

25 советов для набора массы

Хотите побить собственные рекорды, обновить гардероб и купить одежду на размер больше? Тогда

воспользуйтесь этими простыми советами.

1. Снимайте обувь

По возможности занимайтесь босиком или надевайте самую легкую и удобную обувь, как то Vibram

Fivefingers, борцовки или кеды. Когда ваши стопы касаются пола, сокращается дистанция, которую

преодолевают снаряд для становой тяги, а рычаг приложения силы, напротив, увеличивается. Вы и не

замечаете, как начнете поднимать большие веса. Заодно тренировки босиком укрепят стопы, а это

добавит устойчивости и создаст дополнительную тягу при выполнении подъемов.

2. Не расслабляйтесь

Тренируясь, постоянно напрягайте ягодичные мышцы, особенно во время жима лежа и жима над головой.

Эта маленькая хитрость поможет вам координировать движения и стабилизирует положение туловища.

3. Возьмите на вооружение метод 25 повторений

Общее количество повторений одного упражнения подбирается к цифре 25? Значит, вы все делаете

правильно. Но чтобы максимально увеличить свои силовые показатели и набрать мышечную массу,

постарайтесь в одном сете ограничиваться небольшим числом повторений: отлично подойдет схема 5 на

5, 6 на 4, 8 на 3.

4. Чередуйте большие и малые веса

Месяц работайте с большими весами, в одном подходе делайте от 4 до 6 повторений, не больше. В

следующем месяце уменьшайте вес и переходите на схему с 10-12 повторениями в одном подходе.

Тренировки с большими весами помогут вам быстро набирать мышечную массу во время «легких» недель.

5. Играйте с набивным мячом

Встаньте в нескольких метрах от стены, возьмите 5-килограммовый набивной мяч и изо всех сил

запустите его в стену, словно делаете проникающий пас через всю баскетбольную площадку. Или

поднимите мяч над головой и «бросьте его в кольцо». Надо сделать три подхода по пять повторений:

такие взрывные упражнения активизируют центральную нервную систему, что в дальнейшем поможет

подключить больше мышечных волокон к выполнению силовых упражнений.

25 советов для набора массы

6. Тренируем дельты, сужаем талию

Хотите, чтобы талия казалась стройнее безо всяких диет? Тогда создайте плавный переход от плеч к

талиии при помощи следующего упражнения. В каждую руку возьмите по гантели, затем отведите

(поднимите) левую руку в сторону и зафиксируйте ее в вытянутом положении. Не опуская левую,

отведите в сторону правую руку, затем опустите ее на четверть, снова поднимите и опустите уже

полностью. И так десять раз. Три минуты отдыхаем, после чего меняем руки. Два раза в неделю

начинайте тренировку с этого упражнения в течение четырех недель.

7. Вырабатываем правильный хват

Если при выполнении жима лежа начальная фаза возврата, когда гриф упирается в грудную клетку,

является вашей «мертвой» точкой, то вам следует поработать над техникой. Для этого делаем жим

гантелей на скамье, а гантели держим так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Это положение

вынудит вас во время движения вниз прижимать локти к туловищу, и со временем это войдет в

привычку. Когда вы вернетесь к жиму со штангой, такая техника увеличит эффективность, а заодно

сделает тренировку безопаснее.

8. Усложняйте разминку

Сейчас мы вам расскажем о прекрасной ловушке для нашего сознания. Выполняя разминку перед

основными силовыми подходами, добавляйте блины как обычно – постепенно, но во время последнего

разминочного подхода возьмите вес, на пару килограмм превышающий рабочий, и сделайте с ним пару

повторений.

Например, если во время основного подхода вы собираетесь выполнить 5 приседаний по 315 кг, то во

время последнего разминочного подхода сделайте два приседания с 320 или 325 кг. Это будет не

сложно и не сильно вас утомит. Отдохните, а затем снимите пару мелких блинов, вернитесь к 315 кг

и выполните запланированные пять повторений. При такой тактике субъективно вам будет проще

выполнять основные подходы, и уже через неделю вы, вероятно, пожелаете увеличить рабочий вес.

9. Используйте приспособления для изменения хвата

Обмотайте гриф штанги или рукоять гантели полотенцем, чтобы хват стал толще (для этой цели

25 советов для набора массы

отлично подойдут приспособления вроде Grip4orce и Fat Gripz). Этот прием поможет вовлечь в

тренировочный процесс мышцы дистальных отделов рук (предплечье и кисть), что позволит проработать

эти группы без дополнительных изолирующих упражнений.

10. Подтягивайтесь два раза в день

Каждое утро подходите к турнику и подтягивайтесь столько раз, сколько сможете. Еще один подход

«на пределе возможностей» выполняйте в вечерние часы. И так каждый день. Через месяц сравните

результаты: может оказаться, что ваш максимум вырос на добрый десяток повторений. Эта же

стратегия годится для отжиманий на брусьях.

11. Принимайте пищеварительные ферменты

Твердо решили набрать вес? Тогда приготовьтесь к тому, что придется резко увеличить калорийность

рациона, а это станет настоящим испытанием для вашей пищеварительной системы и отрицательно

скажется на абсорбции нутриентов в кишечнике. Пищеварительные ферменты помогут ЖКТ справиться со

стрессом и переварить пищу. Убедитесь в том, что ферментный препарат содержит протеазу, амилазу и

липазу, которые, соответственно, расщепляют белки, углеводы и жиры.

12. Тренируйтесь голодным

Европейский Вестник прикладной физиологии доказал, что тренировка с утра и на пустой желудок

позволяет удвоить интенсивность импульсов для мышечного роста.

13. Не позволяйте локтям двигаться во время сгибания рук

Если вы позволяете локтям дрейфовать, вы уменьшаете амплитуду движений и тем самым обкрадываете

двуглавые мышцы и сами себя обманываете.

14. Увеличиваем рабочий вес

Чтобы нарастить мышечную массу, львиную долю подходов следует выполнять с весом не менее 70% от

максимально возможного для этого упражнения. Как правило, при этом количество повторений в одном

подходе не превышает двенадцати.

15. Подключаем изометрические дроп-сеты

Для этого упражнения нам понадобится помощник. Спортсмен выполняет упражнение и фиксирует снаряд

в «верхней точке», после чего его напарник начинает понемногу уменьшать вес. Это вынудит ваши

мышцы приспособливаться к меняющейся нагрузке, но при этом они будут оставаться в тонусе. В

25 советов для набора массы

отличие от обычных дроп-сетов, во время которых у бодибилдера есть пара секунд на отдых, при

выполнении изометрического сета отдыхать будет некогда. Такая стратегия отлично подойдет для жима

на тренажере Смита или для упражнений на тренажерах серии Hammer Strength.

16. Тренируемся по нисходящей

Вы ведь знаете, как тренироваться по нарастающей? Сначала делаем сравнительно простое упражнение,

а затем переходим к базовому упражнению для данной группы мышц. Такая тактика помогает выжимать

максимум из крупных мышечных групп, но она вынуждает нас использовать чуть меньший вес во время

основного упражнения. Но ведь именно оно дает максимальный результат, не так ли? Так что

разворачиваем схему на 180 градусов: отныне переходим на упрощенные варианты только после того,

как выполним базовое упражнение. Например, сначала – жим лежа, потом – сведения с гантелями.

17. Опирайтесь на пальцы ног

Синхронизируйте это движение с началом финальной (восходящей) фазы жима лежа: усиливайте упор

ногами в тот момент, когда отрываете штангу от груди, и это поможет вам увеличить рабочий вес.

18. Подтягивания с помощником

Не умеете подтягиваться? Тогда просто уменьшите вес собственного тела с помощью вспомогательного

эластичного пояса. Один конец пояса обмотайте вокруг турника, другой – вокруг талии (или упритесь

в центральную часть пояса ногами). Пояс сработает по принципу пращи, которая подбросит вас над

перекладиной. Подобные приспособления вы можете приобрести как в специализированных магазинах,

так и в Интернете, а степень упругости пояса определяйте, исходя из уровня физической подготовки.

19. Сумма остается, слагаемые меняем

Забудьте о трех сетах по 10. Вместо этого возьмите вес, который вы сможете поднять менее десяти

раз, и поставьте своей целью набрать итоговые 30 повторений. Каждое движение выполняйте с

максимальной отдачей, а количество подходов определяйте произвольно. Не сомневайтесь, ваша

техника станет совершеннее, а организм сам подскажет оптимальное количество подходов.

20. Качайте бицепс в день приседаний

После приседаний ваши руки будут свежее, чем после прокачки мышц спины, к тому же, так вы сможете

тренировать двуглавые мышцы чаще – и вместе с мышцами ног, и в те дни, когда

25 советов для набора массы

прорабатываете спину
(косвенно).

21. Придерживайтесь волнообразной стратегии

На протяжении трех недель используйте рабочий вес, с которым в финальном подходе вы делаете 8

повторений. В течение последующих трех недель поднимите вес, а число повторений убавьте до пяти;

еще через три недели – до трех (повторений). Теперь вы выполняете лишь один «тяжелый» подход,

затем снижаете вес на 10 % и выполняете подход с таким же числом повторений. Каждая последующая

волна нагрузок накатывает на достижения предыдущей, и в результате к концу девятой недели вы

побьете собственные рекорды.

22. Мячом к стене

Перед каждой тренировкой с большим рабочим весом берите легкий набивной мяч и прижимайте его к

стене вытянутыми руками. Вращая снаряд, «напишите» на стене все 33 буквы алфавита, давите на мяч

достаточно сильно, чтобы он не выскальзывал из рук. Это упражнение разогреет мышцы плеча, и

работать с большим весом вам станет проще.

23. Работаем стоя

Две трети мышечных волокон отвечает за координацию движений и удержание тела в равновесии.

Оставшаяся треть приводит нас в движение. Поэтому, вы достигнете куда больших результатов, если

во время упражнений будете стоять, а не сидеть, лежать или прятаться в уютном тренажере.

24. Сывороточный гидролизат в посттренировочном коктейле

Гидролизированный протеин всасывается очень быстро, и мышечная ткань оперативно получает свою

порцию аминокислот. К тому же, быстрая абсорбция нутриентов стимулирует секрецию инсулина.

Добавьте сывороточный гидролизат (такой как Platinum Hydrowhey от ON) в белково-углеводный

послетренировочный коктейль, и питательная ценность последнего возрастет в несколько раз.

25. Становая тяга: откатываем штангу назад

Встаньте за штангой, наклонитесь вперед, возьмитесь за гриф, и откатите снаряд назад, пока он не

коснется голени. В этот самый момент вы должны начать становую тягу. Когда вы научитесь правильно

25 советов для набора массы
выбирать время, вы сможете генерировать дополнительный импульс, который поможет
вам добиваться
успеха и достигать новых вершин!