

# Дохла́ый номер

Все тягаешь и тягаешь железо, а результатов ноль? Этот текст — для тебя.

Редакция получила письмо:

*«Ваш журнал — откровенная дискриминация. Как будто кругом одни жирдяи и толстопузы! Ха! А вы знаете, что есть люди, у которых проблема — набор веса?! Нет? Ну так я сообщаю! Полно рекомендаций, как сжечь то, как избавиться от этого, как «мы худеем, дорогая редакция»... А где про тех, кто уже почти год как не может набрать гребаные 12 кг до нормы?..»*

Здесь про них, здесь. Как правило, трудности с набором мышечной массы есть у астеников. Это тип телосложения, характеризующийся удлинёнными пропорциями тела и пониженным жиротложением. Но «проблемные» клиенты встречаются и среди нормостеников и даже среди гиперстеников. Всех таких страдальцев называют одним словом — «хардгейнер».

У хардгейнера есть несколько верных признаков. Зная их, можно с лёгкостью составить программу тренировок, которая сделает из задохлика мускулистого здоровяка за несколько недель. Вот эти признаки.

## ПРИЗНАК №1 МЫШЦЫ ХАРДГЕЙНЕРА УСТОЙЧИВЫ К НАГРУЗКАМ

Программы, которые приносят хотя бы средние результаты всем остальным, хардгейнеру не помогают. То есть ему нужен специальный тренировочный режим. Если бы это было не так, никто бы не знал, кто такой Стюарт Макроберт, в прошлом издатель журнала *Hardgainer*, в нашей стране известный как автор книги для неудачников от культуризма «Думай».

**Решение:** для роста хардгейнеру нужно нагружать мышцы в несколько раз дольше. Именно поэтому в популярных тренировочных программах для хардгейнеров (Макроберт, Штрассен и др.) встречаются приседания со штангой на спине в режиме «1 сет на 20 повторов». Чтобы программа заработала, в стержневых упражнениях надо использовать искусственные методы продления подхода. Не дроп-сеты или суперсеты, как обычно, а кластеры. Что это такое и как их делать — читай дальше, в программе тренировок.

## ПРИЗНАК №2 У ХАРДГЕЙНЕРА Пониженный Гормональный статус

За рост мышц у нас в первую очередь отвечают гормоны (особенно тестостерон), а не гантели или белки с жирами. Тестостерон отвечает за формирование половых призна-

ков у мужчины, в том числе мышц. У хардгейнера уровень тестостерона низкий от природы. Проверить это можно с помощью простейшего анализа крови в ближайшей лаборатории.

**Решение:** тренировочные программы, включающие упражнения со свободными весами, глобальные по воздействию на организм (приседания, швунги, тяги). Они способствуют уверенному росту уровня тестостерона.

### ПРИЗНАК №3 ХАРДГЕЙНЕР СЛАБ ФИЗИЧЕСКИ

«Люди долихоморфных (читай: удлинённых) пропорций тела могут иметь не очень высокие значения абсолютной мышечной силы», — пишет профессор М.Ф. Иваницкий в книге «Анатомия человека». Короче, хардгейнер силой не отличается, но именно в этом его плюс. Раз низкий уровень силы сопровождается низким уровнем мышечной массы, значит, по закону обратной реакции, увеличив силу, мы увеличим и мышцы.

**Решение:** тренировки четкой силовой направленности, не выходя при этом за рамки гипертрофийного тренировочного профиля. Не понял? Объясняю: работай на силу, но не превращай занятия в подготовку к соревнованиям по пауэрлифтингу.

### ПРИЗНАК №4 ХАРДГЕЙНЕР СЛАБ МОРАЛЬНО

Нет, хардгейнер не падок на алкоголь, порно и пирожные с кремом (а, впрочем, почему нет?), просто обычно это типичный невротик: часто нервничает, легко пасует в спорах, быстро устает от напряженных стрессовых ситуаций. Из-за легкоутомляемой ЦНС он не способен на напряженную работу в зале.

**Решение:** задача — укрепить нервную систему. Тренировкам необходима четкая периодизация. ЦНС хардгейнера не выносит однообразия и монотонных нагрузок. В занятиях должны встречаться и крайне напряженные периоды, и периоды активного отдыха, чтобы ЦНС эффективно восстанавливалась.

### ПРИЗНАК №5 ХАРДГЕЙНЕР БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ

Почему-то в большинстве литературы для хардгейнеров им рекомендуется тренироваться реже, но интенсивнее. Бесперспективное занятие. Все равно интенсивность тренировок будет маленькая. Ладно бы хардгейнер приседал 3 сета по 12 подходов с весом 200 кг, затрачивая на это полчаса. А ведь осилит только 50-70 кг — и уже через полминуты будет свеж, как маргаритка. Но станет ждать несколько дней, чтобы снова прийти в зал. Зачем тратить время на отдых, если тренируешься с маленькими весами?

**Решение:** интенсивность нагрузок заменить частотой — жизненно необходимо нагружать каждую мышцу не менее трех раз в неделю.

## ПРИЗНАК №16

### У ХАРДГЕЙНЕРА УЯЗВИМЫЕ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК

Как мы уже говорили, большая часть хардгейнеров — астеники. Вытянутые конечности и позвоночник, тонкие суставы — с чего тут набраться крепости опорно-двигательному аппарату? А высокий рост часто сопровождается уплощенным поясничным лордозом и недостаточной эластичностью мышц-сгибателей и разгибателей бедра. Поэтому хардгейнеру категорически не рекомендуется делать становую тягу с пола — это может доставить кучу неприятностей пояснице.

**Решение:** совсем исключить становую тягу из программы, конечно, нельзя. Зачем пренебрегать упражнением, которое при разумном подходе эффективно укрепит слабую спину? Выход: становая тяга с укороченной амплитудой, которая не требует хорошей гибкости в тазовой области и стабильности поясницы. В этом упражнении слабо нагружены разгибатели бедра, поэтому в приводимой на следующих страницах программе есть высокая тяга штанги с пола.

## ПРИЗНАК №7

### ХАРДГЕЙНЕР — ЧЕЛОВЕК БЕЗ АППЕТИТА

Малый вес и пониженный гормональный фон не способствуют появлению аппетита. Просто заставить себя есть больше и чаще не получится. В хардгейнера банально не влезает нужное для мышечного роста количество калорий. Без должной гиперкалорийной диеты никакого мышечного роста не будет.

**Решение:** гейнеры, они же белково-углеводные коктейли. Комбинация из белков и углеводов способствует повышенному усвоению белка и росту общей массы тела. Умный астеник пьет гейнер 1-3 раза в день и в дни тренировок, и в дни отдыха.

## ПРИЗНАК №8

### У ХАРДГЕЙНЕРА НЕДОРАЗВИТЫ ИКРЫ

Чтобы опытные качки не распознали в тебе бывшего хардгейнера, работай над икроножными мышцами. Икры в принципе обладают повышенной сопротивляемостью к нагрузке, а уж у хардгейнера они вообще не растут ни в какую, настоящий кошмар.

**Решение:** тренировать икры чаще. В идеале — на каждом занятии, варьируя интенсивность и объем нагрузок.

## Проверено на людях

Чтобы ты не подумал, что мы тут зря треплем языком, вот тебе реальный пример. Фитнес-тренер международного класса петербуржец Стефан Чаповский тоже когда-то был невероятно тощим. Смотри, как он себя сделал.

Начало бесперспективное, как мы любим. Рос без отца, равняться приходилось на маму с бабушкой. Школьной физкультуре предпочитал литературу, поскольку сложение имел чисто астеническое (тонкие кости, длинные конечности, большой дефицит веса). Больше двух раз подтянуться не мог, а бегать умел исключительно по ветру. «На одном из школьных медосмотров врач нащупал у меня на грудной клетке какую-то атипичную

впадину и посоветовал записаться на плавание, — вспоминает Стефан. — Через два года плавание сменила легкая атлетика, потом — стрельба из винтовки... Правда, на физическом развитии все это почти никак не отразилось». В 14 лет Чаповский весил 45 кг при росте 170 см.

А потом наступил переходный возраст. «Мне внезапно стало не плевать, как я выгляжу. Особенно в глазах противоположного пола. Захотелось где-нибудь набраться мужественности, силы. И тут в СССР появились герои голливудских боевиков: мускулистые, бескомпромиссные... Образцом для подражания и человеком, частично занявшим пустующее место отца, для меня стал Сильвестр Сталлоне. Точнее, его Рэмбо и Рокки. Я приступил к тренировкам».

Первый год Чаповский занимался дома. Практически весь инвентарь, за исключением пары гантелей, был самодельным. Штанга являла собой черенок от лопаты, к которому по краям веревками привязывались те же гантели, кирпичи в пакетах, двухлитровые баклажки с водой... Через год понял, что вышел на тот уровень, когда не стыдно прийти в качалку. И он пришел... Пересказывать в подробностях жизнь Чаповского — долго: сходил в армию, переехал в Питер, устроился работать тренером в фитнес-клуб, в 2007-м получил диплом международного образца... Важно следующее: в 2008-м Стефан набрал свой максимальный за все время вес — 107 кг, и занял первое место на конкурсе Hollywood Best New Talent Awards в категории «Фитнес-модель». Фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов решил было, что дело в стероидах. Но по документам все чисто: в 2009-м Стефан занял 2-е место в категории «Фитнес» на California Natural Bodybuilding and Fitness Championships — соревновании спортсменов-натуралов (людей, тренирующихся без применения спортивной фармакологии). Надо ли говорить, что шанс есть у любого дохлака? Ответ перед тобой на фото, которое вполне себе можно повесить на стену как пример для подражания (если не можешь найти оригинал со Сталлоне).