает КОВ в пределах 59 килокалорий. Помимо мужчин, которых изучали при исследовании DeLorenzo, уравнение Cunningham оказалось также применимо и для женщин-спортсменок. В 1996 году Дж.Томпсон и его коллеги из Университета Северной Каролины измерили КОВ 24 мужчин-спортсменов и 13 женщин-спортсменок и определили, что уравнение Канингема было точным в пределах 158 килокалорий для мужчин и 103 килокалорий для женщин. Эти исследования, безусловно, показывают, что уравнение Канингема точно для использования среди тех спортсменов, кто тренируется достаточно регулярно.

Вычисление КОВ - уравнение Канингема

Для начала Вам следует измерить массу вашего тела в килограммах.

Затем возьмите процент подкожной жировой прослойки (см. «Методы Определения Подкожного Жира в теле» на странице 176 для того, чтобы знать, как определить ваш жир процента), и умножьте получившийся показатель на массу вашего тела (который находится теперь в килограммах). Это поможет вам определить вашу массу жира (МВ) в килограммах. Например, девяностокилограммовый мужчина с 5 процентами жира имел бы 90×0.05 или 4, 5 кг жира. Если Вы не записываете это, то лучше запишите!

Затем, просто вычтите это последнее получившееся число из вашего общего веса в килограммах и вы получите свой обезжиренный вес (ОЖВ) в килограммах. Например, девяностокилограммовый мужчина с 4, 5 кг жира имел бы ОЖВ $90 - 4, 5$ или 85, 5 кг.

Теперь, когда мы решили, что ОЖВ нашего спортсмена составляет 85, 5 кг, мы можем подставить это число в формулу Канингема следующим образом:

$$\text{КОВ} = 500 + [22 \times \text{ОЖВ (в килограммах)}]$$

$$\text{КОВ} = 500 + [22 \times 85, 5]$$

$$\text{КОВ} = 500 + 1, 881$$

$$\text{КОВ} = 2, 381 \text{ килокалории}$$

Безусловно, следует помнить, что эти числа подходят для гипотетического спортсмена, весом в 90 кг и 5-процентной прослойкой подкожного жира. Чтобы выяснять ваши индивидуальные показатели, повторите процесс, подставляя вес вашего собственного тела и показатели подкожной жировой прослойки.

Шаг второй: тепловой эффект пищи

Термический Эффект Пищи или ТЭП, представляет собой тепло, производимое в качестве прямого последствия употребления пищи. Другими словами, это то количество килокалорий, которые требуется употребить, выпить и усвоить поглощенную вами пищу. ТЭП, как правило, представляет собой приблизительно от 10 до 15 процентов вашего общего ежедневного расхода энергии. Различные питательные макроэлементы вызывают различную термическую реакцию. Белок [$>$] углевод [$>$] жир.

Определение теплового эффекта пищи

Чтобы определять ТЭП, вы должны умножить ваш исходный показатель КОВ на 0.10 для диеты с потреблением умеренного количества белка или 0.15 для богатой белками диеты. А поскольку Вы будете следовать нашей программе, а эта программа требует относительно богатой белками диеты, умножайте ваш КОВ на 0.15. Возвращаясь к нашему примеру спортсмена весом в 90 кг с 5-процентами подкожной жировой прослойки:

$$\text{ТЭП} = \text{КОВ} \times 0.15$$

$$\text{ТЭП} = 2,381 \times 0.15$$

$$\text{ТЭП} = 357, 15$$

Теперь, добавляя ТЭП к КОВ, нашему образцовому спортсмену теперь требуется новое количество энергии для потребления – 2, 381 + 357, 15 или 2, 738 килокалорий. Теперь проделайте то же самое с вашими собственными показателями.

Шаг третий: Теплообразование от активной деятельности

Теплообразование от деятельности представляет собой то количество энергии, которое ваш организм потребляет в течение всей деятельности. Это означает то, сколько калорий вам необходимо для того, чтобы двигаться в течение дня, включая то время, когда вы идете утром к вашему автомобилю, счищаете лед с проклятой машины зимой, едете на машине на работу, идете за кофе к кофеварке, сидите на рабочем месте, собираетесь позавтракать с боссом, и, конечно, тренируетесь после работы. Теперь, теплообразование от деятельности может быть разделено на два компонента: теплообразование от деятельности без упражнений (ТДБУ) и теплообразование от деятельности, связанной с выполнением упражнений. (ТДУ). В целом, теплообразование от деятельности может составить приблизительно от 15 до 50 процентов от вашего общего ежедневного расхода энергии, в зависимости от того, насколько вы активны.

Теплообразование от деятельности без упражнений (ТДБУ)

На этом этапе нам бы хотелось исправить ваш ежедневный показатель КОВ, добавляя к нему ваш показатель ТДБУ. Чтобы это сделать, мы умножим исходный показатель КОВ,

рассчитанный выше на фактор деятельности (представляющий ТДБУ), который соответствует вашему распорядку дня. Согласно Дж. Левайну, известному исследователю в Клинике Мейо, нижеследующее представляет собой точные множители для определения общего ежедневного расхода энергии:

От 1.2 до 1.3 для тех людей, которые прикованы к кровати либо инвалидной коляске

От 1.4 до 1.5 для сидячей работы с ограниченным ежедневным количеством движения

От 1.5 до 1.6 для сидячей работы с неограниченным ежедневным количеством движения

От 1.6 до 1,7 для продолжительной работы в положении стоя

От 1.9 до 2.1 для энергичной работы или высокоинтенсивного досуга

Обратите внимание: не принимайте во внимание свои ежедневные тренировки, при расчете этого показателя. Просто учитывайте всю вашу деятельность, не включая в нее упражнения. Например, допустим, что наш девяностокилограммовый спортсмен с пятью процентами подкожной жировой прослойки работает в офисе и сидит на рабочем месте в течение большей части дня, он должен был бы выбрать индекс 1.45 в качестве своего показателя ТДБУ.

КОВ + ТДБУ = КОВ X факторСТДБУ

КОВ + ТДБУ = 2, 381 X 1.45

КОВ + ТДБУ = 3, 452.45 килокалорий

На данном этапе, добавляя свой показатель ТЭП к показателям КОВ и ТДБУ, вы получите свой показатель КОВ + ТДБУ + ТЭП. Этот показатель представляет собой ваш общий расход энергии в дни без тренировок. Для нашего примера, приведенного выше:

КОВ + ТДБУ + ТЭП = 3, 452.45 + 357.15

КОВ + ТДБУ + ТЭП = 3, 809.6

И снова, этот последний показатель 3, 809.6 килокалорий представляет собой общий ежедневный расход энергии для нашего привычного спортсмена. А теперь проделайте то же самое со своими собственными показателями; определите, какой коэффициент вам необходимо использовать и рассчитайте свой КОВ + ТДБУ. Затем добавьте свой ТЭП к получившейся сумме – и вы получите свой ежедневный расход энергии для дней без тренировок.

Методы определения подкожной жировой прослойки

Измерение подкожной жировой прослойки или состава тела – всё еще крайне спорный вопрос. Причиной тому служит тот факт, что невозможно измерить процент вашей подкожной жировой прослойки, не разбивая вашего тела на составляющие и не делая химического анализа остатков. Поскольку это определенно повредит вашим успехам в спортивном зале, были созданы косвенные способы определения состава тела для того, чтобы установить состав тела. Между этими способами существует значительная разница. Таким образом, если в одном спортивном зале вы будете тестироваться согласно «методике сжатия», а в другом спортзале вас протестируют в соответствии с модной шкалой волнового сопротивления, процент вашей подкожной жировой прослойки может колебаться в пределах десяти процентов. Если вы будете следовать нашей программе и, измеряя процент подкожной жировой прослойки сегодня, получите результат 10 процентов, а затем, измеряя процент подкожной жировой прослойки на следующей неделе, получите 20 процентов, мы уверены, что вы больше никогда не купите другие наши книги. Следовательно, пытаясь сохранить уровень наших будущих продаж, мы надеемся дать вам несколько полезных рекомендаций ниже для измерения состава тела.

При определении процента вашей подкожной жировой прослойки существует три важных критерия для того, чтобы гарантировать хорошие результаты в ходе тестирования. Первый критерий – это точность; дает ли тестирования обоснованный, точный результат? Вторым критерий – надежность; если бы вам нужно было сделать 10 тестов подряд, оказались бы результаты схожими? А третий критерий – удобство; можете ли вы просто так пройти этот тест, без всякой подготовки? Используя эти три критерия, мы приводим некоторые основные методы определения состава тела ниже.

1. Индекс массы тела. В некоторых спортивных учреждениях используется Индекс Массы Тела (ИМТ), который определяется весом (в кг), деленным на рост, возведенный в квадрат (в метрах), как показатель состава тела. Несмотря на то, что этот метод достаточно прост, так как он определяет только соотношение между ростом и весом, не принимая во внимание состав веса, метод ИМТ не предоставляет точного определения состава тела.

2. Тестирование кожной складки. Для тестирования кожной складки требуется использование специального циркуля, который измеряет толщину (в миллиметрах) сжимаемой кожи на нескольких участках тела. Затем эти показатели можно подставить в уравнение для того, чтобы определить процент подкожной жировой прослойки. Этот метод тестирования легок в использовании и, если он выполняется постоянно *одним и тем же квалифицированным профессионалом*, является как точным, так и надежным. Кроме того, этот инструмент измерения позволяет измерить толщину кожной складки на нескольких участках тела, позволяя Вам контролировать потерю жира на определенных участках тела. Когда придет время сделать анализ состава вашего тела, свяжитесь со специалистами из вашего местного спортзала и познакомьтесь с каким-нибудь специалистом, который может квалифицированно провести тестирование и получить достоверные результаты. Поскольку вы, наверняка, захотите проводить это тестирование регулярно и правильно, это является правильным решением. Подчеркнем еще раз: убедитесь, что этот человек является тем специалистом, который всегда будет проводить тестирования вашего организма, а также удостоверьтесь, что они ведут учет общего процентного соотношения жира в вашем организме и в семи ваших кожных складках.

3. Биоэлектрическое сопротивление. Для этого метода требуется ручной портативный прибор или приспособление типа шкалы для того, чтобы пропустить незначительный электрический импульс через ваше тело. Скорость, с которой этот электрический разряд проходит сквозь ваше тело и обратно, измеряется, а эта скорость непосредственно связана с общим содержанием воды в вашем организме (около 70 процентов массы вашего тела составляет вода). Поскольку количество воды в теле непосредственно связано с процентом подкожной жировой прослойки, ваше устройство быстро вычислит содержание жира в вашем теле. Не взирая на то, что тот метод определения процента жира в теле является достаточно простым, иногда он испытывает проблемы с точностью. Если согласно этому методу у вас 20-процентная подкожная жировая прослойка, то это означает, что у вас может быть приблизительно от 15 до 25 процентов жира. Это слишком большая разница для нас, особенно принимая во внимание тот факт, что вы можете использовать этот метод в этой главе для того, чтобы определить ваши энергозатраты. К счастью, этот метод довольно надежен. Если это единственный способ, к которому вы имеете доступ – это лучше чем ничего для того, чтобы отслеживать ваш прогресс.

4. Методы вытеснения. Гидростатическое или подводное взвешивание и метод измерения с помощью «Воздушного кокона» (камера для воздушного взвешивания, измерения массы и объема тела. – *прим. перев.*) являются двумя методами смещения для определения состава тела. Гидростатическое тестирование измеряет смещение воды, в то время как «Воздушный кокон» измеряет смещение воздуха. Поскольку объем вашего тела прямо пропорционален количеству воды или воздуха, который Вы вытесняете, когда вас помещают в камеру с водой или воздухом, а объем вашего тела прямо пропорционален содержанию жира в вашем

теле, эти методы обеспечивают неплохое измерение состава тела. Несмотря на то, что эти методы являются как точными, так и надежными, зачастую трудно найти учреждение, в котором бы предлагалось пройти подобное тестирование, а если Вы и найдете, то выполнить эти тесты, скорее всего, будет стоить достаточно дорого. Даже допуская, что эти методы могут быть несколько лучше метода тестирования кожной складки, мы все еще рекомендуем тестирование кожной складки, за исключением того случая, когда у вас есть доступ к лаборатории, в которой Вы можете регулярно тестироваться.

Наконец, пытаясь определять состав своего тела, лучший совет, который мы можем дать Вам – выберите один метод, придерживайтесь его и проверяйтесь регулярно. Это - единственный способ эффективно отслеживать ваш прогресс с любой степенью достоверности.

Определение теплообразования от деятельности с учетом упражнений (ТДУ)

Переходя к следующей комбинации вычислений, нам нужно определить, сколько энергии вам потребуется в дни тренировок путем вычисления теплообразования от деятельности с учетом упражнений. Это можно просто вычислить, умножая общий вес вашего тела в килограммах (как уже было подсчитано ранее) на продолжительность вашей тренировки (в часах) и снова умножая все произведение на МЕТ показатель того упражнения, которое вы выполняете. Так что же такое МЕТ? Нет, это не бейсболист из Нью-Йорка, которому переплачивают и который работает хуже, чем на самом деле может. Это эквивалент обмена веществ. Один МЕТ эквивалентен вашему КОВ, умноженному на 10. Далее мы приводим формулу и образец вычисления для нашего спортсмена весом в 90 кг с пятипроцентной подкожной жировой прослойкой. Допустим, что в дни тренировок он тренируется в течение 90 минут, а его упражнения представляют собой тренировки с тяжелой нагрузкой.

ТДУ = общий вес (кг) X продолжительность (часы) X МЕТ

ТДУ = 90 кг X 1,5 часа X 6 МЕТ

ТДУ = 810 ккал

Эти вычисления показывают, что наш спортсмен расходует 810 калорий в ходе тренировки. Прибавьте это число (810 ккал) к определенному выше показателю для дней без тренировок (3, 809.6 ккал) и вы получите общие энергозатраты в количестве 4, 619.6 ккал в дни тренировок.

Быстрый обзор наших вычислений, выполненных для спортсмена весом в 90 кг с пятипроцентной подкожной жировой прослойкой показывает, что главными компонентами общих ежедневных энергозатрат являются КОВ, ТДБУ, ТЭП и ТДУ. Опять-таки, чтобы получить собственные показатели, вам необходимо выполнить следующие шаги:

1. Определить показатель КОВ ($\text{КОВ} = 500 + [22 \times \text{ОЖВ}]$)
2. Определите ТЭП ($\text{ТЭП} = \text{КОВ} \times 0.15$)
3. Определите КОВ + ТДБУ ($\text{КОВ} + \text{ТДБУ} = \text{КОВ} \times \text{фактор ТДБУ}$)
4. Определите КОВ + ТДБУ + ТЭП (добавьте ТЭП № 3)
5. Определите ТДУ ($\text{ТДУ} = \text{вес (кг)} \times \text{продолжительность (часы)} \times \text{МЕТ}$)
6. Определите общие ежедневные энергозатраты (добавьте ТДУ к вычисленному КОВ + ТДБУ + ТЭП)

Выполняя вышеуказанные расчеты, мы видим, что нашему гипотетическому спортсмену требуется около 3, 800 ккал в дни без тренировок и около 4, 600 ккал в дни тренировок. Кажется, что это много еды? Будьте уверены, это действительно так! Для того, чтобы разбить это количество на порции и понять, сколько нужно съесть, для того, чтобы употребить 4, 000 ккал, см. меню на следующей странице.

С таким большим списком продуктов вам должно стать понятно, почему мы постоянно повторяем, что многие люди, которые думают, что им трудно дается наращивание мышечной массы просто являются голодными мезоморфами, которым всего лишь нужно достаточное количество пищи, чтобы расти! Проще говоря, они не имеют представления о том, сколько пищи они должны употреблять и поэтому терпят поражение. Как мы уже говорили ранее, мы не любим термин «хардгейнер». Одна из причин тому - то, что единственная вещь, которой не хватает среднестатистическому хардгейнеру – неумение слушать и слышать. Независимо от того, сколько раз мы говорим, что они должны есть больше, они, кажется, никогда не слушают. Помните, для того, чтобы стать больше - нужно бороться, и ваше оружие в этой борьбе - вилка. Если Вы не растете, то это значит, что вы, скорее всего, используете вашу вилку неправильно.

Но я не могу себе представить, как можно есть так много!

Несмотря на то, что пищевая система, приведенная в этой книге, была испробована на тысяче клиентов и принесла неплохие результаты, наше внимание постоянно обращают на то, что эта программа предусматривает слишком много еды, и среднестатистический человек не может представить себе, как можно употреблять такое большое количество пищи в день, уже не говоря о фактическом питании таким образом всю неделю или весь месяц. Конечно, мы согласны с этим возражением. Но если быть совсем уж честными, то это то самое возражение, которое применяется, чтобы люди оставались заурядными личностями во всех сферах жизни. Те люди, которые «не могут себе представить», как можно работать по выходным, не смогут продвинуться по карьерной лестнице. Те атлеты, которые «не могут себе представить», как можно тренироваться по 6 - 8 часов в день, не станут спортсменами мирового класса. Те предприниматели, которые «не могут представить», каково рисковать с большими потенциальными денежными потерями, никогда не станут финансово независимыми.

Система питания, предложенная в этой книге, - честный, испытанный, научный процесс, который без всяких сомнений поможет вам достичь ваших целей – нарастить мышечную массу натуральным образом.

Показатели MET для различных регулярных видов деятельности

Вид упражнения	METs*
Высокоинтенсивная аэробика	7
Низкоинтенсивная аэробика	5
Высокоинтенсивная езда на велосипеде	12
Низкоинтенсивная езда на велосипеде	3
Интенсивная ходьба	6.5
Низкоинтенсивная ходьба	2.5
Высокоинтенсивный бег	18
Бег с низкой интенсивностью	7

Бег по кругу	8
Интенсивная тренировка с поднятием свободного веса	6
Умеренная тренировка на тренажере	3

Меню в 4, 600 ккал для тех, кто стремится к гипертрофии

Первый приём пищи

12 яичных белков
 Порезанные свежие овощи
 1 столовая ложка льняного масла
 2 капсулы рыбьего жира
 240 мл зеленого чая

Второй приём пищи

225 г органического натурального йогурта
 1 ложка протеинового порошка
 2 капсулы рыбьего жира

Третий приём пищи

2 куса индюшачьей вырезки
 Органический шпинат
 115 г органической моркови
 2 столовых ложки яблочного уксуса
 1 столовая ложка льняного масла
 4 капсулы рыбьего жира

Четвертый приём пищи (перед тренировкой)

1 порция восстановительного напитка

Пятый приём пищи (в течение тренировки)

1 порция восстановительного напитка

Шестой приём пищи (сразу же после тренировки)

1 порция восстановительного напитка

Седьмой прием пищи

225 г йогурта
 1 ложка протеинового порошка
 1 или 2 фрукта
 75 г сухого завтрака

Восьмой прием пищи

115 г постной говядины
 Органический шпинат
 115 г органической моркови
 2 столовых ложки яблочного уксуса
 100 г лебеды (либо сладкого картофеля)
 1 фрукт

Девятый прием пищи

115 г постной говядины
 Органический шпинат

115 г органической моркови
2 столовых ложки яблочного уксуса
1 столовая ложка оливкового масла
2 капсулы рыбьего жира
40 г орехов кешью

Есть сотни способов, как потерпеть поражение. А в этой книге представлен способ преуспеть. Поэтому, как мы говорим своим клиентам, непосредственно общаясь с ними, наша работа состоит не в том, чтобы облегчить вашу задачу. Наша работа - точно сказать Вам, что необходимо для того, чтобы достигнуть того, что кажется недостижимой целью. Нам также хотелось бы повторить, что недоступные цели достижимы. Однако, они достижимы только в том случае, когда вы точно знаете, что требуется для того, чтобы достигнуть их. В этой книге рассказывается о том, что вам потребуется. Делайте меньше, чем мы рекомендуем вам делать, и вы добьётесь худших результатов, по сравнению с тем, чего, как мы обещали, вы можете ожидать.

Теперь, не поймите нас неправильно и согласитесь с подходом «все или ничего». Только потому, что некоторые читатели могут не захотеть следовать *всем* принципам, обсужденным в этой книге, это не означает, что система обречена на провал и им нужно бежать с тонущего корабля. В конце концов, усердные тренировки и улучшенная питательная программа определенно усовершенствуют их тела и помогут им стать более мускулистыми.

Но в данном специфическом случае, если вы действительно хотите превратиться из Скелета в Атлета, вы окажитесь перед необходимостью отказаться от того «удобного положения», которое диктует, что является нормальным и предпринять необходимые шаги для усовершенствования. Проект «От Скелета до Атлета» создан для проведения существенных преобразований в вашем теле. Существенных изменений нельзя достигнуть посредством использования того же самого образа мышления, который Вы в настоящее время используете. Для существенных изменений требуется пересмотр вашего образа мышления. Покупая эту книгу, вас привлекло то, что заставило вас принять решение научиться тому, как накачать большие мускулы. Следуя нашей системе, Вы делаете всё для того, чтобы накачать мышцы. Нет никаких кратчайших путей.

ОДНИ И ТЕ ЖЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ВСЕХ?

Поскольку мы только что завершили долгий процесс определения ваших потребностей в калориях, настало время представить себе ясную картину, которая до этого момента была несколько расплывчатой. Пришло время также обсудить индивидуальные отличия в связи со скоростью обмена веществ. Несмотря на то, что определять компоненты индивидуального расхода энергии, как мы это делали выше, достаточно просто, упорядочивание этих расчетов калорий всегда требует немного более тонкого подхода. Видите ли, вычисления, приведенные выше, очень хороши для среднестатистического спортсмена. Тем не менее, в любой выборке людей (другими словами, в любой группе людей} есть люди выше среднего и ниже среднего уровня. Поэтому, некоторые спортсменам, возможно, нуждаются в большем количестве калорий, чем предполагает эта формула, а другие - в меньшем количестве калорий. Я знаю, что Вы подумали: разве это не перечеркивает наши вычисления? Не совсем. Эти вычисления определяют то, чем вам необходимо питаться, но без посещения нашей клиники или веб-сайта они также точны, как советы из этой книги. Таким образом, начните с вышеперечисленных вычислений, а

затем, после небольшого более точного исследования (это описано ниже), Вы можете стать дизайнером вашего собственного идеального плана.

Прежде чем выполнять специфические корректировки, которые, возможно, вам понадобится выполнить, мы, однако, собираемся начать с быстрого обсуждения того, почему вообще существуют эти индивидуальные различия и перечислить некоторые признаки, которые указывают на то, что вы отличаетесь от среднестатистического спортсмена.

Вас не должно удивить, что некоторые люди могут, казалось бы, есть и есть и все же не прибавлять в весе. Поскольку вы читаете эту книгу, вы можете быть одним из них. Правильно, если ваши друзья постоянно спрашивают, «где у тебя все это помещается?» или «у тебя что, ленточный червь?» или говорят вам о том, что «не в коня корм», Вы определенно один из них. Но в то время как некоторые люди могут есть и есть, не набирая вес, я уверен, что вы знаете достаточно многих людей, которые не едят очень много или очень часто, но все же, кажется, легко набирают вес. Это как раз те люди, которые утверждают, что «набирают вес, просто глядя на пищу» (хотя я на самом деле так и не смог выяснить, как такое может быть).

Так в чем же дело? Как мы можем так по-разному реагировать на питание? Хорошо, для начала, очень трудно проводить сравнения, потому что *восприятие* людей относительно того, что они едят и что они *действительно* едят - часто радикально отличаются. Есть женщины, страдающие анорексией (отсутствие аппетита. – прим. перев.), которые едят меньше, чем 1 000 килокалорий в день и, тем не менее, считают, что они едят слишком много. И точно также существуют тучные люди, которые питаются «как птички», а обнаруживается, что они употребляют 3 000 килокалорий в день. Итак, еще раз, восприятие того, как мы питаемся, не всегда являются точным. Но, оставив ошибочное восприятие в стороне, нужно отметить, что существует убедительное научное подтверждение тому, что если потребление энергии хорошо контролируется, то у одних людей, очевидно, наблюдается большая склонность к увеличению веса, чем у других. Аналогично, одни люди относятся к числу более устойчивых к набору массы тела, чем другие.

Чтобы продемонстрировать это явление, основополагающее исследование появилось в журнале *Science* в 1999 году, авторами которого был доктор медицинских наук Дж. Левайн и его коллеги из Клиники Мейо. Это исследование было проведено с целью измерить то, как контролируемое переедание сказывается на увеличении веса. В этом исследовании ученые добавляли в рацион питания 16 не страдающих ожирением людям дополнительные 1 000 килокалорий в день, выше их измеренной потребности для поддержания жизнедеятельности в килокалориях в течение 8 недель. Это дополнительные 56 000 - 60 000 килокалорий в течение двух месяцев. Если бы все эти килокалории были преобразованы непосредственно в жир, то это составило бы приблизительно от 7.2 до 7.8 кг избыточного жира. Интересно, что тогда как средний вес избыточного жира составил 2.83 кг, было огромный, десятикратный разрыв в количестве жира, накопленного между участниками эксперимента. Некоторые из участников набрали меньше 500 г (1.10 фунтов) жира. Мы назовем эту группу людей менее подверженными к наращиванию массы тела. А другие набрали более 4 кг жира. Мы назовем эту группу людей склонными к набору избыточного веса. Учитывая тот факт, что все участники переедали в равной мере, эти данные хорошо объясняют, почему некоторые люди способны съесть больше, намного больше других, не прибавляя в весе.

Мы подозреваем, что многие из вас, спортсменов, стремящихся к гипертрофии (включая Вас, эктоморфы) в некотором роде относятся к группе менее подверженных к наращиванию массы тела, как и некоторые участники приведенного выше исследования. Почему мы так думаем? В исследовании, опубликованном Христофом Рашка [*Schweiz Z Sportsmed*, Июнь 41 (2), стр. 67-74, 1993 (Немецкий)] и его коллегами в 1993 году, люди с различными типами телосложения имели интересные различия в зависимости от концентрации гормонов.

Например, люди с мезоморфным телосложением были склонны иметь более высокую концентрацию тестостерона и гормона роста, а участники исследования с эндоморфным телосложением были склонны иметь более высокую концентрацию инсулина, а у эктоморфов наблюдалась тенденция к более высокой концентрации гормона Т3.

Чтобы эта дискуссия оставалась актуальной для эктоморфов, предположение о том, что Т3, сильнодействующий гормон щитовидной железы, связан с эктоморфностью – достаточно интересно, учитывая тот факт, что клинические излишки гормона щитовидной железы могут привести к следующему:

- Увеличенная скорость обмена веществ и температура тела
- Увеличенный аппетит (но в некоторых случаях возможен противоположный эффект)
- Потеря Веса (с потерями в тонких тканях)
- Трудности, связанные с наращиванием мышечной массы
- Проблемы со сном
- Нервозность (также потенциальная дрожь в руках)
- Неспособность сидеть спокойно
- Увеличение количества испражнений выделения мочи
- Нарушения менструального цикла (у женщин)

Если верно то, что у некоторых озабоченных гипертрофией спортсменов среди Вас действительно имеется немного больше гормона Т3, чем у ваших коллег - мезоморфов и/или эндоморфов, то теперь у вас есть объяснение вашему горю, состоящему в неспособности увеличения веса. В конце концов, необъяснимые увеличения в скорости обмена веществ в спокойном состоянии, нервозность, волнение и неспособность сидеть неподвижно могут увеличить ежедневный расход энергии (помните КОВ + ТДБУ – вычисления, которые мы проделали ранее?), таким образом, поднимая вашу потребность в энергии выше той, которую мы рекомендовали ранее.

Для того, чтобы компенсировать потенциальное сопротивление увеличению веса, с которым могут столкнуться некоторые из вас, должно быть ясно, что многим из вас необходимо найти способы расходовать меньше от общего количества энергии ежедневно. Правильно, вы могли бы фактически вести более «сидячий», малоподвижный образ жизни. И, как мы уже упоминали ранее, вы также столкнетесь с необходимостью найти способы потреблять большее общего количества энергии каждый день. Правильно, снова *больше еды*. А теперь запомните, тогда как употребление большего количества пищи и выполнение меньшего количества упражнений приводит большинство из нас к ожирению, для классических спортсменов, которые стремятся к гипертрофии, эктоморфов или как угодно иначе, этот рецепт может фактически улучшить здоровье, увеличивая массу тела, нормализуя гормональные концентрации и улучшая репродуктивную способность.

Но даже та часть рецепта, которая предусматривает увеличение потребления энергии, является достаточно сложной задачей при наборе веса. Если вы похожи на участников исследования Дж. Левайна, которые менее подвержены наращиванию массы тела, даже увеличение потребления энергии на 1000 калорий будет недостаточно. Вы озадачены? В принципе, это чувство обескураженности должно пройти после того, как мы обсудим еще два исследования.

В исследовании, которое было опубликовано Эллиотом Дэнфортом младшим и его коллегами в «*Журнале Клинического Исследования*» (1979), переиздание, как было выявлено, вызывает дальнейшее увеличение концентрации гормона Т3, снова увеличивая скорость обмена веществ. Поэтому, если у вас имеется некоторое дополнительное количество незадействованного гормона Т3, а затем Вы начинаете переиздавать, то это может привести к тому, что вы получите дальнейшее увеличение концентрации гормона Т3. Такаши Мацумото и его коллеги в «*Исследование Ожирения*» (2001) продемонстрировали заметное увеличение в активации симпатической нервной системы после приёма пищи худыми

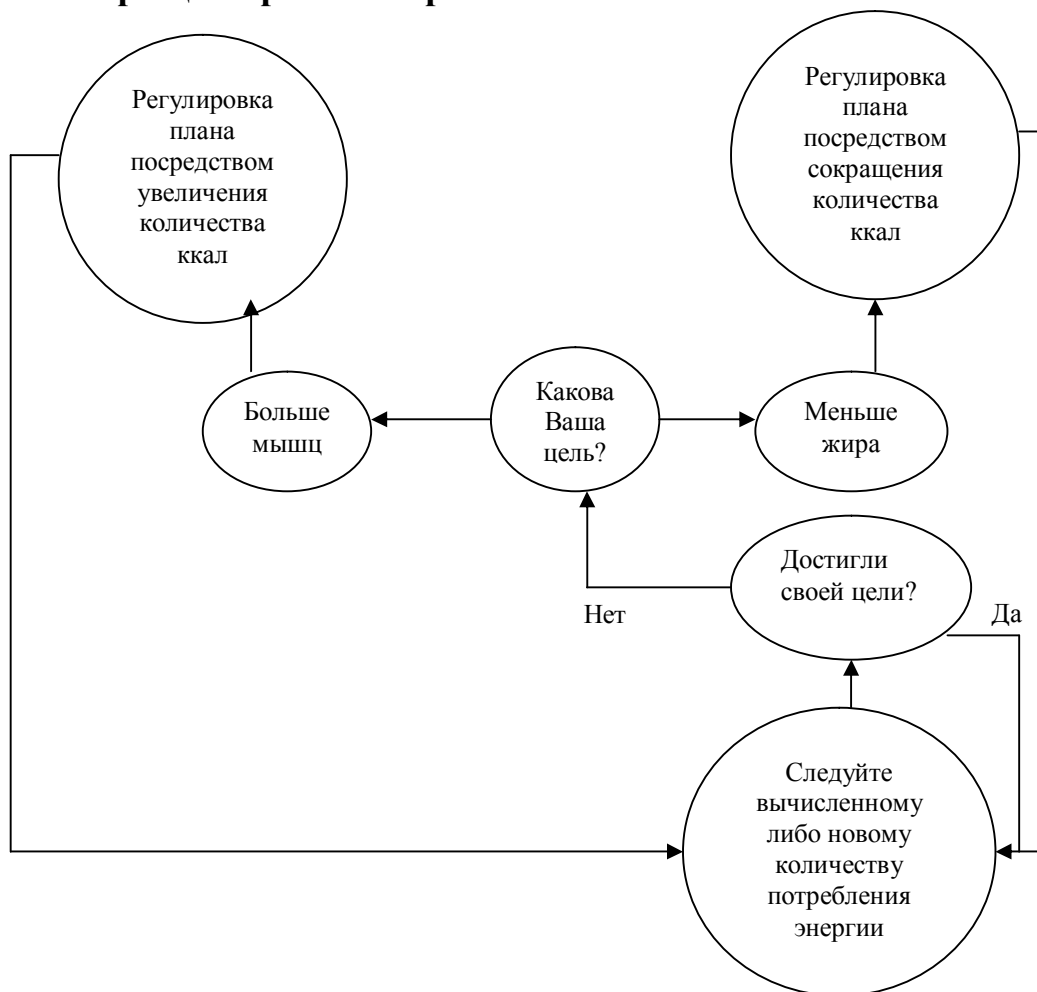
людьми. Если вы стремитесь к гипертрофии и уже имеете концентрации гормона Т3, получаете дальнейшее увеличение концентрации гормона Т3 после еды, а также получаете повышенную симпатическую реакцию на еду, то есть все шансы, что ваше тело сопротивляется увеличению веса. Теперь ваши толстые друзья явно ненавидят вас!

Но мы не устанем повторять, что просто потому, что вы можете быть одним из тех немногих, кому трудно дается прибавление в весе, это не означает, что вам этого совершенно невозможно добиться. Наоборот, не забывайте о наших небольших хитростях, которые будут упомянуты ниже, и то, что когда-то казалось проблемой, окажется ни чем иным, как маленьким препятствием в вашем зеркале заднего обзора.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ВАШЕГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

После этого обсуждения последнего параметра, вероятно, что большинство из вас просто предположит, что Вы относитесь к тому типу людей, чье тело сопротивляется увеличению веса. Однако, не спешите делать выводы, прежде чем вы у вас будет эмпирическое подтверждение. Как мы уже успели убедиться в ходе чтения книги, увеличение мышечной массы и силы мышц является *погоней за результатом*. Таким образом, начните выполнять программу тренировок, рекомендованной в первой части книги и используйте рекомендации относительно калорий, а также меню, перечисленные во второй части этой книги. Для большинства из вас, этого будет достаточно для того, чтобы нарастить мышечную массу быстрее, чем Невероятный Халк после того, как он рассердится (а вам не понравится, когда он рассержен). Но, на всякий случай, если вдруг окажется, что вы - один из тех парней, которые стремятся к гипертрофии и действительно могут есть весь день напролет и не поправляться, *или* окажется, что вы склонны к увеличению веса немного больше, чем думали, мы решили предоставить стратегию принятия решения, которую мы используем с нашими собственными клиентами в ходе индивидуальной работы. Используя эту систему, вы сможете регулярно и очень просто изменять индивидуальное потребление энергии для того, чтобы соответствовать своей физиологии.

Матрица Принятия решения



Вот как необходимо использовать эту стратегию принятия решений. После 2 недель следования вашему плану питания (представленному в этой книге), пришло время объективно оценить ваш прогресс объективно (то есть вес тела и процент подкожной жировой прослойки). На этом этапе спросите себя, достигли ли вы ваших целей относительно состава тела (часть диаграммы матрицы принятия решений «Достигли своей цели?» на стр. 182). Если ответ – «Да», то просто продолжайте выполнять план, как и сейчас (пока, конечно, вы не ответите «Нет»). Если, и/или когда, ответ будет/или станет «нет», то настало время перемен.

Если ваша цель состоит в том, чтобы увеличить мышечную массу (как нам кажется, эта цель актуальна для большинства из вас), Вы должны отрегулировать первоначальный план, потребляя больше пищи. Но не следует беспорядочно употреблять продукты. Скорее всего, необходимо медленно начать процесс регулирования, добавляя 250 килокалорий к вашему общему ежедневному потреблению энергии.

Наш экспериментальный 90-килограммовый парень, употребляя ранее 3, 800 килокалорий и не видя прибавления в весе, которого ему хотелось бы, просто увеличил бы своё потребление энергии до 4, 050 ккал (3, 800 килокалорий + 250 ккал). Если вас интересует, какую именно пищу следует добавлять в рацион, - погодите; мы расскажем об этом в следующей главе.

После того, как вы внесли в вашу программу поправку на 250 ккал, пришло время выполнять эту программу в течение следующих 2 недель. В конце этих 2 недель, нужно будет снова пересмотреть ваши цели. После того, как вы измерите вес своего тела и содержания жира в теле, снова задайте себе вопрос «Достигли своей цели?». Если ответ – «Да», то продолжайте выполнять план, как и раньше, пока ответ не станет «Нет». Если ответ – «Нет»,

то просто повторно пересмотрите первоначальный {оригинальный} план, измените его, добавляя еще 250 ккал к общему потреблению энергии и переоцените его по прошествии еще 2 недель.

Продолжая действовать таким образом, вам легко будет как набрать вес, так и сбросить вес, в зависимости от ваших целей. Кажется, что это довольно просто, правильно? Хорошо, *принцип* довольно прост. Твердая часть заключается в том, чтобы быть достаточно терпеливым, чтобы последовательно следовать плану. Если Вы можете терпеливо и систематически следовать этому плану (то есть осуществлять регулирование, ждать 2 недели, пересматривать и регулировать снова), то Вы обнаружите, что ваше терпение будет вознаграждено стабильным увеличением мышечной массы или потерей избыточного веса. И в этом заключается вся прелесть системы: вы можете следовать ей вплоть до тех пор, пока не достигнете своей цели. Затем, используя тот же самый процесс реорганизации, вы можете продолжать ваши поиски новой цели, будет ли она заключаться в прибавлении очередных 4, 5 кг массы тела либо в потере избыточного жира в таком же количестве.

Как говорится в названии этой главы, ваше оружие - вилка. В наше время, когда эксперты постоянно предлагают новые соотношения питательных макроэлементов и модные добавки, легко потерять из виду самый важный параметр определения массы тела и изменения состава тела – общее потребление энергии. А полное потребление энергии прямо пропорционально сумме тех раз, когда вы подносите свою вилку ко рту.

Тогда как креатиновые добавки помогают некоторым людям добавить несколько кг, это не сделает Вас больше, если вы не обеспечили свой организм достаточным количеством энергии посредством своей диеты. И тогда как соотношение 40-30-30 «Зональной Диеты» могут привести к серьезным результатам в плане потери жира или увеличения мышечной массы, при отсутствии соответствующего дефицита или излишка энергии, «Зональная Диета» не будет иметь успеха. Поэтому возьмите на заметку тот факт, что мы посвятили целую главу вычислению ваших энергетических потребностей и их регулировке. Ваше общее потребление энергии является самой важной вещью, которую необходимо уяснить о вашей пище. Не делайте тех же самых ошибок, которые делают другие худые парни; не следует недоедать. Убедитесь, что вы обеспечиваете своих каменщиков кирпичами.

В следующей главе, главе, посвященной пониманию концепции выбора времени для питания и использования его для того, чтобы дать вам преимущество в построении мышц, которого не имеют ваши друзья, мы должны обсудить, как наиболее эффективно распределить ваше потребление калорий. В конце концов, на этом этапе, мы обсудили только то, сколько калорий Вы должны употреблять в день. И конечно, вы получите совсем другие результаты, если вы съедите все это в один присест (это можно назвать рационом в манере сумо?) по сравнению с тем, чтобы разбить их на порции, которые следует употреблять в течение дня. Итак, читайте Главу 14 для того, чтобы сделать ваш следующий шаг в планировании потребления пищи.

Глава 14

Все о режиме питания

В ходе составления своей программы по диетическому питанию Вам следует ответить на три ключевых вопроса:

1. Сколько мне нужно есть?
2. Когда мне следует есть?
3. Что мне следует принимать в пищу в определенные часы?

Дайте правильные ответы на эти вопросы, и ваши проблемы, обусловленные худобой, разрешатся. В 13-й главе мы рассмотрели вопросы, связанные с тем, сколько вам нужно есть, снабдив вас расчетами, ориентированными на активную деятельность, а также отдельными рекомендациями относительно того, как выполнять подобные расчеты, принимая во внимание конечный результат, который, в свою очередь, является показателем изменений вашего физического состояния. При этом мы всего лишь выяснили, какова ваша потребность в питании. В этой же главе мы намерены обсудить режим питания, иначе говоря, когда вам нужно принимать пищу и что вам следует есть в определенные часы.

Дискуссии с диетологами, которые придерживаются традиционных взглядов, как правило, разворачиваются вокруг вопросов о том, сколько следует есть, чтобы управлять процессом построения своего тела, наращивания мышечной массы и атлетического совершенства. Действительно, когда вы набираете вес, важно накапливать больше энергии за счет питания, чем ее приходится расходовать. Вместе с тем такой термодинамический подход к изменению веса затрагивает только часть проблемы. В конце концов, лишь очень немногие люди выигрывают от того, что концентрируют свои усилия исключительно на том, чтобы набрать вес либо избавиться от его избытка. Напротив, акцент следует ставить на составе того, что мы набираем или от чего намерены избавиться.

Если сосредоточиться исключительно на том, чтобы нарастить или сбросить вес, то это может полностью разрушить вашу диетическую программу. Хотя это, может, и покажется чрезмерным упрощением очень сложной задачи, термодинамический подход к подсчету калорий, которые получает организм или которых он лишается, может способствовать тому, чтобы просто поддерживать вас в форме (или статус-кво вашего организма, если такое имеется).

Так, если природа наделила вас правильным телосложением, то, возможно, термодинамический подход к похудению или наращиванию веса, в основе которого лежит подсчет входящих и исходящих калорий, как раз единственное, что вам нужно, чтобы выглядеть лучше без одежды любого размера.

В сущности, вы нарастите мышечную массу с большей скоростью, чем располнеете, пытаясь набрать вес, или же похудеете быстрее, чем уменьшится ваша мышечная масса, когда вы будете пытаться сбросить вес.

Но что же делать, если вы не принадлежите к генетической элите? В таком случае, употребление большего количества пищи, чем того требует ваш организм, может привести к увеличению или уменьшению ваших жировых отложений и мышц, что в свою очередь, превратит вас в уменьшенную или увеличенную копию вашего же первоначального состояния. Итак, если вы относитесь к этой последней категории и к тому же недовольны своими формами, то, боюсь, что вы также не получите удовлетворения, пытаясь изменить свой энергетически баланс в одиночку.

А проблема заключается лишь в изменении структуры вашего тела. В действительности традиционный термодинамический подход также не рассматривает вопросы, связанные со здоровьем, на серьезной основе. Термодинамический подход гласит, что «калория есть калория», то есть, если вы едите меньше, чем расходуете (независимо от того, что вы употребляете в пищу), вы худеете. И наоборот, если вы едите больше (независимо от того, что вы употребляете в пищу), вы, соответственно, поправляетесь. К сожалению, подобный подход не принимает во внимание разницу между домашним творогом и сыром Виз, яблоками и яблочным пирогом, обезжиренным молоком и другими молочными продуктами.

Чтобы выявить ограниченность термодинамического подхода (или «баланса калорий»), представленного выше, ученые приступили к изучению воздействия, оказываемого различными продуктами, на строение тела. Но мы далеки от того, чтобы разглагольствовать о грейпфрутовой диете! Напротив, мы рассуждаем об употреблении сходного количества углеводов так, чтобы перейти от диеты с высоким содержанием

сахара к диете с низким содержанием сахара, в которую при этом включены овощи и фрукты наряду со злаками с низким гликемическим показателем. Другие операции включают в себя замену насыщенных жиров на ненасыщенные таких, как оливковое масло либо на полиненасыщенные, подобно рыбьему жиру. В ходе этого исследования ученые обнаружили, что раз уж задействован энергетический баланс, то, если вы пытаетесь набрать вес, вы едите больше, чем расходуете, либо, наоборот, потребляете в пищу меньше еды, чем расходуете, стремясь сбросить вес. При этом белки, жиры и углеводы, которые вы выбираете, либо способствуют, либо препятствуют изменениям вашего телосложения. По сути, одни виды углеводов полезнее, чем другие, поскольку они лучше контролируют процесс всасывания сахара в кровь, нормализуют уровень инсулина, а также ведут к уменьшению жировых отложений. Одни белки полезнее других, потому что различные виды белков по-разному поступают в систему кровообращения. И, наконец, одни виды жиров полезнее, чем другие ввиду того, что отдельные виды жиров могут, как ни удивительно, ускорить процесс обмена веществ, увеличить выработку тестостерона, а также повысить количество жира, которое вы сжигаете. Таким образом, разумный выбор продуктов, наряду с приемом соответствующей пищи в соответствующее время (даже при условии, что вы принимаете то же количество калорий ежедневно) поможет вам эффективно регулировать процесс наращивания или сбрасывания веса, а вы, тем самым, будете пожинать плоды усовершенствованной диеты.

Как вы сами можете заметить, наука сместила объект своего исследования с того, *что* надо есть, на то, *как* нужно питаться, и тем самым расширила границы наших возможностей применительно к управлению строением нашего тела и улучшению здоровья. Учитывая законы термодинамики и рациона питания соответственно, мы можем устанавливать стадии при наращивании или сбрасывании веса. В то время как разумный подход к выбору продуктов предоставляет в наше распоряжение возможность управлять характером последующих изменений в строении своего тела. В некотором смысле, знание того, что нам принимать в пищу, дает нам возможность переступить пределы некоторых наших генетических отклонений (то есть общие очертания тела и генетические факторы риска).

Мы обсудили проблемы питания с точки зрения количества и содержания питания. Вместе с тем уже появилась новая область исследования, которая в дальнейшем может способствовать тому, чтобы осуществлять контроль над строением своего тела, включая ваши усилия по наращиванию веса или избавлению от него. Исследования, затрагивающие вопрос о том, когда следует принимать пищу, входят в область «рациона питания» и составляют неотъемлемую часть эффективного планирования питания.

Итак, почему же так важно то, когда вы едите? Вообще, существует два основных принципа, которые обуславливают важность выбора времени питания.

1. Как только вы определитесь, сколько вам нужно есть, вам придется разбить это количество пищи таким образом, чтобы вы питались часто и с учетом той деятельности, которую вы выполняете а также той нагрузки, которую вы собираетесь выполнить.
2. Если вы основываетесь на первом принципе, на самом деле увеличивая ваше общее потребление энергии и выбирая правильные продукты для потребления и в правильное для питания время, то ваш успех будет головокружительным!

В исследовании доктора Дэна Бенардота из Государственного университета Джорджии, отмечается, что частое потребление пищи, как и питание для определенного вида деятельности, в котором вы будете участвовать или уже участвуете, предоставляет следующие преимущества:

1. Снижение переносимости глюкозы
2. Пониженная реакция инсулина на пищу

3. Пониженный уровень кортизола в крови
4. Пониженная концентрация липидов в сыворотке
5. Уменьшение жировых тканей (модное слово для обозначения жира)
6. Поддержание обмена веществ на том же уровне

Другими словами, первый принцип распределения питания во времени предлагает вам значительные выгоды для здоровья и состава тела. Итак, когда вам становится известно, *сколько* нужно есть, то вы можете начать разрабатывать вашу собственную программу питания, организуя частое потребление пищи, а также наиболее обильное питание после самых активных частей вашего дня, таких как перед/в течение/после тренировки и/или на протяжении вашего рабочего дня, если у вас активная работа.

Такой метод питания во время активной деятельности имеет и другое преимущество: оно предотвращает обжорство. Обжорство обычно возникает после поддержания низкого уровня сахара в крови в течение длительного периода времени. Вашему мозгу надоедает, что вы мало едите (или употребляете слишком много сахара) и он заставляет вас объедаться. А когда происходит объедание? Ночью, верно? Таким образом, обеспечивая питанием своё тело во время наиболее активных частей вашего дня и осчастливив тем самым свой мозг, вы со значительно меньшей вероятностью будете объедаться вредной пищей среди ночи.

Что касается второго принципа выбора времени питания, важно понять, что определенный тип пищи, который полезен для одного периода времени, не так полезен для другого. Конечно, если ваша диета довольно скудная, и подобно большинству людей вы едите слишком много сахара, слишком мало клетчатки и слишком много насыщенного жира относительно других жиров в вашей диете, то простое изменение в том, чем вы питаетесь, нескоро подействует на состояние вашего здоровья и состав вашего тела. Но если вы действительно заинтересованы в наращивании мышечной массы, то важно понять, что сахар не должен составлять основную часть вашей диеты – для него есть свое время и своё место.

Например, простые углеводы, такие как сахар, великолепно подходят для употребления их в течение периода восстановления после тренировки, но не так хороши вне этого критического периода восстановления (см. Главу 13). Аналогично, пищевые продукты богатые клетчаткой отлично подходят для потребления в течение дня, но не столь оптимальны непосредственно после тренировки. Говоря о белках, заметим, что быстро усваивающийся белок, такой как сыворотка, является великолепным продуктом для употребления сразу же после тренировки, однако сыворотка не является отличной пищей в течение остальной части дня. Важно понимать, что зачастую ценность питания основывается не только на его составе, но и на том времени, когда вы его употребляете. Безусловно, существует *масса* искусственных продуктов, которые являются чрезвычайно вредными для вас. Если список ингредиентов содержит такие слова как: гидрогенизированный или частично гидрогенизированный, либо содержит длинные слова, которые Вы не можете произнести, то, вероятно, что в продуктах содержится много искусственных ингредиентов, которые должны остаться на полке в супермаркете. Ценность же натуральных продуктов может основываться на том, когда вы их употребляете. Хотя эта идея и покажется новой для Вас, в нескольких последующих разделах мы рассмотрим то, почему один вид пищи является более приемлемым, чем другой в определенные часы на протяжении дня. А к концу этой главы Вы сможете обрести достаточно твердое понимание того, какая пища чему больше соответствует.

Чтобы понять, почему режим питания является настолько существенным для атлета, важно усвоить следующие моменты:

1. Большая часть современных научных исследований указывает на тот факт, что если вы тренируетесь систематически, то ваше тело настроено на потерю или на накопление веса, также как оно ориентировано на наращивание или потерю мышечной массы в другие

моменты в течение дня. Прибавьте в весе за счет несоответствующего питания, и вы сведете на нет все свои усилия в спортзале. И наоборот, если вам удастся набрать вес за счет правильного питания – ваши шансы неимоверно возрастут.

2. Хотя определенная пища не является подходящей в определенные часы на протяжении суток (например, сахар), эта же пища может оказаться очень полезной другое время (например, в периоды после работы).

Для того, чтобы с легкостью научить вас тому, какую пищу нужно принимать (и так, чтобы при этом не углубиться в написание диссертации), мы намерены разбить ваш тренировочный день на четыре фазы, а также научить вас тому, что следует принимать в пищу в течение каждой из этих фаз.

Фаза 1 – энергетическая;

Фаза 2 – анаболическая (то есть фаза, предназначенная для увеличения мышечной массы);

Фаза 3 – фаза роста;

Фаза 4 – фаза восстановления.

Первая фаза получила название энергетической из-за того, что эта фаза наступает во время тренировок, когда потребность в энергии становится максимальной. Очевидно, что скорость обмена веществ (связанный с обменом веществ) в ходе интенсивных тренировок по увеличению веса может быть в шесть или в восемь раз больше, чем та же скорость во время отдыха (опять мы сталкиваемся с этими МЕТ). При распаде продуктов на углеводороды, белки и жиры, выделяется энергия, необходимая для поддержания увеличения скорости обмена веществ. Источником всех этих белков, жиров и углеводов может служить как усвоенная пища (то есть пища, принятая незадолго до тренировок или в процессе тренировок), так и запасы, имеющиеся в организме в виде углеводов (мышечный или печеночный гликоген), в виде белков (мышечная масса и свободные аминокислоты), в виде жиров (жировая клетчатка и внутримышечные триглицериды). Если вы сожжете запасы, хранящиеся в организме, естественно, вы похудеете. А поскольку вы добиваетесь диаметрально противоположного результата, очень важно употреблять в пищу соответствующие питательные вещества во время тренировок. Придерживаясь этих рекомендаций в полном объеме, вы наверняка наберете вес, при условии, что ваше питание отвечает требованиям и на протяжении остального времени суток.

Опираясь на последние научные исследования, можно сказать, что целенаправленный прием пищи в течение первой фазы на самом деле может принести гораздо больше пользы по сравнению с обычным пополнением энергии, независимо от тренировок.

Правильное питание в течение первой фазы способно обеспечить следующие преимущества:

- Увеличение притока крови к работающим мышцам;
- Улучшение снабжения работающих мышц питательными веществами;
- Ослабление процесса истощения запасов гликогена, хранящихся в мышцах;
- Сокращение объема распада мышечного белка;
- Улучшение иммунных функций
- Изменить анаболический (синтез мышечного белка)/катаболический (распад мышечного белка) баланс в ходе упражнений для построения мышц (поскольку распад мышечного белка обычно преобладает в процессе большинства тренировок).

В течение энергетической фазы мы рекомендуем пить жидкую протеиновую/углеводную добавку перед вашей тренировкой (приблизительно за 10-15 минут). Кроме того, вам следует потягивать еще одну порцию в течение тренировки. Поскольку эти добавки производятся в жидкой форме, если вы будете потягивать его в течение тренировки, вы можете также предотвратить обезвоживание, которое является

мощным препятствием как для сильных, так и для выносливых атлетов. Однако с помощью любых старых жидких протеиновых/углеводных напитков вы просто не сможете добиться этого эффекта. Так как тело нуждается в быстром восполнении этих питательных веществ, Вы должны оперативно пополнять быстро переваривающиеся белки и углеводы. Даже порошковому напитку, замещающему стандартный прием пищи, может потребоваться час или больше для того, чтобы полностью перевариться. Поэтому, напиток, содержащий простой сахар (сахар быстро переваривается) и быстро переваривающийся белок, такой как белок сыворотки, является оптимальным.

Следующая фаза режима питания, которую нам бы хотелось обсудить – это анаболическая фаза. Анаболическая фаза происходит сразу же после разминки и продолжается приблизительно час или два. Эта стадия получила название «анаболической», потому что именно в это время клетки мышц наиболее способны к наращиванию мышц (анаболизм означает «синтез», а в контексте физиологии мышц, ссылки на анаболические состояния означают наращивание мышечной массы). Интересно, тем не менее, что хотя клетки и склонны наращивать мышцы после тренировки (в течение Анаболической фазы), при отсутствии хорошей пищевой стратегии эта фаза может остаться катаболической (катаболизм означает «распад», а в контексте физиологии мышц ссылки на катаболические состояния или катаболизм означает распад мышечного белка). Таким образом, эта фаза становится анаболической только тогда, когда вы делаете правильный выбор в питании.

Как уже было сказано, без адекватного питания, период непосредственно после тренировки на силу и выносливость отмечена чистым мышечным катаболизмом; другими словами, после выполнения упражнений продолжает происходить распад мышечного белка. Теперь, если вы спрашиваете себя, как это может быть, вы задаете правильный вопрос. В конце концов, тренировки (особенно силовые тренировки) делают вас больше, а не меньше. И даже если вы – спортсмен, склонный к тренировкам на выносливость, белок в ваших мышцах также не совсем распадается. Так как же упражнение может быть таким катаболическим?

Хорошо, для начала, тогда как в течение нескольких часов после выполнения упражнений начинается чистое катаболическое состояние (несмотря на то, что синтез белка действительно увеличивается после выполнения упражнений, увеличивается и его распад), позже, именно в цикле восстановления организм начинает переключаться в режим анаболизма. Таким образом, мы, как правило, находимся в стадии распада в течение некоторого времени после тренировки, а затем, немного позже, начинаем наращивать мышцы (независимо от того, заключается ли это «наращивание» в размере мышц или в их качестве). Однако, вместе с тем, использование жидких белковых/углеводных добавок после тренировки может действительно помочь вам улучшить процесс восстановления и привести к чистому увеличению размера мышц либо улучшению их качества в течение и сразу же после выполнения упражнения. Таким образом, осуществляя правильный приём пищи в течение анаболической фазы, вам не придется ждать следующего дня для того, чтобы начать расти. Вы начнете расти немедленно.

Чтобы извлечь максимальную пользу из анаболической фазы, вам необходимо выпивать еще одну белковую/углеводную жидкую добавку немедленно после вашей разминки (в дополнение к тому напитку, который вы будете пить до тренировки и тому, который вы будете потягивать в течение всей тренировки). Поступая таким образом, вы, по сути, удваиваете преимущества, описанные ранее в первой фазе, удваивая, или даже утраивая эффективность вашего напитка и способствуете дальнейшему увеличению анаболических эффектов питания в наращиванию мышечной массы и восстановлении гликогена мускула.

На этом этапе, важно осознать, что фазы 1 и 2 обладают чрезвычайно увеличенным анаболическим потенциалом. В течение и непосредственно после разминки, диетические аминокислоты и диетические углеводы (особенно быстро переваривающийся вид) являются наиболее эффективными исходя из их воздействия на рост мышц.

Для чрезвычайно упрощенного понимания, представьте себе это так. Если вы съедите 100 аминокислот и 200 единиц глюкозы перед, в течение и после своей тренировки, все 100 аминокислот и 200 единиц глюкозы поступают в мышцы для обеспечения энергии, преобразования и восстановления. Однако если вы съедаете те же самые 100 аминокислот и 200 единиц глюкозы на протяжении дня, только 50 аминокислот и 100 единиц глюкозы будут использоваться для создания мышц, в то время как другие 50 аминокислот и 100 единиц глюкозы будут использоваться для других целей (включая увеличение содержания жировой прослойки). Таким образом, как вы сами видите, после тренировки организм работает гораздо более эффективно с теми белками и углеводами, которые вы употребляете. Конечно, вы все время держите в уме самый главный принцип режима питания, который мы обсудили ранее; после любой активной физической деятельности вы употребляете столько же пищи, сколько и перед той активной деятельностью, которую вам предстоит осуществить.

В результате этой увеличенной эффективности в процессе выполнения упражнений и после выполнения упражнений, должно быть ясно, что после вашей тренировки, вы можете употреблять дополнительное количество определенных углеводов и белков, которые при нормальных условиях могли бы привести к противоположным результатам. В конце концов, сахар должен быть исключен в долгие периоды до и после тренировок вообще, однако это один из самых лучших видов продовольствия, который можно потреблять в течение тренировки и непосредственно после тренировки. И снова, здесь речь не идет о том, что пища может быть плохой или хорошей. Пища может быть хорошей или плохой только в зависимости от времени, когда вы ее употребляете. Используя правильный режим питания, правильные виды пищи необходимо употреблять в те периоды, когда они смогут улучшить ваше тело наилучшим образом. А самым важным временем, когда вы сможете это сделать, является период в течение выполнения упражнений и «анаболическое окно» после выполнения упражнений, которое следует между 1 и 2 фазами.

Но поскольку «анаболическое окно» «открыто» только в течение короткого периода времени, важно быстро выпить напитки, упомянутые выше, а затем начать готовиться к следующей фазе, фазе № 3. Третья Фаза, фаза роста, начинается спустя приблизительно 2 - 3 часа после вашей тренировки и характеризуется возвращением к нормальному обмену веществ.

После того, как были предоставлены белок и углевод в течение Энергетической и Анаболической фаз, а баланс чистого белка в теле увеличился в положительную сторону, а гликоген мышц был восстановлен, катаболизм притуплен, а анаболизм увеличен, пришло время узнать, как поддерживать процесс роста. В конечном счете, вы получили повреждение мышц от тренировки, и теперь ваш обмен веществ будет ускоряться до следующего дня. Разумеется, вы сами понимаете, если обмен веществ ускорился, то пришло время больше есть.

Однако, несмотря на то, что тело находится в процессе «строительства», оно быстро движется назад, к нормальному функционированию, когда эти «анаболические окна» закрываются. Медленно возвращаясь к «нормальному состоянию», важно исключить сладкие, высокогликемические углеводы и быстро усваивающиеся белки, которые были рекомендованы выше (и в Главе 13). Тогда как эти пищевые продукты были анаболическими суперзвездами Энергетической и Анаболической фаз, Вы должны будете поблагодарить их и отправить их на покой в течение третьей фазы, Фазы Роста, и четвертой фазы, Фазы Восстановления. Эти напитки обеспечивают выброс инсулина (инсулин - типичный анаболический гормон), таким образом, их полезно употреблять в течение и после выполнения упражнения. Но начните поднимать уровень инсулина на протяжении всего дня, - и вы добьетесь лишь позорной половины того, что задумали.

Если же вы начнете поднимать его примерно спустя три часа после тренировки, то увидите очевидную преграду. Невзирая на то, что эффективность организма при восстановлении мышечного гликогена и усваивании аминокислот для роста была увеличена сразу же после

тренировки, теперь она вернулась в привычное русло, а «анаболическое окно» закрылось. Было бы прекрасно, если бы мышцы смогли полностью восстановиться за это время. Тем не менее, ваши мышцы могут все еще быть частично истощенными (особенно те мышцы, на которые вы делали упор во время тренировки) и, несомненно, будут повреждены в течение нескольких следующих дней. Поэтому на этом этапе, чрезвычайно важно потреблять достаточное количество пищи, чтобы компенсировать ускоренный обмен веществ, который сопровождает Фазу Роста, достаточное количество углеводов для того, чтобы повторно синтезировать мышечный гликоген и достаточное количество белка, чтобы восстановить мышечное повреждение, которое было получено в ходе тренировки. Как вы и ожидали, в течение Фазы Роста очень важно продолжать употреблять некоторое количество углеводов и белков. Но на этот раз загвоздка заключается в том, чтобы начать сокращать общее количество углеводов, употребляемого в одной порции пищи, но в то же время, увеличивая количество белка, употребляемого в одной порции пищи. Тогда как потребление 2 граммов углевода к каждому 1 грамму белка было оптимальным для Энергетической и Анаболической фаз, вы должны стремиться к соотношению 1:1. Вы могли бы даже добавить небольшое количество диетического жира к этой пище, пока пища остается преимущественно Б + У (белок плюс углевод).

Помимо этого, в течение Фазы Роста, Вы, наконец, начнете пережевывать реальную пищу вместо того, как вы буквально прихлебывали свой напиток раньше. Реальная пища усваивается и впитывается медленнее, и хотя она не является оптимальной для самих тренировок и периодов после тренировок, тем не менее она отлично подходит для Фазы Роста. Быстро переваривающаяся пища в это время увеличит концентрацию инсулина и вызовет неуправляемые изменения уровня сахара в крови и аминокислотах, что приведет к колебанию энергии и даже дополнительному увеличению количества жира. Так что, важно выбирать белки, которые перевариваются медленнее (мясо, творог, йогурт и т. д.) и низкогликемические углеводы (фрукты, овощи, бобы, овес, дикий рис, крупы типа лебеды и т.д.) в течение Фазы Роста.

Так как Фаза Роста длится примерно 3 - 4 часа, вы должны будете включить в фазу около двух порций белковой/углеводной пищи (с соотношением 1:1 с более медленно переваривающегося белка и низкогликемических углеводов).

Так что давайте пока подведем итог нашим рекомендациям относительно питания. Для тех из Вас, кто ведет учет, Энергетическая, Анаболическая Фазы и Фаза Роста охватывают приблизительно 7 или 8 часов дня, на который приходится тренировка. В течение этих 7 - 8 часов вы будете принимать пищу приблизительно пять раз: две жидкие добавки в течение Энергетической фазы и одна жидкая добавка в течение Анаболической Фазы (при этом каждая добавка должна содержать белок и углевод приблизительно в соотношении 2:1) и два приема пищи в течение Фазы Роста (при этом каждая порция должна содержать белок и углевод приблизительно в соотношении 1:1). Первые три порции пищи содержат белок и углевод, без жира, в то время как последние две порции пищи могут содержать небольшое количество диетического жира, что делает все пять порций пищи пищей Б + У. Как уже было отмечено в предыдущей главе, мы разделяем пищу на то, что мы называем Б + У или белок плюс углевод, пищу и Б + Ж или белок плюс жир. Пища Б + У содержит преимущественно белок и углевод с небольшим количеством жира. Пища Б + Ж содержит преимущественно белок и жир с небольшим содержанием углеводов.

Несмотря на то, что идея питания таким образом может показаться некоторым читателям странной, удаление большей части жира из пищи Б + У и большей части углеводов из пищи Б + Ж является замечательным способом добавить мышечную массу, не добавляя дополнительного жира в организм. (только в том случае, если пищи Б + У и Б + Ж употребляется в правильное время).

Когда Энергетическая, Анаболическая Фазы и Фаза Роста проходят, предполагается, что Вы спите примерно 8 часов в день, что оставляет от 8 до 9 часов и три приёма пищи для

того, чтобы завершить вашу программу диетического потребления пищи. Именно эти 8 - 9 часов и три приема пищи мы рассматриваем как Фазу 4 или Фазу Восстановления.

Поскольку Фаза Восстановления представляет собой нормальное течение физиологических процессов, и вы должны были восполнить большую часть вашего мышечного гликогена в течение предыдущих трех стадий, Фаза Восстановления должна быть полна белка и здоровых жиров, которые не употреблялись во время предыдущих трех стадий. Как уже было отмечено выше, пища Б + У оправдана в течение некоторых отрезков дня. Однако пища Б + У или белок плюс жир также необходима в течение других отрезков дня, а именно в течение Фазы Восстановления. Чтобы оптимизировать ваше питание в ходе Фазы Восстановления, эта пища должна содержать качественные белки, так же как равную часть мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров. Но не избегайте вообще принимать в пищу углеводы. Просто употребляйте овощи и небольшое количество фруктов в течение этого приёма пищи.

Режим питания в соответствии с фазами

Фаза	Режим	Тип пищи	Соотношение
Фаза 1: Энергетическая Фаза.	За 10 минут до тренировки; Потягивайте во время тренировки.	Жидкая Б + У; Жидкая Б + У	2:1 (углевод к белку. Без жира); 2:1 (углевод к белку. Без жира).
Фаза 2: Анаболическая Фаза.	Сразу же после тренировки.	Жидкая Б + У	2:1 (углевод к белку. Без жира).
Фаза 3: Фаза Роста.	Спустя час после тренировки; Спустя 3 часа после тренировки.	Б + У Б + У	1:1 (углевод к белку. Немного жира).
Фаза 4: Фаза Восстановления.	3-4 приёма пищи в течение оставшегося дня.	Всё Б + Ж	1:1 (углевод к белку. Немного жира).

Когда вы посмотрите на таблицу, расположенную выше, у вас могут возникнуть некоторые вопросы, например, а что, если кто-то тренируется вечером? Принципы режима питания остаются теми же самыми, независимо от чего бы то ни было. Ниже мы представили удобную таблицу, которая поясняет, как вы можете использовать эту систему, если вы тренируетесь утром, днем либо вечером. Однако помните, тем не менее, что вы можете в некоторой степени регулировать своё расписание.

Планирование приёмов пищи и тренировок

Утренняя тренировка (6:00-7:30 утра)	Дневная тренировка (12:00 – 1:30 дня)	Вечерняя тренировка (6:00 – 7:30 вечера)
5:45 утра – Жидкая Б + У	6:00-6:30 утра - Б + Ж	6:00-6:30 утра - Б + У
6:00-7:30 утра – Жидкая Б + У	9:00-9:30 утра - Б + Ж	9:00-9:30 утра - Б + Ж
7:30 утра – Жидкая Б + У	11:45 утра - Жидкая Б + У	12:00-1:30 дня - Б + Ж
9:30-10:00 утра – Б + У	12:00-1:30 дня - Жидкая Б + У	3:00-3:30 дня - Б + Ж
12:30-1:00 дня – Б + У	1:30 дня - Жидкая Б + У	5:45 дня - Жидкая Б + У
4:00-4:30 дня – Б + Ж	3:30-4:00 дня - Б + У	6:30-7:00 вечера – Жидкая Б + У

6:30-7:00 вечера – Б + Ж	6:00-6:30 вечера - Б + У	7:30 вечера - Жидкая Б + У
9:30-10:00 вечера – Б + Ж	9:00-9:30 вечера - Б + Ж	9:30 -10:00 вечера – Б + У

И опять же, такая концепция режима питания может показаться странной сначала. Но один из интересных способов наблюдения за вашим потреблением пищи в течение «режима питания» заключается в том, что вы питаетесь так, как могли бы порекомендовать сторонники диеты Аткинса в течение трех приёмов пищи (Фаза Восстановления), как могли бы порекомендовать сторонники Зональной Диеты в течение двух приёмов пищи (Фаза Роста) и как могли бы порекомендовать питаться представители Американской Диетической Ассоциации в течение трёх приёмов пищи (Энергетическая и Анаболическая Фазы).

Конечно, эта система не была разработана исключительно для того, чтобы согласовать три больших диетических метода. А скорее, для того, чтобы понять, что нам в настоящее время известно о том, как обмен веществ после выполнения упражнений соответствует вашим ежедневным потребностям в энергии для оптимизации роста, адаптации, выполнения упражнений и для структуры тела.

Очевидно, наше обсуждение режима питания было сосредоточено на планировании приёмов пищи и тренировок. Поэтому рекомендации, представленные выше, пригодятся вам для их применения в дни тренировок. Но что в те дни, когда у вас нет тренировок? Итак, в дни, не занятые тренировками, вы должны питаться так же, как в течение тех дней, когда вы тренируетесь, только вы должны будете исключить три жидких напитка, которые вы употребляли в течение Фазы Роста и Анаболической Фазы. При этом вы легко сможете сократить несколько сотен калорий (помните, ваш общий расход энергии меньше в те дни, когда у вас нет тренировок), даже не тоскуя по ним.

На этом этапе вы должны быть способны дать простые ответы на три главных вопроса:

1. *Сколько я должен есть?*
2. *Когда я должен употреблять всю эту пищу?*
3. *Что я должен есть в это время?*

Если принимать пищу часто, питаясь при этом накануне предстоящей активной деятельности или после той деятельности, которая уже была осуществлена, а также включать некоторые пищевые продукты тогда, когда они больше всего необходимы организму, ваши дни, пока вы остаетесь тем человеком, который стремится к гипертрофии, сочтены.

Теперь, перед тем, как мы перейдем далее к Главе 15, главе, в которой мы будем обсуждать питание для тренировок, мы хотели бы обратиться к той проблеме, которая явно наметилась. Мы знаем, что многие из вас, читая это, думают, что две последние главы были ориентированы в достаточной мере на изучение деталей и подробностей, а во всех этих деталях содержатся некоторые серьезные преграды для вашего теперешнего образа жизни. В конце концов, многие из вас сейчас принимают пищу только три раза в день (плюс белковый батончик или коктейль, либо пару коктейлей, если повезет). Но тут появляемся мы и предлагаем пять полноценных приёмов пищи и три коктейля в дни тренировок. Кажется, что это огромное количество пищи, которое нужно принимать каждый день, не так ли?

Но как уже было рассмотрено выше, наша работа заключается в том, чтобы быть честными и откровенными относительно того, что вам потребуется для достижения поставленных вами целей. Если Вы тот, кто полагает, что этот рацион питания нереален для вашего уникального случая, мы не собираемся говорить вам, чтобы вы не падали духом. Однако мы собираемся сказать вам, что это вполне выполнимо. Мы собираемся сказать Вам, что этот план реалистичен, даже если вы – «среднестатистический парень», который проводит 8 - 10 часов в день, бегая по офису. Если вы считаете, что следовать этой программе могут только люди, которым нечего делать, кроме как есть и упражняться

целый день... Погодите минутку, вы слышите это? Правильно, наши детекторы лжи только что взорвались.

Послушайте, пришло время немного потрудиться. Для начала, мы знаем о тех возражениях, которые могут появиться, потому что мы также разрабатывая их, сильно заблуждались. Когда мы сами были худыми, мы придумывали те же самые оправдания. Но теперь Вы не услышите этих оправданий от нас, несмотря на тот факт, что мы являемся достаточно занятыми парнями. Понимаете, практически у каждого есть свои дела, каждый человек чем-то занят. Некоторые являются «слишком занятыми» для того, чтобы следовать тем самостоятельно разработанным проектам, которые были рассчитаны на то, что ими когда-то займутся. Другие «слишком заняты» для того, чтобы связаться со старым другом, третьи «слишком заняты» для того, чтобы заняться предложением, которое могло бы гарантировать их финансовую независимость, а еще кто-то «слишком занят» для того, чтобы, наконец, начать контролировать своё здоровье и состав тела. Тем не менее, ведь другие, так или иначе, находят время и способ выполнить всё это.

Так какая же разница между этими двумя типами? Те, кто преуспевает, находят решения для своих проблем, справляясь со временем, в то время как те, кто не достигают целей, находят оправдания. Так что, в следующий раз, когда вы начнете тратить время впустую на то, чтобы найти оправданий «я слишком занят», поймите, что вы сможете тратить своё время с большей пользой, если вы изыщите время и способы для того, чтобы включить некоторые положительные привычки, такие как принцип режима питания, в ваш график. В пятнадцатой главе мы представим некоторые стратегии для того, чтобы помочь вам сделать это.

Глава 15 Питание для тренировок

Большая часть представлений, составляющих концепцию режима питания, которая была изложена в предыдущей главе, заключается в идее о том, что если Вы хотите нарастить свой объем, Вам следует пить конкретные полезные жидкости в течение первой и второй фаз режима, а именно, во время энергетической и анаболической фаз. Но имейте в виду, пиво не включено в состав таких питательных жидкостей.

В тринадцатой главе мы акцентировали Ваше внимание на необходимости приема в пищу высококалорийных продуктов, более того, мы даже представили некоторые современные расчеты для определения Ваших потребностей в энергии, направленных на ускорение наращивание мышечной массы. Как уже было упомянуто в предшествующей главе, мы утверждаем, что общее потребление энергии является самым существенным показателем Ваших успехов. Однако, как только Ваши потребности удовлетворены, и Вы в то же время принимаете все необходимые витамины и минералы, тогда следующим важным шагом в процессе становления Мастером по наращиванию массы тела становится усовершенствование системы питания накануне, в процессе и после тренировок. Поскольку вопрос питания в ходе тренировок так остро (даже с учетом того, что мы его уже вкратце обрисовали в предыдущей главе), тем не менее мы решили посвятить настоящую главу подробному изложению именно этой идеи так, что бы Вы смогли получить представление, почему она настолько значима.

Как уже было сказано выше, тренировки по наращиванию веса влекут за собой немедленное шести- или восьмикратное ускорение процесса обмена веществ. В результате, организму приходится стремительно реагировать на подобное ускорение путем мобилизации целенаправленной энергии (в таком случае энергия перемещается с

места ее сосредоточения к работающей мышце), а также путем насыщения питательных веществ кислородом (за счет сжигания жиров и углеводов). Именно такое значительное возрастание потребления энергии в мышцах порождает ту фундаментальную движущую силу, которая, от которой зависят многие физиологические изменения, происходящие в течение и по окончании силовых упражнений. В таблице на стр. 196 мы перечислили преобладающие изменения, которые наблюдаются в ходе силовых тренировок.

Как видно из таблицы, выполнение подобных упражнений сопряжено как с благоприятными, так и с неблагоприятными изменениями. К великому сожалению, за короткий период времени в течение и после тренировок равновесие смещается в неблагоприятную сторону. И это на самом деле так: в ходе и на протяжении первых нескольких часов после тренировки катаболические (то есть связанные с потенциальными мышечными сокращениями), обусловленные тренировками, перевешивают анаболические (то есть связанные с потенциальным развитием мышц).

До того, как настоящее исследование не убедило нас с обратном, люди полагали, что им нужно извлекать добро из худа и выжидать, пока анаболические процессы не сменяют катаболические, и тратить при этом уйму времени на периоды восстановления. К счастью сейчас нам известно противоположное.

АНАБОЛИЧЕСКИ И КАТАБОЛИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НАБЛЮДАЮТСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Анаболические (<i>способствующие синтезу белка – прим. переводчика</i>) следствия выполнения упражнений	Катаболические (<i>способствующие разложению сложных химических веществ – прим. переводчика</i>) следствия выполнения упражнений
<p>Увеличение притока крови к скелетным мышцам</p> <p>Улучшенное снабжение питательными веществами</p> <p>Повышенное выделение (секреция) анаболического гормона (гормона роста, тестостерона, гормона инсулиноподобного фактора роста)</p> <p>Острая фаза восприимчивости (по окончании катаболической фазы мышцы восстанавливаются с положительной динамикой)</p>	<p>Истощение мышечного гликогена (снижение количества углеводов в мышцах)</p> <p>Нарушение белкового равновесия (общие потери белка, если учесть разницу между синтезом белка и его распадом)</p> <p>Рост концентрации кортизола (кортизол является гормоном катаболизма)</p> <p>Уменьшение концентрации инсулина (инсулин – это гормон анаболизма)</p> <p>Острая фаза восприимчивости (способствует распаду поврежденных и неповрежденных мышечных тканей)</p> <p>Увеличение показателя обмена веществ (большое количество питательных веществ выводится из организма)</p> <p>Обезвоживание (обусловленное выполнением упражнений в теплом помещении)</p>

Ученые обнаружили, что мы можем использовать конкретные питательные вещества для того, чтобы воздействовать на катаболические процессы при выполнении упражнений и свести до минимума их вредоносное действие. Однако, прежде чем приступить к этому, мы хотим, чтобы Вы ознакомились с тем, что конкретно происходит в ходе тренировок и пост-тренировочный периоды.

Как уже отмечалось выше в этой главе, без целенаправленного питательного вмешательства процесс катаболизма будет преобладать на протяжении всей энергетической фазы. Следует также добавить, вследствие процессов, вызванных тренировками, анаболическая фаза будет характеризоваться следующими особенностями:

1. сниженный уровень запасов гликогена в мышцах;
2. повышенный показатель распада белков;
3. отрицательная динамика белкового равновесия в мышцах.

Результатом этих явлений становится неспособность организма быстро перейти в режим восстановления (иначе говоря, он не может увеличить запасы гликогена, ускорить процесс синтеза белка и предотвратить процесс его распада), что в свою очередь ведет к следующим трудностям практического характера:

1. продолжительная утомляемость и болезненность в мышцах;
2. последующая низкая работоспособность в спортзале;
3. симптомы развившейся вялости, ведущей к избыточным тренировкам;
4. минимальное наращивание мышечной массы несмотря на хорошую программу тренировок;
5. Потери мышечной массы;
6. вторичное снижение показателя обмена веществ.

Как уже отмечалось в предыдущей главе, подобные результаты могут показаться обескураживающими, поскольку, вы наверняка знаете многих людей, которые добиваются результатов за счет силовых тренировок, вместе с тем, эти же самые люди не прикладывали особых усилий для улучшения своей системы питания. Поэтому, чтобы устранить подобную путаницу, важно понять временную последовательность периода восстановления, сменяющего силовые тренировки.

Несколькими годами ранее, в 1995 году канадские исследователи доказали, что в период непосредственно после силовых тренировок белковый баланс в мышцах имеет отрицательную динамику (в течение этого времени в некоторой степени наблюдается потеря мышечной массы). Подобный отрицательный баланс мышечного белка происходит в виду высокого уровня распада белка на фоне очень низкого роста процесса синтеза белка в пост-тренировочный период. Более того, поскольку мы называем эту пост-тренировочную фазу Анаболической фазой, то без соответствующего питания после тренировок этот период может превратиться в катаболический кошмар.

Хотя организм и предрасположен к катаболическому состоянию на протяжении нескольких часов после тренировки, тем не менее, уже спустя некоторое время, к счастью, происходит любопытное изменение. Скорость процесса синтеза белка начинает постепенно возрастать, а скорость его распада, наоборот, уменьшаться (хотя его уровень по-прежнему остается выше того показателя, который характерен для периода отдыха). Такой сдвиг продолжается в течение 24 часов до тех пор, пока баланс мышечного белка не сдвигается в положительную сторону. На этом уровне, скорость синтеза белка наконец превышает скорость его распада, и, соответственно, происходит процесс наращивания мышечной массы, которого Вы так ждали. Итак, даже если вы поступаете не совсем правильно после «качания железа», все равно крайняя точка катаболизма приходится на первые несколько часов после тренировки. Спустя двадцать четыре часа процессы в организме нормализуются и переходят в стадию анаболизма. Однако помните, пока вы не переступите через этот 24-часовой рубеж, тренировка ваших мышц идет в неверном направлении. Как же повернуть работу мышц в правильное русло?

Итак, для начала вам следует оптимизировать прием пищи в ходе энергетической фазы. Исследователи тexasского университета в Гальвестоне доказали, что белковые и углеводные добавки, которые вы принимаете в пищу непосредственно перед тренировкой (за 15 мин. до начала), фактически могут увеличить кровоснабжение скелетных мышц в

большем объеме, чем это происходит в во время самой тренировки. Учитывая то, что подобные биологические напитки содержат аминокислоты (иначе говоря, строительный материал для белков) и глюкозу (строительный материал для гликогена) такое возросшее кровоснабжение будет насыщено питательными веществами, которые поддерживают работу мышц в ходе тренировки, а также будут способствовать их восстановлению после тренировки.

Поразительно в этом то, что пока в ходе тренировки все еще происходят катаболические процессы, рассмотренные выше, питательные вещества, которые растворены в вашей крови, могут обеспечивать настолько быстрое восстановление, что может наблюдаться даже очень незначительное расслоение мышц. Фактически, данные, полученные из лаборатории в Техасе, указывают на то, что суммарное воздействие от употребления жидких белковых/ углеводных добавок прямо перед тренировкой имеет анаболическую природу. В сущности мышцы были фактически наращены за этот период. До тех пор, пока не было проведено подобное исследование, многие специалисты не допускали возможность существования такого явления.

Теперь вы можете убедиться в том, что простое употребление белковых и углеводных пищевых добавок до тренировок способствует изменениям в процессе катаболического распада, а также помогает вам наращивать свои мышцы. В то время как единичной добавке, принятой перед тренировкой, скорее всего, придется пройти долгий путь по предотвращению избыточного мышечного распада, нашим атлетам зачастую следует сделать в дальнейшем всего пару шагов, потягивая белковые/ углеводные добавки, теперь уже непосредственно в ходе своих силовых тренировок. Как явствует из исследований, если поступать именно таким образом, содействуя сдвигу белкового баланса в положительную сторону, то подобные пищевые добавки могут снизить потери мышечного гликогена, уменьшить концентрацию катаболического гормона кортизола, улучшить общую иммунную восприимчивость применительно к тренировкам, а также лучше снабжать организм энергией/ калориями как раз в те периоды, когда в них ощущается наибольшая потребность, то есть в самые активные периоды на протяжении суток. Не забывайте правила, касающиеся режима питания. Ешьте достаточно часто, ешьте сразу же после выполнения упражнений, а также накануне их выполнения.

Таким образом, следуя нашим рекомендациям относительно приемов пищи до тренировок, а также в процессе их проведения, вы тем самым предотвратите отрицательный белковый баланс, вы не допустите истощение мышечного гликогена, вы одержите победу над этим отвратительным катаболическим гормоном кортизолом и вы с меньшей вероятностью будете подвержены каким-либо заболеваниям. Разумеется, поскольку вышеупомянутые добавки представлены в виде жидкости, которую вы будете принимать не только до выполнения упражнений, но и будете потягивать всякий раз в процессе упражнений, обезвоживание, другими словами, то, что заведомо пагубно влияет на спортивные достижения как крепких, так и выносливых атлетов, вам не грозит. Не так уж мало для элементарного напитка, содержащего некоторое количество белков и углеводов.

Итак, до сих пор мы с вами ознакомились как с периодами, предворяющими тренировки, так и с сопутствующими им, то есть с анаболической фазой. Теперь же нам предстоит обсудить вопросы, связанные с периодом, наступающим после тренировок. Цели этого периода подобны тем, которые мы рассчитываем достичь, проводя тренировки в целом.

1. Быстро пополнить низкий уровень запасов гликогена в мышцах. Восполнение гликогена (восстановление запасов мышечного гликогена) является существенным для достижения наилучших результатов (так как гликоген обеспечивает быстрый и доступный источник энергии, необходимый для выполнения упражнений), для предотвращения энергетических потерь, связанных с выполнением этих упражнений, для увеличения внутриклеточной гидратации (обводнения), а также во избежание роста концентрации кортизона в крови.

2. Быстро сократить белковый распад в мышцах, который наблюдается при выполнении упражнений, а также добиться роста синтеза мышечного белка. За счет ускоренного роста синтеза белка при одновременном снижении показателей его распада питание в пост-тренировочный период способно содействовать «смещению» белкового баланса в вашем организме в положительную сторону в пределах одного часа после тренировки. Ну, как, добились того, к чему стремились? При условии правильного питания после тренировок состав мышечного белка может прийти в норму в течение одного часа. Помните, мы уже упоминали ранее о том, что атлету, как правило, приходится ожидать положительной динамики мышечного белка не менее двадцати четырех часов? Принимая же регенерирующую пищу, вы сможете восстановить свои силы почти на целый день раньше, чем, если бы вы поступали по-другому.

Учитывая все эти факторы, вам следует теперь принимать другой вид жидких белковых/ углеводных добавок для того, чтобы нацелить свой организм на наращивание мышечной массы. В таком случае мы рекомендуем три жидкие белковые/ углеводные добавки. Вам нужно принимать одну из них за 15 мин. до тренировки, другую потягивать в течение тренировки, а третью финальную – на протяжении 15 мин. по окончании тренировки.

Почему так быстро после тренировки, спросите вы? Дело в том, что, как свидетельствуют исследования, если вы затянете с приемом пост-тренировочных питательных веществ, вы сбросите вес. Как показывают данные исследований, если напитки употреблять непосредственно после тренировки, процесс синтеза гликогена возрастает в 3 раза по сравнению с тем, если бы вы принимали их спустя 2 часа. Итак, чем быстрее вы примете напиток, тем лучше показатель восстановления.

Вам следует принимать одну пищевую добавку за 15 мин. до тренировки, другую потягивать в течение тренировки, а третью, завершающую, – на протяжении 15 мин. По окончании тренировки.

Почему так быстро после тренировки? Дело в том, что как свидетельствуют исследования, если вы затянете с приемом питательных веществ после тренировки, то вы потеряете вес. Как показывают исследования, если питательные напитки употреблять непосредственно после тренировки, процесс синтеза гликогена возрастает в 3 раза на фоне тренировок, не сопровождаемых приемом таких напитков.

Однако действуют ли какие-нибудь из прежних углеводных/ белковых пищевых добавок? Пор сути, любые из известных вам жидких углеводных/ белковых добавок определенно лучше, чем ничего. Вместе с тем, конкретные питательные вещества способны предоставить и конкретные преимущества в плане возобновления синтеза гликогена и установления белкового баланса. На это есть следующие основания.

Сначала следует отметить, что существует два ключевых фактора, необходимых для быстрого роста синтеза гликогена в период после тренировки.

1. обеспечение соответствующего потребления углеводов;
2. стимуляция высокой концентрации в крови анаболического гормона инсулина, того самого гормона, который перемещает углеводы в мышцы для накопления гликогена.

Хотя в соответствии с традиционными рекомендациями по питанию атлетам предлагается усваивать большое количество исключительно углеводов, однако новейшие исследования свидетельствуют о том, что углеводные напитки в сочетании с добавками белка действительно способны значительно увеличить концентрацию инсулина, по сравнению с углеводами, принимаемыми отдельно. По-видимому, в таком случае наблюдается синергическое (*эффект согласованного взаимодействия частей системы – прим. перев.*) выделение инсулина за счет напитка, содержащего белки и углеводы, вместе взятые. Поэтому мы, как правило, рекомендуем включать в рацион питания 0,8 г углеводов

на 1 кг веса, а также 0,4 г белка на 1 кг веса. Это означает, что семидесятикилограммовому парню следует принимать по 56 г углеводов и 28 г белков в виде добавок за каждый прием.

Что же касается типов углеводов и белков, которые необходимо включать в свой рацион, то очевидно, что предпочтение отдается питательным веществам в жидком виде. Исходя из того, что жидкая пища быстрее усваивается и всасывается, соответственно и питательные вещества скорее доставляются к мышцам. Чтобы добиться самой быстрой реакции, лучшим типом из углеводов для приема становится простая глюкоза и полимеры глюкозы, такие как мальтодекстрин. Обе разновидности можно приобрести по низкой цене, заказав их по Интернету, кроме того, эти составляющие присутствуют во многих формулах, предназначенных для восстановления, и соответственно имеются в свободной продаже.

Раздумывая над типом белка, вы пожелаете выбрать тот, который всасывается так же быстро, как и глюкоза или полимеры глюкозы, которые мы вам предлагали. Если белки и углеводы всасываются с одной скоростью, тогда инсулиновая реакция за счет синергического эффекта, на который мы рассчитываем, становится максимальной и, соответственно, скорость синтеза гликогена возрастает. К сожалению, источник белка, который бы усваивался так же быстро, как и глюкоза, трудно найти. Большинство неповрежденных белков (даже порошкообразные формы из относительно быстро усваиваемых белков таких, как сывороточные концентраты или биокультуры) усваиваются медленнее, чем хотелось бы. Сывороточным концентратам или биокультурам требуется от одного до двух часов для того, чтобы достичь максимальной крепости. А поскольку нам нужен белок, который бы усваивался в считанные минуты, подобно тому, как это происходит с глюкозой и полимерами глюкозы, то нам следует выбирать нечто еще более быстродействующее. Гидролизат сыворотки (известные также под названием гидролизной белковой сыворотки) прекрасно подходит для этой цели. Гидролизаты сыворотки не только являются быстро усваиваемыми, но и, к тому же, не вызывающими аллергии. Даже людям с низкой переносимостью белка молочной сыворотки или с непереносимостью лактозы можно принимать гидролизированный белок молочной сыворотки. С нами легко согласятся люди, страдающие подобной непереносимостью, а также те, у кого наблюдаются явления метеоризма, вздутие живота или запоры после приема вовнутрь привычной белковой добавки.

Если употреблять подобные ингредиенты в сочетании с быстро усваиваемыми белками и углеводами, то это также оказывает благотворное воздействие на стимуляцию максимального восстановления синтеза гликогена при параллельном ослаблении процесса распада белков. В соответствии с данными некоторых исследований, проведенных за последние несколько лет, инсулин представляет собой основной регулятор процесса распада в период после тренировок. Поэтому синергическое выделение инсулина, обусловленное употреблением комплексов белков и углеводов, которое мы рассматривали выше, служит хорошим толчком к сдерживанию процесса распада белков. Вместе с тем для того, чтобы действительно запустить процесс образования инсулина в период после тренировок, очень важно для лучшего эффекта добавить в свой рацион несколько граммов аминокислот к белку молочной сыворотки.

Исследования, проведенные в шестидесятые годы, показали, что одни соединения аминокислот являются более эффективными, чем другие для возрастания выделения инсулина. Мы выявили, что лучшим соединением, состоящим из белков и аминокислот, который бы способствовал повышению восприимчивости на инсулин, является комплекс из гидролизованного белка молочной сыворотки, нескольких граммов аминокислот с разветвленными цепочками (лейцин – альфа-аминокапроновая кислота), изолейцина, валина (альфа-амино-изовалериановая кислота), а также по несколько граммов глутамина и фенилаланина.

Как только возобновление синтеза гликогена достигает максимальной отметки, а распад белка становится минимальным, решающее значение приобретает управление процессом синтеза белка. И хотя эта задача представляется несколько более сложной, чем управление процессом распада белка, тем не менее существует три основных фактора, предназначенных для роста белкового синтеза непосредственно после тренировки:

1. правильное соотношение аминокислот с разветвленными цепочками;
2. высокая концентрация ценных аминокислот в крови;
3. высокая концентрация инсулина в крови.

Из проведенных исследований известно, что настои, введенные путем либо капельного внутривенного вливания, либо перорально (через рот), которые как раз и регулируют действие аминокислот после тренировок, способны быстро ускорить процесс синтеза белка наряду с ускоренным установлением положительного белкового баланса. Кроме того, аминокислоты с разветвленными цепочками, по всей вероятности, играют значительную роль в ходе восстановления, а также в процессе синтеза белка по окончании тренировки. Разумеется, нам уже известно, как повысить концентрацию инсулина.

Подводя итоги, можно сказать, что энергетическая и анаболическая фазы являются самыми важными фазами в системе режима питания. В течение тренировок и непосредственно после них организм настраивается на эффективный прием пищи и на восстановление. Благодаря использованию известных нам данных о запасах гликогена в мышцах и о периоде восстановления, о белковом балансе в мышцах и о гормональном составе мы в состоянии манипулировать питательными веществами, ориентированными на тренировки так, чтобы добиться некоторых поразительных результатов. В помещенной ниже таблице приводится перечень ингредиентов, а также указано время, в соответствии с которым их необходимо принимать. Помните, что для достижения оптимальных результатов, нужно следовать представленным ниже рекомендациям.

ПИТАНИЕ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

	Перед тренировкой (за 15 мин до тренировки)	В течение тренировки (пить маленькими глотками)	Непосредственно после тренировки
Углеводы	0,8 г/кг	0,8 г/кг	0,8 г/кг
Белки	0,4 г/кг	0,4 г/кг	0,4 г/кг
Жиры	0	0	0
Аминокислоты Аминокислоты с разветвленными цепочками	3-5 г	3-5 г	3-5 г
Глутамин	3 г	3 г	3 г
Фенилаланин	3-5 г	3 г	3 г

Глава 16

Пищевые добавки и стремление к гипертрофии

Если бы наша цель состояла в том, чтобы строить догадки, то мы бы, пожалуй, предположили, что это именно та глава, которую многие из вас с нетерпением ждали. И в этом есть резон. Ведь даже мы не можем устоять против мысли о том, что должны быть, вероятно, какие-нибудь вспомогательные пилюльки, микстуры или порошки, которые предоставили бы нам дополнительные преимущества в тех случаях, когда мы непрерывно и усиленно тренируемся и хорошо питаемся. Наверняка, противники пищевых добавок не без доли иронии усмотрят здесь желание найти «магическую таблетку». Однако те из нас, кто лучше разбирается в этом вопросе, останутся невозмутимыми, глядя на этот цинизм. Маловато-таки известно этим противникам о существовании отдельных пищевых добавок, которые, если их принимать в дополнение к отличной программе, действительно дают небольшие, но поддающиеся измерению результаты в спортзале, не говоря уже об общем улучшении здоровья. При этом желающих получить такие дополнительные преимущества нельзя отнести к лентяям или любителям рисковать. Наоборот, их желание вполне обоснованно. Нам представляется нерациональным не обращать внимания на существование потенциально выгодных компонентов, предназначенных для того, чтобы часы, которые мы проводим в спортзале, сделать еще более эффективными. И отбросим в сторону все насмешки (не забывая при этом восполнять растроченные калории).

Однако есть и другая сторона медали. Возможно, среди вас найдутся и такие, которые рассчитывают на то, что на самом деле существует такая волшебная пилюлька, способная помочь нарастить мышцы даже тем, кто не особенно утруждает себя занятиями в спортзале и не вдаётся в тонкости питания, предлагаемые в этой книге. Те из вас, кто верит в такую пилюльку... впрочем, не будем горячиться!

Нет, все-таки для тех из вас, кто все же верит в такие возможности, мы намерены раскрыть суть коварного замысла прямо сейчас. Итак, слушайте. Не существует никаких узаконенных пищевых добавок, которые могли бы помочь вам нарастить мышечную массу при отсутствии хорошо спланированной, а также тесно связанной с тренировками программы. Иначе говоря, пищевые добавки действуют целенаправленно на наращивание мышечной массы только в тех случаях, когда они совмещаются, с одной стороны, с программой для тренировок, разработанной таким образом, чтобы обеспечить максимальную адаптацию, а, с другой стороны, с рационом питания, предназначенным для обеспечения избыточной энергии. Любые попытки приложить пригоршню пищевых добавок к паршивой программе равносильно тому, чтобы прикладывать припарки мертвому. И неважно, сколько вы бьетесь над тем, чтобы их разнообразить, воз так и не сдвинется с места.

Даже если взять «очень мощные» пищевые добавки (к примеру, анаболические стероиды), их применение при отсутствии хорошей программы для тренировок приведет к разочарованию. В одном известном исследовании, опубликованном в журнале «*New England Journal of Medicine*», одной группе пациентов предлагали только тестостерон (без тренировок) в течение десяти недель и наблюдали небольшие, однако неустойчивые изменения чистого веса. В то время как некоторые пациенты в действительности набрали примерно от 2 до 4,5 кг чистого веса, другие же набрали очень незначительный вес. Однако если взять тех же ребят, давать им такую же дозу стероидов, сопровождая прием стероидов тренировками в соответствии с хорошей программой, то они наберут постепенно от 6,5 кг до 7,5 кг чистого веса. Вы убедились в том, к каким изменениям могут привести тренировки?

Однако, погодите, прежде чем вы сделаете первые шаги к успеху, давайте разберемся с вопросами, которые мы только что обсуждали. Ни на секунду не сомневайтесь в том, что мы здесь рекомендуем вам употреблять стероиды. Разумеется, нет. Эта книга повествует

как раз о том, как нарастить мышцы естественным путем. Отдавая дань справедливости, мы на самом деле верим в то, что стероиды являются узаконенными медицинскими препаратами, применяемыми в условиях соблюдения закона. В тех случаях, когда наблюдается дефицит андрогена в организме (и об этом свидетельствует поставленный врачом диагноз), тогда они просто незаменимы. Однако при отсутствии клинических показаний, их не следует принимать во внимание. Мы не намерены прибегать к тактике запугивания. Скорее, мы утверждаем, что их не стоит принимать во внимание, поскольку программа, содержащаяся в этой книге, разработана таким образом, чтобы помочь вам набрать больше веса, а не напичкать вас стероидами. Вполне серьезно, возьмите любых двух худощавых парней, одному из них давайте стероиды, а также предложите ему заниматься по какой-нибудь произвольной программе, выбранной наугад, а другому – в соответствии с нашей программой, и мы гарантируем, что тот, кто будет тренироваться согласно нашей программе, добьется лучших результатов за продолжительный срок. За короткий срок, порядка 10-12 недель тренировок, «накопления в весе» будут примерно одинаковыми. Однако по истечении еще двенадцати недель, тот, кто принимал стероиды, утратит большую часть своих «накоплений», в то время как парень, который придерживался нашей программы, нарастит больше мышечной массы. Какой из двух способов вы бы предпочли? Увеличение мышечной массы на протяжении 12 недель, за которым последует устойчивое уменьшение ваших прежних размеров, либо непрерывный прогресс?

Такова наша установка относительно приема стероидов. Безусловно, многие люди прибегают к их помощи. Вместе с тем большая часть из них рискует своим здоровьем, не имея на то разумных оснований. Если бы мы предложили вам выбор между лекарством, которое, способствуя увеличению ваших объемов, параллельно подвергало бы риску ваше здоровье, и программой, способной как нарастить ваши мышцы, так и улучшить ваше здоровье, что бы вы выбрали?

И все же, если здесь речь не идет о стероидах, почему мы упомянули о них в первую очередь? Все дело в том, что мы просто хотели доказать, что даже при наличии сильнодействующих стероидов пока не существует той «волшебной пилюльки», которая позволила бы вам достичь желаемых результатов без определенных усилий. Это утверждение становится еще более очевидным, если вспомнить о пищевых добавках. Чтобы увеличить свои размеры, вам в первую очередь необходимо не только программу тренировок, но и рацион питания. И только потом вам следует принимать во внимание такие пищевые добавки, как креатин, стимуляторы для тренировок, суппрессор (подавляющее вещество – *прим. перев.*) кортизола, активатор тестостерона и так далее. Мы заявляем вполне серьезно: до тех пор, пока ваш рацион питания не будет отрегулирован, вам лучше тратить свои деньги не на пищевые добавки, а на питание. Хотите пример? Возьмем наших типичных клиентов, которые приходят к нам, разочарованные собственными «накоплениями в весе». Изучив их счета, полученные при закупках пищевых добавок и продуктов питания, мы начинаем осознавать причину их неудовлетворения. Выходит, что они расходуют свои деньги на раствор, а не на кирпичи (помните эту аналогию, уже упоминавшуюся выше?). Как только мы сокращаем счета своих клиентов на пищевые добавки, они получают возможность сэкономить средства, тратя на покупку продуктов питания, достигая, в итоге то, к чему они так стремились. Наши клиенты в таких результатах усматривают нечто сверхъестественное. Для нас же – это всего лишь здравый смысл (и центы).

Однако как быть с теми из вас, кто уже разобрался с программой и рационом питания и стремится добиться еще бо????льшего роста? Мы представим вам целый ряд пищевых добавок, предлагаемых производителями, которые в настоящее время имеются в продаже, так, чтобы предоставить вам преимущества в обретении совершенной фигуры.

Обратите внимание, что мы будем рассматривать питательные вещества и пищевые добавки, взятые по отдельности, а не в сочетаниях продуктов, как их обычно продают.

В настоящее время наметилась тенденция к проведению исследований, касающихся единичных компонентов, поскольку ученые заинтересованы в изучении каждой отдельной составляющей, что, как представляется, продвигает науку вперед. И, наоборот, компании, которые специализируются на производстве пищевых добавок, в большей степени заинтересованы в тех специфических патентно-способных формулах, которые включают в себя множество веществ. Хотя пищевые комплексы и стали весьма популярны (настолько популярны, что единичные компоненты становится все сложнее найти), тем не менее, зачастую остается все меньше фактов, свидетельствующих в пользу пищевых комплексов. Когда компании по их производству пытаются убедить вас в том, что их собственные пищевые комплексы оказывают уникальное, положительное синергическое воздействие, становится вероятным, что подобные комплексы могут перечеркнуть доказанный благоприятный эффект единичных компонентов. Также вероятно и то, что некоторые комплексы способны оказывать вредоносное воздействие. В связи с этим в нашей книге мы будем ссылаться лишь на единичные компоненты. Именно по этой причине мы будем рекомендовать своим клиентам (включая элитных атлетов) в большей мере отдельные компоненты, чем специфические соединения.

Пищевые добавки для наращивания мышц

Руководствуясь организационными целями, мы классифицировали известные пищевые добавки по следующим категориям:

1. пищевые добавки, предназначенные для наращивания мышц;
2. пищевые добавки, способствующие повышению работоспособности;
3. пищевые добавки, способствующие восстановлению сил.

Мы включили в эту классификацию те пищевые добавки, которые имеются в продаже и предназначены для увеличения мышечной массы и улучшения качества выполнения упражнений. Ниже под каждой пищевой добавкой мы приводим краткое описание предполагаемого действия той или иной добавки, а также то, существуют ли научные подтверждения их эффективности. Рядом с теми пищевыми добавками, которые мы считаем значимыми при выполнении нашей программы по питанию и тренировкам, мы поставили звездочку (*). И, наконец, завершая каждый раздел, мы предоставляем вам конкретные инструкции относительно того, как применять соответствующие добавки, которые считаем существенными.

АВРААМОВО ДЕРЕВО

Авраамово дерево (также называемое витексом) недавно привлекло к себе внимание как средство, способное повысить естественную выработку тестостерона у мужчин. Авраамово дерево содержит флавоноиды, терпены и стерины, то есть те фитопрепараты, которые известны своим лечебными свойствами. Фитопрепараты, полученные из Аврамова дерева предлагается применять для повышения концентрации тестостерона, а значит, и для наращивания мышечной массы и физической силы. Тогда как согласно ранним исследованиям считалось, что концентрация тестостерона может заметно увеличиваться у мужчин, принимающих лекарственные препараты, произведенные из Аврамова дерева, вместе с тем пока неизвестно, сказывается ли это на наращивании мышечной массы и физической силы. Фактически, незначительный рост концентрации тестостерона при употреблении некоторых растительных препаратов, как правило, не связан с наращиванием мышц, разве только в тех случаях, когда человек страдает гипогонадизмом (когда в организме вырабатывается слишком мало тестостерона).

СОПРЯЖЕННАЯ ЛИНОЛЕВАЯ КИСЛОТА (СЛК)

Фактически СЛК относится к группе редких жирных кислот, которые (как было экспериментально доказано главным образом на животных) содержатся преимущественно в молочных продуктах и говядине, и предназначены для уменьшения содержания жировых отложений в организме. Было также подтверждено и то, что СЛК обладает антикатаболическим эффектом, который, сокращая потери тканей после проникновения в организм вирусов или бактерий, либо после острой травмы (ожоги, переломы костей и т.п.), поражает иммунную систему. В то время как данные, полученные в ходе экспериментов на животных, заставляют глубоко задуматься над впечатляющими результатами, обусловленными отдельным питанием и увеличением мышечной массы (благодаря перемещению большей части потребляемой энергии от жировых клеток к мышцам), клинические данные (полученные в результате наблюдений над человеческим организмом) остаются пока менее ясными. Хотя препараты, содержащие СЛК и предназначенные в основном для сжигания жиров, все еще имеются в продаже, тем не менее потребителям, заинтересованным в СЛК как средстве для наращивания мышечной массы, следует иметь в виду, что пока существует мало клинических показаний к ее применению, к тому же, переломный эффект маловероятен.

РЫБИЙ ЖИР (*)

Рыбий жир богат специфической группой жирных кислот (жирные кислоты омега 3), которых, как правило, недостает жителям Североамериканских районов. Как было доказано в результате исследований, если эти жиры добавлять в рацион (в особенности самые активные компоненты – докозагексагеновую и эйкозапентовую омега 3 кислоты), то они улучшают восприимчивость к инсулину в мышечных клетках. В результате поступающие питательные вещества с большей вероятностью перемещаются к мышцам, а не к жировым тканям. Помимо увеличения запасов углеводов рыбий жир способен не только улучшить продуктивность откладывания белков, но и увеличить чистый вес. Несмотря на то что этот тип жиров оказывает сильное воздействие на организм в целом, рыбий жир является абсолютно безопасным и действительно улучшает общее состояние здоровья, включая снижение риска заболевания раком, диабетом, а также сердечно-сосудистыми заболеваниями. Добавки, содержащие рыбий жир, по-видимому, значимы как для тех, кто тренируется, так и для тех, кто не упражняется в спортзале. Принимать рыбий жир желательно всем независимо от состояния здоровья и уровня физической подготовки.

ИНГИБИТОРЫ

Миостатин – это белок, который оказывает отрицательное воздействие на рост мышц. В некотором смысле он выделяется для того, чтобы предотвратить чрезмерный рост мышечной массы. Любопытно, что специфический экстракт сульфо-полисахаридов, извлеченный из морских водорослей, был обнаружен опытным путем в лаборатории для связывания с белком миостатином, а также для того, чтобы миостатин не препятствовал росту мышц. Когда такая добавка соединяется с белком миостатином в организме, она способна нейтрализовать торможение процесса роста новых мышц, которое этот белок вызывает. Однако пока неизвестно доподлинно, происходит ли это именно так на самом деле. Нельзя с уверенностью сказать, что сложные соединения с миостатином, которые были получены в ходе лабораторных экспериментов (а их действие не было испытано на человеческом организме) уцелеют после процесса переваривания, смогут обнаружить скелетные мышцы, проникнут в них и смогут соединиться с белком миостатином в самих мышечных тканях. Пока не будут проведены дополнительные исследования, мы

предлагаем не прибегать к его использованию, особенно если учесть тот факт, что миостатин был выявлен не только в скелетных, но и в сердечных мышцах.

АКТИВАТОРЫ ОКИСИ АЗОТА

Оксид азота (NO) представляет собой свободный газ-радикал, выделяемый в организме в результате распада аминокислоты аргенин. Первоначальная функция окиси азота состоит в расслаблении гладкой мускулатуры аналогично тому, как это происходит в наших кровеносных сосудах. Выполняя эту функцию, NO способен понизить кровяное давление, увеличить кровоток к мышцам и органам, а также предотвратить образование тромбов (это нехорошая штука, которая пагубно влияет на сосуды). Итак, на первый взгляд может показаться, что добавки, содержащие активаторы окиси азота, способствуют укреплению здоровья. Однако как они при этом способны повлиять на мышечный рост? Дело в том, что некоторые компании, специализирующиеся на выпуске пищевых добавок, утверждают, что повышенный кровоток к мышцам, может носить анаболический характер (хотя пока нет убедительных доказательств того, что увеличение кровотока, обусловленное действием NO, приводит к наращиванию мышц). Поразительно и то, что активаторы окиси азота не содержат ни грамма самой окиси азота. Вместо этого, в их состав входят предшественники аминокислот NO. В целом, действительно ли подобные аминокислоты «добывают» NO, пока остается вопросом. И наконец, несмотря на то что некоторые из применяющих эти активаторы заявляют, что именно благодаря им они лучше «качаются» во время тренировок, тем не менее пока существует мало подтверждений тому, что это активно рекламируемые добавки (к тому, имеющие самый высокий рейтинг по продаже) действительно способны нарастить мышечную массу. Кроме того, существует еще меньше доказательств того, что эти добавки являются безопасными на самом деле. Поэтому на данном этапе мы рекомендуем сказать «нет!» добавкам, состоящим из окиси азота.

ПРОГОРМОНЫ

Прогормоны представлены в широком ассортименте с небольшой разницей их предполагаемого действия. Среди них можно назвать те, которые предназначены для увеличения физической силы, мышечной массы и агрессивности в ходе тренировок, а также повышения сексуальной функции достижения косметических эффектов. Предполагается, что подобные улучшения должны произойти в результате увеличения тестостерона или предшественников тестостерона в крови. На момент написания этой книги применение прогормонов было узаконено. Однако к моменту опубликования книги некоторые из прогормонов могут быть запрещены в связи с тем, что в ходе обсуждений в правительстве их действие было признано опасным. По нашему мнению, это, пожалуй, к лучшему, потому что многие из гормонов оказываются малоэффективными, а применение тех из них, которые все-таки срабатывают, наряду с увеличением тестостерона может привести к возрастанию концентрации эстрогена в крови, либо вызвать подавление естественного выделения тестостерона. Поэтому, как только вы прибегните к ним, распрощайтесь со своими мышечными «накоплениями».

БЕЛКОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ (*)

Попросту говоря, белковые пищевые добавки представляют собой удобный способ удовлетворения вашей ежедневной потребности в белках, когда нет другой возможности покрывать ее за счет пищи. В таком случае подобные добавки правильнее будет отнести к обычной пище, чем к специализированному питанию. С одной стороны, белковые пищевые добавки можно рассматривать как альтернативу курятине, говядине, рыбе и т.п.

более низкого качества. Мы указываем на низкое качество, потому что в них не содержатся другие витамины и минералы, которые являются составляющими курятины, говядины, рыбы и пр. Большинство из доступных в настоящее время добавок производится из одного или более компонентов молочного белка. Белок молочной сыворотки, распространенная пищевая добавка, на 20 % состоит из белка, который имеется в молоке, в то время как казеиновый белок, менее полярная добавка, - включает в себя 80% белка, который имеется в молоке. Если вы заинтересованы в употреблении белковых добавок в течение дня, то предпочтение лучше отдавать белку молочной сыворотки или казеиновым комплексам. На этикетках подобных добавок, как правило, пишут «культура молочного белка» или «комплекс молочного белка». Такой комплекс является идеальным для приема внутрь на протяжении фазы роста и фазы восстановления сил, так как он содержит быстро и медленно усваиваемые белки, при этом быстро усваиваемый белок играет важную роль для ускорения синтеза белка, а медленно усваиваемые – в процессе замедления белкового распада. Ознакомившись с разделом этой главы, посвященным восстановлению сил, вы сможете убедиться в том, что быстро усваиваемые белки больше пригодны для приема в пищу в ходе анаболической и энергетической фаз, поскольку они быстрее доставляются к мышцам.

ПОМОЩЬ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КОФФЕИН

Уже опубликованы многочисленные исследования, в которых действие кофеина рассматривается в качестве основного стимулятора, повышающего работоспособность. Большие дозы (от 3 до 8 мг/кг веса тела) также гарантируют повышенное выделение жирных кислот из запасов, накопленных в организме, что в свою очередь предлагается рассматривать в качестве механизма, основанного на способности кофеина наращивать свободный гликоген в мышцах, а также повышать выносливость, необходимую при выполнении упражнений. Действие по мобилизации жиров потенциально способно также со временем снижать количество жировых отложений у атлетов. Кофеин способствует ускорению процесса обмена веществ приблизительно на 5-10% в зависимости от принимаемой дозы. Зачастую тяжелоатлеты принимают кофеин непосредственно перед тренировкой, чтобы увеличить свою работоспособность и силу. Если единичные разовые дозы, принятые накануне тренировки, способны улучшить выполнение упражнений, то постоянное применение может негативно сказаться на переносимости глюкозы. Иначе говоря, одна доза перед тренировкой не причинит зла. Одна доза ежедневно – это уж слишком.

УГЛЕВОДЫ / СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ

Углеводы принимают для разминки мышц и используют в качестве топлива. В период после тренировок их употребляют для восполнения запасов гликогена. Жидкости также помогают поддерживать наш организм «увлажненным», а температуру тела – в приемлемом режиме. Это позволяет избежать обезвоживания, препятствующего выполнению упражнений. Многочисленные из опубликованных исследований отмечают благоприятное воздействие углеводных напитков на ход выполнения упражнений, особенно в тех случаях, когда они продолжаются больше часа. Документально подтверждено также, они улучшают процесс восстановления после истощающих мышцы тренировок, как аэробных, так и анаэробных. Если такие разновидности напитков могут снабдить вас энергией в ходе силовых тренировок, то, как уже упоминалось в предыдущей главе, добавки белка и определенных аминокислот, делают эти напитки более эффективными для тяжелоатлетов.

КРЕАТИН (*)

Прием креатина моногидрата повышает уровень свободного креатина в скелетных мышцах, а также концентрацию фосфокреатина, отражающего естественные запасы энергии, из которых непосредственно пополняется клеточная энергия. Усвоение этого вещества способствует снабжению клеток водой, что в свою очередь вызывает набухание мышц. А это приводит к поступлению анаэробной энергии и, как следствие, рост физической силы. Подобное набухание мышц приводит к быстрому наращиванию мышечной массы (наполнение происходит в основном за счет воды). Вместе с тем при длительных нагрузках по этой же причине наблюдается рост белкового синтеза в скелетных мышцах наряду с увеличением запасов гликогена в мышцах.

Поскольку моногидрат креатина в виде порошка является единственной, подтвержденной исследованиями, формой креатина, вот что мы вам порекомендуем, даже с учетом смехотворных докладов, которые получили то или иное освещение в научной литературе, об отсутствии побочных эффектов, за исключением желудочных расстройств средней тяжести, которые со временем проходят. Если примерно 80% людей, принимавших креатин, могут воочию убедиться в вышеупомянутых преимуществах этого вещества, то 20% респондентов не дали никакого ответа по этому поводу. Многие верят в то, что эти «не ответившие» умолчали, поскольку они уже так или иначе принимают креатин в достаточном объеме вместе с пищевыми продуктами. Что касается нас, то мы не верим в необходимость предварительной «фазы загрузки». Вместо этого, вероятно, лучше принимать по несколько граммов моногидрата креатина ежедневно.

РИБОЗА

Рибоза (фермент, расщепляющий сахар) является предшественницей аденозина. Теоретически, посредством увеличения количества рибозы, содержащейся в клетках, может быть улучшена клеточная энергия, которая в свою очередь приводит к улучшению качества выполнения упражнений. К сожалению, исследования пока не подтверждают эти данные, и добавки, содержащие рибозу, вряд ли оказывают благотворное воздействие, на которое первоначально рассчитывали ученые. Учитывая то, что рибоза действует аналогично креатину, то, пожалуй, в таком случае лучше ограничиться креатином.

ТИРОЗИН

Наш организм перерабатывает огромные дозы тирозина в катехоламин (бойцовские гормоны), адреналин и норадреналин. Опубликованные исследования свидетельствуют о том, что тирозин способен улучшить реакции времени и внимания, уменьшить действие стрессов и восприимчивость гормонов на стрессы, кроме того, он может положительно повлиять на выполнение силовых упражнений. Эта категория активаторов, повышающих работоспособность (формулы нейротрансмиттера – передатчика нервного импульса в синапсах – при. перев.) становится популярной по мере того, как ученые все больше узнают о влиянии подобных передатчиков на функционирование центральной нервной системы применительно к выполнению упражнений при длительных усилиях. Для атлетов, как повышенное внимание, так и снижение временной реакции и притупленная восприимчивость стрессов – все имеет большое значение. Вместе с тем атлеты в ходе восстановления сил могут и не усмотреть большой пользы от употребления тирозина, так как тренировки могут быть не достаточно частыми и не слишком интенсивными. Вероятно, тирозин лучше принимать на пустой желудок до тренировок, либо позднее в течение дня между приемами пищи.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ

Приводим перечень, состоящий из нескольких пищевых добавок, которые обладают преимуществами в ходе восстановления сил, а также последовательность их применения.

БЕТА-СИТОСТЕРИН

Было доказано, что растительные стероиды обладают как противовоспалительными свойствами, так и иммуно-параметрическими свойствами, они также способны оказывать влияние на соотношение анаболических и катаболических гормонов. В ходе исследований было подтверждено, что соединения бета-ситостерина и глюкозида бета-ситостерина способны содействовать предотвращению увечий, зачастую наблюдаемых во время состязаний и тренировок-марафонов. А это означает улучшенное функционирование иммунной системы и процесса восстановления. Бета-ситостерин встречается во многих растениях, фруктах и овощах и по своему составу сходен с холестерином. Однако их невозможно получить в достаточном количестве с пищей, потому что они связаны с растительными волокнами и нередко с трудом усваиваются и всасываются. Поэтому существует потребность в добавочных растительных стеринах, чтобы добиться получения описанных выше положительных результатов. И хотя нет необходимости принимать их ежедневно, зато в период интенсивных тренировок, либо в тех случаях, когда вы хронически не можете набрать вес, они действительно способны улучшить функционирование иммунной системы и процесса восстановления сил.

ОТВЕТВЛЕННАЯ ЦЕПОЧКА АМИНОКИСЛОТ (ОЦА) (*)

Мы уже упоминали в главе 15 о том, что была доказана способность ОЦА ускорять синтез белка в скелетных мышцах в период после тренировок, то есть решающий период, во время которого мышцам предоставляется покой. Помимо этого, наличие ОЦА в углеводных напитках сожжет повысить восприимчивость инсулина, который в свою очередь потенциально увеличивает запасы мышечного гликогена. И хотя ОЦА лишь отчасти эффективна в процессе коррекции отрицательного состава белка, обусловленного пост-тренировочным периодом (который вызывает переход от мышечного катаболизма к мышечному анаболизму), зато она незаменима во время энергетической и анаболической фаз. Поэтому не прекращайте принимать ее. Поскольку аминокислоты конкурируют друг с другом из-за всасывания, ОЦА может конкурировать с другими аминокислотами из-за проникновения в организм, особенно если ее принимать в избыточном количестве относительно других аминокислот.

ГЛУТАМИН (*)

Несмотря на то, что глутамин в организме вырабатывается в достаточном количестве, во время стрессовых ситуаций (таких, как повреждения или инфекции) организм может испытывать в них недостаток. Эта аминокислота употребляется для нормализации деятельности пищеварительного тракта, иммунных клеток и скелетных мышц, и поэтому, если в организме глутамин вырабатывается в недостаточном количестве, то вышеупомянутые клетки могут конкурировать друг с другом из-за потребления глутамина, что потенциально может привести к нарушению работы пищеварительного тракта, иммунной системы и вызвать состояние катаболизма. Если добавки, содержащие глутамин, и могут помочь травмированным пациентам, либо улучшить деятельность их иммунной системы, в то же время маловероятно, чтобы глутамин оказывал воздействие непосредственно на ход выполнения упражнений или способствовал наращиванию мышечной массы у атлетов. Однако если глутамин добавлять в белковые или углеводные

напитки, он способен увеличить восприимчивость инсулина, который в свою очередь приводит к восстановлению гликогена и белков в мышцах.

Л-КАРНИТИН Л-ТАРТРИТ (соль или эфир винной кислоты - *прим. перев.*)

В ходе выполнения упражнений повышенной интенсивности, концентрация карнитина в крови и мускулах сокращается. Подобное истощение, протекающее в кровеносных сосудах, способно вызвать компенсаторный кровоток и недостаточное снабжение кислородом. Пищевые добавки, содержащие карнитин, способны предотвратить подобный компенсаторный кровоток, обеспечивая при этом перфузию тканей, снабжение кислородом в большем объеме, а также позволяет избежать повреждения мышц. В частности, проведенные исследования свидетельствуют о том, что Л-карнитин Л-тартрит способны снизить риск повреждения и разрыва мышц после выполнения упражнений наряду с ослаблением влияния показателей окислительных повреждений. Несмотря на неутешительные результаты проведенных исследований, добавки, содержащие Л-карнитин Л-тартрит, по-прежнему остаются популярными. Учитывая то, что предыдущие исследования рассматривали лишь отдельную гипотезу (о том, что карнитин способен усилить перемещение жирных кислот к митохондри, что ведет к более усовершенствованному выполнению аэробного типа упражнений, а также росту процесса сжигания жира), а результаты оказались разрозненными и далекими от определенности, многие атлеты и диетологи отказались от этой популярной пищевой добавки. Вместе с тем начали поступать новые данные, подтверждающие пользу этой добавки в моменты релаксации.

БЕЛОК МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ (*)

Белок молочной сыворотки способствует быстрому росту концентрации аминокислот в крови, обеспечивая ускоренное снабжение скелетных мышц аминокислотами для восстановления состава мышечного белка. Белок молочной сыворотки на 20% состоит из белка, содержащегося в молоке, и представляет собой быстро усваиваемый молочный сегмент. После употребления некоторых видов белка сыворотки концентрация аминокислот, содержащихся в крови, увеличивается в течение 15 мин., синтез белка при этом также начинает возрастать. Как и в случае с ответвленной цепочкой аминокислот, если белок сыворотки принимать в сочетании с углеводами, будет происходить синергичное выделение инсулина, которое способствует быстрому накоплению углеводов. В результате белок молочной сыворотки (в особенности гидролизованный) становится прекрасным средством как в течение тренировки, так и по ее окончании (энергетическая и анаболическая фазы) благодаря своей способности быстро всасываться и усваиваться. Менее «скоростные» разновидности белка предпочтительны в оставшуюся часть суток.

ФОСФАТИДИЛСЕРИН

Зачастую тяжелоатлеты и тренеры рассматривают лишь те стрессогенные факторы, которые имеют место в спортзале как самые значимые в процессе восстановления сил. Однако другие факторы, порождающие стрессогенные ситуации в жизни, могут быть так же или даже более существенны по сравнению с теми, которые происходят с вами в течение часа вашей тренировки. Когда возникают проблемы, связанные с работой, семьей, домом, финансами, гормон кортизол работает «сверхурочно», регулируя процесс восстановления сил и даже способствуя изменению жировых отложений вокруг вашей талии. Фосфатидилсерин представляет собой фосфолипид, который, как было доказано, уменьшает концентрацию кортизола в крови. Хотя его и нельзя рассматривать в качестве

основного продукта, тем не менее, когда у атлетов наступает пора интенсивных тренировок, то они, как правило, принимают это сложное вещество дважды в день, чтобы обезопасить себя от комбинированных стрессов, получаемых как во время тренировок, так и в житейских ситуациях.

НАПИТКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ (*)

Мы уже говорили в предыдущей главе о том, что восстанавливающие напитки, содержащие углеводы и белки в соотношении 2:1 наряду с такими аминокислотами, как ответвленная цепочка аминокислот, глутамин и фенилаланин, способны (если их принимать в ходе энергетической и анаболической фаз) привести к росту синтеза белка, снижению процесса распада белка, возрастанию повторного синтеза гликогена, а также улучшению соотношения между катаболическими и анаболическими гормонами. Хотя приготовление собственных напитков из белка молочной сыворотки, аминокислот и углеводов может быть таким же эффективным (и, вероятно, менее дорогостоящим), как и приобретенные в торговой сети, тем не менее, последние позволяют получать соответствующие макроэлементы в соответствующих пропорциях. Поэтому если вы не хотите утруждать себя приготовлением собственных смесей, то можете воспользоваться следующим перечнем напитков.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК И РЕЖИМ ИХ ПРИЕМА

Фаза	Пищевые добавки
энергетическая	Пить глотками углеводный / белковый (восстанавливающий) напиток до и в течение тренировки. Такой напиток должен содержать 0,8 г/кг углеводов, 0,4 г/кг белка, 3-5 г ОЦА, 3 г глутамина и 3 г фенилаланина
анаболическая	Выпить углеводный / белковый (восстанавливающий) напиток непосредственно после тренировки. Такой напиток должен содержать 0,8 г/кг углеводов, 0,4 г/кг белка, 3-5 г ОЦА, 3 г глутамина и 3 г фенилаланина. Добавьте в него 3-5 г креатина.
роста	В течение этой фазы большая часть рациона должна быть представлена в виде твердой пищи, однако культура молочного белка (белок молочной сыворотки, казеин) не исключается, если вам нужно что-либо более подходящее. Кроме того, на протяжении этой фазы следует включать в свой рацион рыбий жир (смотрите меню относительно необходимого количества).
восстановления сил	В течение этой фазы большая часть рациона должна быть представлена в виде твердой пищи, однако культура молочного белка (белок молочной сыворотки, казеин) не исключается, если вам нужно что-либо более подходящее. Кроме того, на протяжении этой фазы следует включать в свой рацион рыбий жир (смотрите меню относительно необходимого количества).

Мы допускаем, что если полагаться исключительно на употребление пищевых добавок, то это порой может привести в замешательство. Производители пищевых добавок забрасывают издательства журналов (и вас в том числе) псевдонаучными рекламными объявлениями, расхваливающими качество и эффективность своей продукции. Однако остерегайтесь: здесь можно попасться на «крючок». Те люди, которым поручено привлечь вас, являются мастерами своего дела. Со всеми этими объявлениями, рекламирующими добавки, можно легко запутаться и вовсе забросить занятия. И все же не стоит расстраиваться. Как выясняется, все дело в перспективе. Хотя появляется множество новых пищевых добавок, многие из них до сих пор не получили научного подтверждения,

поэтому вы ничего не потеряете, если дождетесь, пока будут проведены соответствующие исследования, прежде чем начнете принимать добавки. Итак, в этой главе мы перечислили целый ряд самых распространенных пищевых добавок, существующих в настоящее время, которые, несомненно, помогут вам в ваших усилиях нарастить мышцы. Применяйте их в сочетании с представленной здесь программой тренировок и питания, и вы с уверенностью проложите путь к успеху.

Глава 17

Становимся диетическими бойскаутами

Девиз бойскаутов, а также девиз этой главы – «Будь готов!». Готовым для чего? Будьте готовы для всего и для чего бы то ни было, что может стать на вашем пути к успеху. Как мы сообщали вам раньше, будет достаточно сложно осуществить все стратегии питания, предложенные в этой книге, включая употребление достаточного количества общей энергии, применяя принципы режима питания, следование стратегиям питания в периоды после тренировок и так далее. Само по себе составление плана ничего не стоит. Изменение ваших привычек таким образом, чтобы вы могли твердо придерживаться плана – это, в целом, уже кое-что. Помните, дело не в том, что это трудно. Дело в том, что большинство людей склонны переоценивать то, как тяжело этого будет добиться, и недооценивают, как много времени для этого потребуется. Однако, независимо от степени отдачи, с которой вы тренируетесь, Вы станете экспертом пищевых диет в мгновение ока. Как говорит учитель Йода: «Попытка? Нет никакой попытки; есть только «делай так и не делай этак».

Для того чтобы направить Вас на правильный путь к достижению мастерства в сфере диетического питания, в этой главе мы представляем ряд эффективных стратегий, включая: Ритуал завтрака, стратегии по приёму легкой пищи на работе и стратегий для того, как есть обед на ходу. Кроме того, мы представим стратегии для чрезвычайных ситуаций, которые представляют трудности для систематического спланированного питания. Например, что случится, если вас вызывают на непредвиденную бизнес-встречу именно в тот момент, когда вы собираетесь пойти и заказать свой здоровый обед. А что, если вас срочно и совершенно неожиданно вызвали на работу, а вы не успели спланировать ваш рацион? Как насчет того, если вы проспите, застрянете в пробке или вы получите неожиданное приглашение на свидание последним субботним вечером от своей девушки? Что вы будете делать, когда сама жизнь, как кажется, мешает вам нормально питаться?

Имеете ли вы в настоящее время стратегии для того, чтобы принимать пищу в этих условиях? В противном случае, вам лучше разработать несколько стратегий. Как мы уже упоминали ранее, секрет успеха в увеличении веса (или сокращении веса в этом случае) не является чем-то новым. Никакая специальная программа, специальные добавки или специальные программы питания (которым вы следуете 50 % своего времени) не смогут дать вам тех результатов, которых вы добиваетесь, если вы не следуете им регулярно. Последовательность – ключ к поразительным результатам. А последовательность сама знает, что жизнь становится на пути прогресса, так что она предусматривает препятствия и находит альтернативные маршруты для них.

Так что давайте обсудим, как стать последовательным, рассматривая пример программы питания, представленный в тринадцатой главе.

При рассмотрении этой программы, должно быть очевидно, что вам понадобится несколько серьезных стратегий для того, чтобы приготовить пищу на каждый день,

когда у вас запланирована тренировка. В конце концов, следует принимать несколько порций пищи на работе, а их вовсе не обязательно готовить самостоятельно, не так ли?

Так что поднимайтесь; пришло время заскочить в еще один магазин прямо сейчас. Верно, мы снова становимся властными. Без некоторой заготовки продуктов и системы их сохранения вы будете возиться на кухне до тех пор, пока, наконец, не начнете считать свои усилия тщетными и не вернетесь к своим старым привычным кулинарным способам. Помните «Первый Ужин». Теперь вы едите как большой парень, поддерживая работу своего организма на должном уровне. Мы хотим, чтобы вы прямо сейчас направились в магазин и купили продукты, перечисленные ниже. Мы обещаем, что они сделают ваше питание намного удобнее.

Меню в 4, 600 ккал для тех, кто стремится к гипертрофии

Первый приём пищи

12 яичных белков

Порезанные свежие овощи

1 столовая ложка льняного масла

2 капсулы рыбьего жира

240 мл зеленого чая

Второй приём пищи

225 г органического натурального йогурта

1 ложка белкового порошка

2 капсулы рыбьего жира

Третий приём пищи

2 куса индюшачьей вырезки

Органический шпинат

115 г органической моркови

2 столовых ложки яблочного уксуса

1 столовая ложка льняного масла

4 капсулы рыбьего жира

Четвертый приём пищи (перед тренировкой)

1 порция восстановительного напитка

Пятый приём пищи (в течение тренировки)

1 порция восстановительного напитка

Шестой приём пищи (сразу же после тренировки)

1 порция восстановительного напитка

Седьмой прием пищи

225 г йогурта

1 ложка белкового порошка

1 или 2 фрукта

75 г сухого завтрака

Восьмой прием пищи

115 г постной говядины

Органический шпинат

115 г органической моркови

2 столовых ложки яблочного уксуса

100 г лебеды (либо сладкого картофеля)

1 фрукт

Девятый прием пищи

115 г постной говядины

Органический шпинат

115 г органической моркови

2 столовых ложки яблочного уксуса

1 столовая ложка оливкового масла

2 капсулы рыбьего жира

40 г орехов кешью

- **Один гриль с крышкой в виде разделочного стола.** Убедитесь, что вы выбрали такой гриль с широкой поверхностью, потому что это способствует тому, что приготовление постной говядины и куриных сосисок в течение дня превращается в 10-минутный процесс.
- **Пять больших пластмассовых или стеклянных прямоугольных контейнеров.** Эти контейнеры должны быть герметичными; они будут использоваться для того, чтобы хранить всё, что угодно, начиная от приготовленной лебеды и сладкого картофеля до порезанных фруктов и овощей в вашем холодильнике. Одной из наилучших стратегий является приготовление части ваших продуктов в воскресенье вечером на неделю вперед, чтобы вы могли легко принять пищу, когда придет время обеда каждый день. Кроме того, Вы можете предварительно порезать свои фрукты и овощи и скушать их, когда придет время или упаковать их на следующий день.
- **Пять маленьких пластмассовых или стеклянных квадратных контейнеров.** Эти контейнеры должны также быть герметичными и будут использоваться для того, чтобы носить всю вашу пищу с собой каждый день. Вам нужно будет упаковать всю вашу пищу, за исключением того случая, если вы точно знаете, что вы будете есть в другом месте. Таким образом, если вы попадете в непредвиденную ситуацию, пища будет находиться рядом и вам не придется пропускать приём пищи или есть плохую пищу (то есть, например, покупать продукты в торговом автомате или в кафе быстрого питания).
- Четыре пластмассовых или стеклянных бутылки (шейкера) для коктейлей. Эти шейкеры должны быть объемом в 1 литр и иметь хорошую закручивающуюся крышку для того, чтобы предотвратить протекание. Вы можете поместить свои порошки на день в эти бутылки, и добавить воду, когда это будет необходимо.
- **Один кулер /Одна коробка для завтраков.** Ваша коробка для завтраков (или кулер) должна иметь достаточно места, чтобы разместить всю вашу пищу на весь день, включая ваши три - четыре шейкера. Постарайтесь сделать так, чтобы холодильник находился поблизости, чтобы вы имели доступ к вашей еде всякий раз, когда придет время принять пищу.
- **Часы с будильником.** Если у вас еще нет часов с будильником, то знайте: часы с таймером чрезвычайно важны для начальных стадий вашей программы. Установите ваши часы на определенное время дня, когда Вы должны принимать пищу.

Когда у вас есть всё, что перечислено выше, вы готовы выполнить ваш «Утренний ритуал». Если вы следуете нашим инструкциям, то вы сможете приготовить всю вашу пищу на весь день за 30 минут или даже меньше. Правильно, все 4. 600 ккал могут быть приготовлены и упакованы меньше, чем за 30 минут. Когда вся пища приготовлена, всё, что вам необходимо сделать – сесть, съесть ваш завтрак и начать собираться на работу. В качестве альтернативы, если вы не хотите вставать раньше, чем вы обычно встаете, просто

приготовьте свою еду таким образом, как описано ниже вечером, прежде чем вы ляжете спать.

«Утренний (или вечерний ритуал) ритуал»

1. Начните кипятить воду для чая и включите свой гриль с широкой поверхностью в сеть.
2. Поставьте сковороду на умеренный огонь, распылите жидкость от пригорания на сковороду и вылейте на нее яичные белки и свежие порезанные овощи.
3. Пока это готовится, положите 2 куска мяса по 225 г и два тонких индюшачьих стейка на гриль.
4. Пока все готовится, откройте три прямоугольных контейнера и сделайте три салата из шпината и моркови (в один из салатов следует добавить 40 гр кешью, а в другой необходимо добавить кусочки фруктов, которые могут быть заранее нарезаны).
5. В этот момент переверните омлет и положите сверху один кусок сыра.
6. Вода должна уже закипеть, так что наливайте чай.
7. Положите порцию восстановительного напитка в каждый из трех шейкеров и закрутите крышки (не добавляйте воды, пока не придет время пить коктейли).
8. Налейте 200 г натурального йогурта в каждый из двух дополнительных квадратных контейнеров; добавьте 1 ложку протеинового порошка и перемешайте.
9. Снимите котлеты и индюшачьи стейки (отбивные) с гриля и положите каждую порцию в отдельный контейнер.
10. Положите 100 г сваренной лебеды или сладкого картофеля в дополнительный прямоугольный контейнер.
11. Насыпьте также 75 г сухого завтрака в пластиковый пакет прямоугольной формы.
12. На этом этапе поместите ваши квадратные контейнеры, прямоугольные контейнеры, шейкеры и пластиковый запечатывающийся пакет в ваш кулер (охладитель) с бутылкой льняного масла, бутылкой рыбьего жира, бутылкой яблочного уксуса и двумя фруктами. А также положите пару приправ, таких как соус «Песто», горчица и так далее.

Когда вы закончите свой «утренний ритуал» (или вечерний ритуал), вы можете сесть и насладиться своим завтраком, зная, что вы основательно подготовлены на целый день вперед. Найдите на работе или в колледже микроволновую печь, и вы сможете подогреть пищу каждый раз, когда приходит время принять пищу.

Конечно, полный утренний ритуал может не подходить вашему специфическому образу жизни. В конце концов, некоторые из могут завтракать и обедать каждый день в ресторанах. Если это действительно так, то вам придется найти подходящую замену для двух приемов пищи из программы. Если это пища Б + Ж, то вы можете выбрать мясо, салаты и другие блюда из овощей. (Не забудьте принести с собой ваш рыбий жир, как и небольшой контейнер льняного масла и уксуса для того, чтобы добавить их в ваш салат). Если это пища Б + У, то Вы можете выбрать очень постное мясо, салаты и блюда из овощей, фрукты и хорошие блюда из крупы. Но только убедитесь, что вы действительно попадаете в ресторан. Если Вы думаете, что у вас появился шанс пропустить свой обед или ужин из-за того, что вы заканчиваете работать достаточно поздно или у вас срочная встреча, то важно взять с собой несколько порций пищи, прежде чем вы отправитесь на работу. Если же вы не смогли съесть свою еду, потому что вы, в конце концов, добрались до ресторана, то оставьте эту еду на другой день.

Некоторые из Вас могут не питаться каждый день в ресторанах, но, уезжая на работу, знают, что две или три порции своего ежедневного рациона можно съесть вечером, по приезде домой. Возможно, приготовлением пищи занимаетесь вы либо ваша «вторая половинка». В любом случае, вы не хотите таскать с собой несколько дополнительных порций пищи каждый день, если это необязательно. В этой ситуации просто приготовьте

ту часть пищи, которая вам необходима в течение дня, утром и дождитесь конца рабочего дня, пока вы не попадете домой и не приготовите остальную часть.

А еще какая-то часть из вас, возможно, просто абсолютно не любят готовить еду, а также не имеют времени для того, чтобы ежедневно питаться в ресторанах. В этом случае вы могли бы воспользоваться службой приготовления пищи. Вероятно, что такой вид услуг должен присутствовать непосредственно в вашем районе, а если вы живете в большом городе, то, вероятно, вам будет из чего выбрать. Такой вид обслуживания включает доставку горячих обедов и ужины, приготовленные с учетом ваших пожеланий за ежедневную плату. Однако поскольку им, вероятно, вряд ли есть, что предложить в плане протеиновых порошков, вам все еще придется готовить некоторую часть пищи самостоятельно. В остальном, вы можете довериться профессионалам.

Предложив вам наши основные стратегии приготовления пищи, нужно отметить, что есть еще несколько дополнительных стратегий, которые наши клиенты нашли полезными, когда случается непредвиденное:

Есть холодильник – можете жить дальше

Всегда имейте под рукой какую-то еду, чтобы вы могли съесть что-нибудь «в чрезвычайном положении». Плохие идеи относительно питания появляются по причине голода, а голод начинается тогда, когда вы забыли поесть и/или у вас нет приготовленной пищи с собой. Наполните свой кулер хорошими продуктами питания, которые вам необходимо есть, чтобы стать больше, и таскайте его с собой повсюду, куда бы вы не шли. Тогда у вас никогда не будете никаких оправданий за то, что вы не в состоянии нарастить мышечную массу.

На седьмой день он начал готовить...

Тогда как приготовление пяти из девяти порций пищи из предложенной на данный момент программы фактически не займут у вас большого количества времени (три из них включают в себя высыпание порошка в шейкеры, а два из них включает наливание некоторого количества йогурта и порошка в контейнер и перемешивание), то приготовление других порций пищи может занять немного больше времени. Один из способов ускорить этот процесс состоит в том, чтобы делать покупки в субботу или в воскресенье и жарить ваше мясо на неделю вперед (индюшачьи сосиски и котлеты в вашем случае). Если вы готовите немного сладкого картофеля и/или лебеды, а также если вы нарежете овощи и фрукты на неделю вперед, то «утренний ритуал» значительно облегчается. Храните эту приготовленную пищу в своих больших прямоугольных контейнерах и все, что вам нужно будет сделать – просто употреблять эту пищу каждое утро. (Для того, чтобы избежать покрытия фруктов коричневой пленкой, которое происходит, когда порезанный фрукт долго взаимодействует с воздухом, капните несколько капель лимонного сока на фрукт.)

90 процентов – это все еще «А»

Иногда вам будет казаться очень сложным приготовление пищи таким образом, как было предложено. В какой-то момент у вас закончатся крупы. В другой раз вы не услышите будильник и опоздаете на работу. Время от времени вы будете забывать свой кулер в багажнике автомобиля, и вы не вспомните о нем до тех пор, пока не дойдете до работы. В такие дни старайтесь из всех сил. Не нужно вскидывать руки в воздух и возвращаться назад к старым привычкам. Лучше попытайтесь питаться так, чтобы как максимально близко придерживаться программы питания. Кроме того, идеальность необязательно является необходимым условием для успеха в этой программе. Скорее, мы, как правило, предлагаем следовать программе с 90-процентной точностью. Это означает, что вы можете быть спокойны, если не выполняете план на 10 процентов. Переводя всё это в фактические приёмы порции пищи, так как вы будете принимать приблизительно 51 порцию пищи в

неделю, согласно правилу 90 процентов можно предположить, что по крайней мере 46 из них будут «идеальны», и у вас остается место еще для пяти приёмов пищи.

Прошу прощения, официантка

Если же вы выбираете питание в ресторанах, для того, чтобы гарантировать, что вы получите наилучшую из возможных пищу, вы должны определиться с тем, чего вы хотите. Заказывать что-то из меню, вероятно, было бы ошибкой, потому что порции белка, как правило, небольшие и покрыты нежелательными соусами. Вместо того, чтобы просто выбрать блюдо из меню и думать, что это будет хорошо для вас, закажите что-либо более подходящее для ваших целей. Если согласно вашей программе полагается пища Р + С, закажите какое-нибудь блюдо, которое является источником белка, овощи, тушеные на пару, большой салат и что-то вроде печеного картофеля или небольшое количество риса. Не бойтесь спросить, сколько мяса будет в этой порции, и если необходимо, удвойте его. Также поставьте сбоку свои приправы или, еще лучше, попросите салат без подливки и налейте свой собственный соус из маленького контейнера. Помните, вы оставляете официантке чаевые, так что убедитесь, что она заслужила их. Удостоверьтесь, что вы точно знаете, что заказываете и не бойтесь попросить чего-то особенного.

Это белковый батончик у вас в кармане?

Не следует оставаться голодным дольше, чем 3 часа. В любой день, если вы знаете заранее, что у вас будет много серьезных проблем с относительно приёмом пищи и просто не сможете приготовить всю еду, просто включите следующие несколько закусок в свой кулер из списка ниже:

- Холодное приготовленное мясо, такое как говядина или индейка
- Смесь из различных видов орехов
- Фрукты
- Сырные палочки с пониженным содержанием жира
- Белковые коктейли, сделанные из высококачественной смеси молочного белка, йогурта, оливкового или льняного масла
- белковые батончики (выбирайте батончики с высоким содержанием белка или клетчатки)

Несмотря на то, что кулер, заполненный такими продуктами, необязательно оптимален для ежедневного питания, если вы находитесь в командировке или у вас нет доступа к нормальной пище, они являются неплохой заменой в таком случае.

Конечно, у нас есть всего лишь несколько идей, чтобы помочь вам стать бойскаутом и «быть готовыми». Помните, разница между теми, кто находится в форме и теми кто «должен быть в форме» является столь же простой, как удваивание успеха. Мы создали успешный план; а теперь ваша очередь удвоить его.

Глава 18

Съешьте это!

Теперь, когда мы обсудили принципы создания оптимального рациона питания, представили вам стратегии, для адаптации вашего плана и предложили вам стратегии для того, чтобы последовательно выполнять вашу стратегию, нам бы хотелось представить вам эту программу в действии. Тогда как мы представили четыре программы питания, одну для каждой фазы, помните, что они необязательно оптимальны для вас. Они, скорее, являются образцами, в соответствии с которыми вы должны работать, используя результаты ваших собственных подсчитанных калорий (глава 13), время дня, в которое вы тренируетесь (Глава 14) и вашу собственную реакцию, основанную на результате, для того, чтобы правильно приспособиться.

В следующих примерах мы приводим планы-меню по питанию в течение недели для человека, рост которого составляет 1 м 70 см, вес – 70 кг и который имеет 10- процентную жировую прослойку, а также который тренируется днем. Нам известно, что большинство худых, эктоморфных парней, стремящихся к гипертрофии, являются высокими и худосочными, а наш парень ростом всего 1 м 70 см, но обратите внимание, этот парень – лишь пример для справки, точка отсчета, от которой отталкивается большинство исследователей). В этом плане потребление энергии увеличивается, как и следует ожидать, в процессе 15-недельной программы. Однако программа в данной главе также является лишь примером. Для того, чтобы создать вашу собственную наиболее эффективную программу, используйте стратегии, приведенные в тринадцатой главе, подставляя свои собственные показатели в уравнения и определяя ваши собственные потребности в энергии. Затем, воспользовавшись двухнедельной стратегией, ориентированной на результат, представленной в Матрице принятия решений (стр. 182), вы можете обеспечивать достижение наивысшей эффективности вашей программы питания.

Для того, чтобы освежить вашу память, эта стратегия включает объективное оценивание вашего прогресса (то есть, выполняя регулярные измерения веса вашего тела и измерения содержания жира в теле) и использование этой оценки для определения того, нужно ли вам большее количество калорий или нет. Если вы достигаете соответствующего успеха, вам нужно будет изменить потребление энергии приблизительно на 250 ккал до тех пор, пока вы не увидите движений в положительную сторону. Как правило, мы рекомендуем делать такие изменения каждые две недели.

Рассматривая программы питания, представленные в этой книге, Вы заметите, что меню довольно однообразное практически везде. Мы сделали так по определенной причине. Мы хотим, чтобы Вы начали создавать постоянные привычки в питании, прежде чем радикально менять вещи вокруг себя. Однако, сказав это, мы составляли разнообразные меню. Например, вместо того, чтобы рекомендовать только определенный сорт мяса, мы предлагаем Вам сделать выбор из разнообразия вариантов, включая: постный говяжий фарш, филейный бифштекс, куриную грудку, постную рубленую индюшачью грудку, индюшачью грудку, свежую рыбу, (лосось, треска, тунец и т. д.), консервированный тунец и т.п. Помимо этого, мы не рекомендуем определенные наборы фруктов, а рекомендуем Вам самим сделать выбор из возможных вариантов, включая 1 яблоко среднего размера, грушу, апельсин, или банан, 60 г ягод, или 40 г сухофруктов. Вы также можете свободно использовать разнообразные овощи для своих салатов. Хороший салат должен включать в себя салат-латук, тертую морковь, огурец и помидоры.

Конечно же, многим людям, изменяющим свои диетические стратегии в лучшую сторону, даже такое большое разнообразие покажется ограниченным. Но если вдуматься, то допуская то, что выбираете из разнообразия плодов, мяса и овощей, то увидите, что этот план питания обеспечивает такое разнообразие продуктов питания, которое большинство людей даже не потребляют в течение целой недели! Так что прежде, чем жаловаться о

«необходимости есть одно и то же каждый день», сначала проверьте, так ли это. Спросите себя, получаете ли вы меньше разнообразия или вы все же получаете меньшее разнообразие плохих продуктов? Если Вы обнаружите, что начинаете «скучать», то, возможно, настоящая причина кроется в том, что вы не хотите убирать из рациона бесполезные продукты, которые вы привыкли есть регулярно. Если это и является вашей жалобой, то это обычное явление. Сначала это действительно никому не нравится. Но как только мышечная масса на вашем теле начнёт развиваться и как только новое питание станет вам по вкусу (и поверьте нам, так оно будет), вы будете счастливы, что решили упорствовать и побороть свою «скуку». И помните правило «девятидесяти процентов». У вас всё еще есть 10 процентов в течение недели на продукты, не указанные в меню.

Меню №1 – Фаза 1: Коррекционная фаза (возможна изменяющаяся продолжительность).

Параметры спортсмена для образца:

Рост спортсмена: 1 м 70 см, Вес спортсмена: 70 кг; содержание жира в теле: 10 %

Питание в дни тренировок (3 раза в неделю)

Первый завтрак

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых яйца омега-3	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
75 г различных бобов (почки и т.п.)	52.0	3.0	23	10.0	77	0.0	0
170 г различных овощей	44.0	1.0	9	10.0	91	0.0	0
25 г орехов кешью	160.0	6.0	15	7.0	18	12.0	68
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	2	2.0	100
Всего	519.0	48.0	37	30.0	23	23.0	40

Второй Завтрак

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
400 г натурального йогурта	249.0	14.0	22	19.0	31	13.0	47
25 г миндаля	161.0	6.0	15	5.0	12	13.0	73
1 ложка порошка смеси молочного белка	106.0	20.0	75	2.0	8	2.0	17
Всего	516.0	40.0	31	26.0	20	28.0	49

Обед

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11

мяса (сырой вес)							
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	454.1	44.6	39	22.0	19	20.9	41

Второй обед

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
25 г грецких орехов	176	4.0	9	4.0	9	16.0	82
Всего	486.1	42.6	35	14.0	12	28.9	53

Меню 1 – продолжение

Питание прямо перед тренировкой

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глютаминовой кислотой	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

Питание во время тренировки

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

восстановительного напитка							
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

Питание прямо после тренировки

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

Второй прием пищи после тренировки

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г дикого риса (сырой вес)	193.0	8.0	17	38.0	79	1.0	5
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	524.1	47.6	36	68.0	52	6.9	12

Питание перед сном

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г овсянки (сырой)	187.0	8.0	17	32.0	68	3.0	14
Всего	201.0	34.0	68	54.0	107	4.0	18
Итого	4135.4	372.8	36	396.0	38	138.6	30

Нетренировочное питание (4 раза в неделю):

Первый завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых омега - 3 яйца	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
75 г различных бобов (почки и т.п.)	52.0	3.0	23	10.0	77	0.0	0
170 г различных овощей	44.0	1.0	9	10.0	91	0.0	0
25 г орехов кешью	320.0	12.0	15	14.0	18	24.0	68
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	679.0	54.0	32	37.0	22	35.0	46
Второй завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
400 г натурального йогурта	249.0	14.0	22	19.0	31	13.0	47
25 г миндаля	322.0	12.0	15	10.0	12	26.0	73
2 ложки смеси порошка молочного белка	212.0	40.0	75	4.0	8	4.0	17
Всего	783.0	66.0	34	33.0	17	43.0	49
Первый обед							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	454.1	44.6	39	22.0	19	20.9	41

Второй обед							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
25 г грецких орехов	176	4.0	9	4.0	9	16.0	82
Всего	486.1	42.6	35	14.0	12	28.9	53

Меню 1- продолжение

Второй прием пищи после тренировки							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г дикого риса (сырого)	329.0	12.0	15	14.0	17	25.0	68
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	660.1	51.6	31	44.0	27	30.9	42

Питание перед сном							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г овсянки (сырой)	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
Всего:	338.0	45.0	53	35.0	41	16.0	43
Всего	2973.4	271.8	37	171.0	23	147.6	45

Поскольку мы хотим постепенно увеличивать количество потребляемых вами калорий, каждую неделю меню, приведенное выше, должно быть изменено следующим образом:

Неделя 1: Как указано выше

Неделя 2: Добавьте 1 дополнительную ложку белкового порошка и дополнительные 25 г миндаля ко второму завтраку.

Неделя 3: Добавьте 25 г орехов кешью к первому завтраку и 25 г грецких орехов ко второму обеду.

Поскольку продолжительность этой фазы может варьироваться в зависимости от ваших потребностей, трехнедельная стратегия увеличения количества калорий может не являться для вас оптимальной. Независимо от того, насколько длинна эта фаза, однако, к следующей фазе мы бы хотели, чтобы вы получали больше энергии, как и было здесь предложено.

Меню №2 – Фаза 2: фаза 5 X 5.

В результате постепенного увеличения потребления в предыдущей фазе, общая скорость обмена веществ увеличится. Кроме того, должно было произойти прибавление в весе (от 2, 25 кг до 4 кг). В итоге, эта фаза начнется с большей потребностью в энергии, чем начало предыдущей фазы.

Питание в дни тренировок (3 раза в неделю):

Первый завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых омега - 3 яйца	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
75 г различных бобов (почки и т.п.)	52.0	3.0	23	10.0	77	0.0	0
170 г различных овощей	44.0	1.0	9	10.0	91	0.0	0
50 г орехов кешью	320.0	12.0	15	14.0	18	24.0	68
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	679.0	54.0	32	37.0	22	35.0	46
Второй завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
400 г натурального йогурта	249.0	14.0	22	19.0	31	13.0	47
50 г миндаля	322.0	12.0	15	10.0	12	26.0	73
1 ложка смеси порошка молочного белка	212.0	40.0	75	4.0	8	4.0	17
Всего	783.0	66.0	34	33.0	17	43.0	49

Первый обед							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	454.1	44.6	39	22.0	19	20.9	41

Второй обед							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	0.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г грецких орехов	176	4.0	9	4.0	9	16.0	82
Всего	486.1	42.6	35	14.0	12	28.9	53

Меню №2 (продолжение)

Питание прямо перед тренировкой							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой,	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

Питание во время тренировки							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
Питание прямо после тренировки							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
Второй прием пищи после тренировки							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г дикого риса (сырой вес)	193.0	8.0	17	38.0	79	1.0	5
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	524.1	47.6	36	68.0	52	6.9	12
Питание перед сном							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г овсянки	187.0	8.0	17	32.0	68	3.0	14

(сырой)							
Всего	201.0	34.0	68	54.0	107	4.0	18
Итого	4135.4	372.8	36	396.0	38	138.6	30

Нетренировочное питание (4 раза в неделю):

Первый завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых омега - 3 яйца	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
75 г различных бобов (почки и т.п.)	52.0	3.0	23	10.0	77	0.0	0
170 г различных овощей	44.0	1.0	9	10.0	91	0.0	0
50 г орехов кешью	320.0	12.0	15	14.0	18	24.0	68
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	679.0	54.0	32	37.0	22	35.0	46
Второй завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
400 г натурального йогурта	249.0	14.0	22	19.0	31	13.0	47
50 г миндаля	322.0	12.0	15	10.0	12	26.0	73
2 ложки смеси порошка молочного белка	212.0	40.0	75	4.0	8	4.0	17
Всего	783.0	66.0	34	33.0	17	43.0	49
Первый обед							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43

2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	454.1	44.6	39	22.0	19	20.9	41

Второй обед

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г грецких орехов	176	4.0	9	4.0	9	16.0	82
Всего	486.1	42.6	35	14.0	12	28.9	53

Меню №2 (продолжение)

Ужин

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 порция фруктов	93	1.0	4	20.0	86	1.0	10
25 г орехов кешью	329.0	12.0	15	14.0	17	25.0	68
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	660.1	51.6	31	44.0	27	30.9	42

Питание перед сном

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых омега - 3 яйца	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
Всего	338.0	45.0	53	35.0	41	16.0	43

Всего	3400.4	303.8	36	185.0	22	174.6	46
-------	--------	-------	----	-------	----	-------	----

Поскольку вы продолжите набирать вес, вам, возможно, придется продолжать увеличивать и потребление энергии так, как указано ниже для того, чтобы ускорить свой успех:

Неделя 1: Как указано выше

Неделя 2: Добавьте 75 г различных бобов и 1 порцию фруктов к первому завтраку.

Неделя 3: Добавьте 1 столовую ложку арахисового масла в течение второго завтрака.

Неделя 4: Добавьте 100 г сладкого картофеля к обеду.

Меню №3 – Фазы 3 и 4: Силовая фаза и фаза для гипертрофии

В последних двух фазах ваша программа питания будет похожей на питание в последнюю неделю предыдущей фазы. Этого должно быть достаточно для того, чтобы ускорить ваши успехи. Однако программа питания не должна всё время оставаться постоянной. Если вы не растете, используйте Матрицу принятия решений на странице 182.

Питание в дни тренировок (3 раза в неделю для Фазы 3 и 4 раза для Фазы 4)

Первый завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых омега-3 яйца	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
150 г различных бобов (почки и т.д.)	104.0	6.0	213	20.0	77	0.0	0
170 г различных овощей	44.0	1.0	9	10.0	91	0.0	0
50 г орехов кешью	320.0	12.0	15	14.0	18	24.0	68
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	824.0	58.0	28	67.0	33	36.0	39
Второй завтрак							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
400 г натурального йогурта	249.0	14.0	22	19.0	31	13.0	47
50 г миндаля	322.0	12.0	15	10.0	12	26.0	73
1 столовая	238.0	12.0	20	25.0	42	10.0	38

ложка арахисового масла							
2 ложки смеси порошка молочного белка	212.0	40.	75	4.0	8	4.0	17
Всего	1021.0	78.0	31	58.0	23	53.0	47

Первый обед

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	454.1	44.6	39	22.0	19	20.9	41

Меню №3 (продолжение)

Второй обед

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г грецких орехов	176	4.0	9	4.0	9	16.0	82
Всего	486.1	42.6	35	14.0	12	28.9	53

Питание прямо перед тренировкой

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0

цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой							
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

Питание во время тренировки

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

Прием пищи после тренировки

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
1 порция восстановительного напитка	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0
с аминокислотами с разветвлёнными цепочками, фенилаланином, глутаминовой кислотой	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
Всего	336.0	28.0	33	56.0	67	0.0	0

Второй прием пищи после тренировки

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г дикого риса (сырой вес)	193.0	8.0	17	38.0	79	1.0	5
100 г сладкого картофеля	128.0	2.0	6	30.0	94	0.0	0

2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	652.1	49.6	30	98.0	60	6.9	9

Питание перед сном

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г овсянки (сырой)	187.0	8.0	17	32.0	68	3.0	14
Всего	201.	34.0	68	54.0	107	4.0	18
Всего	4646.4	390.8	34	481.0	41	149.6	29

Нетренировочное питание (4 раза в неделю для Фазы 3)

Первый завтрак

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых омега - 3 яйца	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
150 г различных бобов (почки и т.д.)	104.0	6.0	23	20.0	77	0.0	0
170 г различных овощей	44.0	1.0	9	10.0	91	0.0	0
50 г орехов кешью	320.0	12.0	15	14.0	18	24.0	68
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	824.0	58.0	28	67.0	33	36.0	39

Второй завтрак

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
400 г натурального йогурта	249.0	14.0	22	19.0	31	13.0	47
50 г миндаля	322.0	12.0	15	10.0	12	26.0	73
1 столовая ложка арахисового масла	238.0	12.0	20	25.0	42	10.0	38
2 ложки смеси	212.0	40.0	75	4.0	8	4.0	17

порошка молочного белка							
Всего	1021.0	78.0	31	58.0	23	53.0	47

Первый обед

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
2 капсулы рыбьего жира	18.0	0.0	0	0.0	0	2.0	100
Всего	454.1	44.6	39	22.0	19	20.9	41

Второй обед

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 чайная ложка льняного масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
1 чайная ложка оливкового масла	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
50 г грецких орехов	176	4.0	9	4.0	9	16.0	82
Всего	486.1	42.6	35	14.0	12	28.9	53

Меню №3 (продолжение)

Ужин

Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
200 г постного мяса (сырой вес)	155.1	34.6	89	0.0	0	1.9	11
Большой овощной салат	65.0	4.0	25	10.0	62	1.0	14
1 порция фруктов	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100

25 г орехов кешью	45.0	0.0	0	0.0	0	5.0	100
100 г сладкого картофеля	128.0	2.0	6	30.0	94	0.0	0
2 капсулы рыбьего жира	176.0	4.0	9	4.0	9	16.0	82
Всего	486.1	42.6	35	14.0	12	28.9	53

Питание перед сном							
Наименование	Калории	Белки	%	Углеводы	%	Жиры	%
250 мл яичного белка	108.0	25.0	93	2.0	7	0.0	0
2 целых омега - 3 яйца	137.0	13.0	38	1.0	3	9.0	59
1 порция фруктов	93.0	1.0	4	20.0	86	1.0	10
50 г сыра	126.0	6.0	19	12.0	38	6.0	43
Всего	338.0	45.0	53	35.0	41	16.0	43
Всего	3911.4	321.8	33	270.0	28	185.6	43

ЗАКЛЮЧЕНИЕ БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ В ПРЕДДВЕРИИ ОБНОВЛЕНИЯ

Теперь вы наверняка получили совершенно иное представление о том, что значит наращивать мышечную массу. Из этой книги вы узнали о различиях в обменных и биохимических процессах, благодаря чему вы теперь заметно отличаетесь от других. Теперь вы имеете собственную точку зрения на то, как приобретать, готовить и даже принимать различные виды продуктов питания, которые вам необходимы, чтобы набрать вес. Наряду с этим, вы, по-видимому, изменили свое отношение к таким аспектам, как значимость питания в процессе тренировок, необходимость тренировок для развития физической силы и даже убедились в том, что развитие пластики способно существенно улучшить деятельность вашего организма. Мы представили вам всестороннюю, последовательную программу тренировок и образцы меню для того, чтобы направить вас на путь обновления своей внешности. Единственное, чего мы сделали, так это то, что мы не снабдили вас планом дальнейшей деятельности. Или это не так?

В отличие от других пособий по физическим упражнениям, теперь совершенно очевидно, что наше руководство не ограничивается инструкциями типа: «здесь делайте так!». Когда мы приступили к работе над этой книгой, в наши планы не входило создание пособия по мгновенному устранению недостатков для худощавых парней, стремящихся нарастить мышечную массу. Если вы до сих пор читали ее внимательно, то поняли, что мгновенно ничего не происходит. Любая эффективная программа вызывает изменения. Так, если бы мы разрабатывали программу для развития вашего телосложения сегодня, то через 3 месяца, начиная с сегодняшнего дня, у вас появилось бы уже другое телосложение, для

которого в любом случае потребовалась бы новая программа. Поэтому, вместо того, чтобы предоставить вам единственную программу, рассчитанную на один день, а затем отправить вас на все четыре стороны, мы решили помочь вам понять, в чем собственно состоят трудности, и, соответственно, научить предпринимать правильные шаги, преодолевая их. В этой связи наше пособие служит воплощением пословицы: «Дайте человеку рыбу, и он будет сыт в течение дня; научите человека ловить рыбу, и он будет сыт на протяжении всей жизни».

Перечитывая книгу дважды, а, может быть, и трижды, усваивая при этом все анатомические и физиологические нюансы, вы будете в состоянии воплотить в жизнь принципы, которые мы вложили в нее. Следуя этим принципам, вы обретете программу, касающуюся того, сколько нужно есть и тренироваться на многие последующие годы. Ведь мы научили вас тому, как исправить общий мышечный дисбаланс (глава 6), мы научили вас тому, как правильно разнообразить параметры программы (глава 4), мы научили вас тому, как использовать стратегии, основанные на полученных результатах (глава 13). Но самым существенным является то, что вы сможете осуществлять программу, лишь заранее спланировав ее, не нанося при этом вреда собственному здоровью. Если вы будете включать в такую программу упражнения, рассчитанные на укрепление сердечно-сосудистой системы и ставить основной упор на овощах, фруктах, а также на продуктах, обогащенных клетчаткой, в своем рационе питания, тогда внимание, которое вы уделяете своим физическим особенностям, не станет пустым времяпрепровождением.

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА МЕЛОЧАХ

На этом этапе вам уже следует приступить к программе или, по крайней мере, быть готовым к ней. Если дело обстоит именно так, то мы хотим попросить вас об одолжении. Для того чтобы иметь необходимые средства в своем распоряжении для реализации этой программы, вам нужно не только постичь ее, но и довериться нам. Мы добились поразительных результатов, обучая спортсменов во всем мире в соответствии с программами, сходными с той, которая изложена в настоящем пособии. В связи с этим мы убедительно просим вас строго следовать нашим рекомендациям в соответствии со всеми четырьмя фазами программы. Поступая именно таким образом, воздерживайтесь от того, чтобы незначительные изменения в программу по мере своего продвижения вперед, не взирая на то, что думают по этому поводу ваши коллеги в спортзале.

Ни в коем случае не следует дополнительно включать количество подходов, выполняя упражнения для рук, или увеличивать частоту и/или продолжительность аэробных упражнений, предназначенных для укрепления сердечно-сосудистой системы. Не стоит также добавлять подходы к выполнению жимов на скамье или приседаний. Наверняка некоторые из вас могут сказать себе «мне нужно это», мы, однако, уверяем вас в обратном. Все, чего вы этим добьетесь, - это лишь бóльшая нагрузка, которая ложится на вашу способность к восстановлению сил, а в конечном счете, приводит к торможению ваших успехов. Кроме того, если вам кажется, что у вас еще есть энергия дополнительно сделать несколько сгибаний/разгибаний конечностей или подходов-кранчей в конце тренировки, это означает, что вы работали не в полную силу над составными упражнениями!

Что же касается упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, то позвольте открыть вам маленький секрет. Не весь вес, который вы сможете набрать, следуя этой программе, будет преобразован в мышечную массу. К сожалению, просто невозможно значительно нарастить мышцы, не набрав при этом дополнительно немного жировой клетчатки. Нужно отметить, его будет немного, но достаточно для того, чтобы слегка оттенить ваши брюшные мышцы и сделать часть ваших вен менее заметными. Для некоторых из вас это не станет проблемой, так как любая прибавка в весе будет добрым

знаком. Хотя других небольшое количество лишнего жира вынудить неистово бегать по беговой дорожке или заниматься на эллиптическом тренажере. Не делайте этого! Цель этого периода состоит в том, чтобы набрать некоторый столь необходимый объем; впоследствии у вас будет достаточно времени, чтобы сбросить излишки жира и продемонстрировать свое обновленное телосложение. Кого беспокоит тот факт, что ваши брюшные мышцы на какое-то время стали менее заметны? Худошавому парню в любом случае не составит большого труда выставить напоказ брюшной пресс из шести кубиков. Однако, если добавить еще 7-9 кг к вашему «каркасу», тогда тот же пресс из 6 кубиков заставит многих обернуться вам вслед.

Вам, должно быть, любопытно, почему вы не разрабатываете меньшие мышечные группы, например, заднюю часть голени (икры) и предплечья? По общему согласию, мы стали перегружать программу поворотами запястий и подъемами на пятках. И это вовсе не потому, что мы забыли вставить упражнения на развитие этих групп мышц; мы разрабатывали программу именно таким образом целенаправленно. Помните, во второй главе мы призывали вас относиться к своему телу как единому организму, а не как состоящему из отдельных групп мышц? Потребление достаточного количества калорий, а также сосредоточенность на тяжелых, составных упражнениях заставит ваш организм расти. Не стоит тратить время впустую, отвлекаясь на меньшие группы мышц. Ваши икры будут приведены в действие за счет таких упражнений, как толчки с высоким захватом и обратные сгибания ног, а ваши предплечья заработают, как бешеные, когда выбудете выполнять становую тягу и подтягивания. Задайте сами себе вопрос, что даст большую прибавку в весе предплечью, подходы из 20 повторений сгибания запястья или упражнения по становой тяге весом, в два раза превышающим ваш собственный, если выполнять их без помощи ремней для тяги? Начинаете вникать в суть дела?

ПРОДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Что же делать тогда, когда вы добьетесь поставленных целей? Предположим, к примеру, вы руководствовались программой целенаправленно и завершили ее, добившись впечатляющей прибавки в мышечной массе. И что потом? Вам по-прежнему следует любой ценой избегать упражнений на беговой дорожке и сгибаний бицепсов? А как при этом быть с питанием? Вам нужно продолжать так же активно питаться, как будто у вас безразмерный желудок, или есть, как все нормальные люди? Несмотря на то что вам не придется держать себя в таких жестких рамках, как это было при выполнении программы, вместе с тем вам все-таки придется в какой-то мере придерживаться б???)ольшей части тех принципов, которые были выдвинуты в этом пособии. Итак, вам не стоит беспокоиться, потому что мы побеспокоились о том, чтобы снабдить вас руководством по тому, как поддерживать себя в форме.

- Для того, чтобы наблюдать за изменениями, происходящими в вашем организме, убедитесь в том, что вы регулярно сверяете калорийную ценность принимаемых вами продуктов с Матрицей принятия решений (стр. 182). Независимо от того, желаете ли вы избавиться от лишних жировых отложений либо продолжать набирать вес, не стоит делать это наугад.
- Как только вы достигнете веса и процентного содержания жира (который вас устраивает), старайтесь придерживаться правил раздельного питания так, чтобы сбросить то, что вам удалось накопить. И не следует полагать, что возврат к вашим старым вредным привычкам безопасен! Если продолжать принимать в пищу такие же качественные продукты, вы попросту наладите поступление энергии в свой организм таким образом, что сможете без труда сохранять или набирать вес,

избавляться от его избытка в зависимости от тех целей, которые вы сами перед собой ставите.

- В ходе тренировок, независимо от того, занимаетесь ли вы по самостоятельно разработанной программе либо следует уже готовому распорядку, почерпнутому из какого-то другого пособия или журнала, убедитесь в том, что основной упор вы делаете на тяжелых, составных упражнениях.
- По мере того, как будет накапливаться ваш опыт в тренировках, то же самое будет происходить и с вашей способностью справляться с несколько бо́льшим объемом нагрузки. Имейте в виду, что увеличение нагрузок первоначально следует производить в виде многоразовых подходов при меньших повторениях упражнений, а также, исключая традиционные подходы в стиле бодибилдинга (то есть 8 подходов по 3 упражнения вместо 3-х подходов по 8 упражнений).
- Во время интенсивных тренировок по наращиванию мышечной массы сведите к минимуму упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы и другую постороннюю физическую деятельность (баскетбол, плавание и под.). вы всегда сможете насладиться занятиями подобного рода по истечении недель, занятых вашими основными тренировками; не забывайте при этом плотно питаться, чтобы быть в состоянии осуществлять подобную деятельность.
- Если говорить о неделях, не загруженных тренировками, то мы рекомендуем вам полностью на семь дней освободиться от структурированных упражнений, по меньшей мере, два или три раза в год, чтобы дать возможность своему организму слегка регенерироваться. За окончательным выполнением программы, представленной в этом пособии, должна последовать целая неделя отдыха.
- Когда вы пытаетесь избавиться от излишков жировых отложений и точно отрегулировать свой организм, можно увеличить частоту упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, до 3-4 раз в неделю. Старайтесь при этом избегать продолжительных, длительных тренировок. Краткосрочный, интенсивный черед упражнений, не связанный с вашими силовыми тренировками, - это лучший выбор для вас.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

На данный момент мы сделали все, что могли по содержанию этой книги. Вместе с тем, чтобы не оставлять вас в неопределенности, мы разработали диалоговый веб-сайт (www.scrawnytobrawny.com), который будет доступен для вас на протяжении как всего 16-недельного пути по превращению вас из «скелета» в атлета, так и в последующем.

Последующие 16 недель не окажутся для вас сложными, а ваша чаша будет полной (не только в прямом, но и в переносном смысле). Будьте готовы к выполнению огромного множества упражнений, вне зависимости от того, связаны ли они с тяжелыми штангами или с поднесением очередной ложки к вашему постоянно открытому рту. Если же вы захотите поделиться своими историями, успехами или рецептами с другими худощавыми ребятами, стремящимися набрать вес, загляните на наш сайт. Этот сайт будет организован таким образом, что вы сможете задавать вопросы по поводу своих собственных, индивидуальных программ тренировок, своих собственных планов по диетическому питанию, а также обо всем, что взбредет вам в голову.

Когда ваша 16-недельная программа будет завершена, и вы будете готовы следовать дальше, обратитесь еще раз к нашему пособию или посетите еще раз наш сайт, чтобы получить подсказку, как разработать программу, выбрать соответствующие упражнения или новый рецепт, или просто для того, чтобы обрести поддержку перед предстоящим этапом. Итак, по окончании своего 16-недельного преобразования, вы станете больше, сильнее, а что еще важнее, вы станете более просвещенными в вопросах, касающихся тренировок и диетического питания, чем раньше. И вы уже не будете тем беднягой,

который надрывался в спортзале и, которому нечем было похвастаться. И больше никаких бессмысленных перескоков с одной программы на другую в поисках той единственной. Никаких приблизительных подсчетов относительно количества и качества пищи, которую следует принимать. Отныне и навсегда вы – хозяин своей собственной физической судьбы. Эта книга снабдила вас программой, вы же – приведите ее в действие. Итак, в последний раз: «Чего же ты ждешь, Худорба? За работу!».



