

Большой, но не толстый. Грамотный подход к набору мышечной массы. Хватит заплывать жиром во время работы на набор массы! Узнайте, как подойти к составлению рациона

питания и добиться фантастического мышечного роста без побочных эффектов в виде бесполезных

жиров.

Автор: Клифф Уилсон

Каждый бодибилдер хочет стать большим. К сожалению, отчаянное стремление набрать заветные

мышечные килограммы нередко приводит к перееданию и благополучно заканчивается набором массы, но

не мышечной, а жировой. Понятно, что такую стратегию успешной не назовешь. Если вы действительно

хотите стать первым на следующем фитнес-шоу, подготовку к нему надо начинать в межсезонье.

Ваша задача – добиться максимально возможного прироста мышечной массы при минимальном накоплении

жиров, ведь вариант «скинуть лишние 20 кг перед соревнованиями», на самом деле, совсем не

вариант. Чтобы избавиться от ненужной ноши, вам придется слишком резко и надолго снизить

калорийность рациона, а это неизбежно приведет к потере мускулатуры, заработанной тяжелым трудом.

Более того, скорее всего, перед соревнованиями вы не сможете сбросить все 20 кг, потому что для

этого потребуется сидеть на такой мучительной и продолжительной диете, которая стихийным

бедствием пройдет по вашему метаболизму.

Но порой даже самые благие намерения (остаться в форме во время межсезонья) не спасают нас от

набора жировых килограмм. Так выполняли ли вообще эта миссия – добиться максимального прироста

мышечной массы и не заплывать жиром? Ответ – ДА!

Проблема имеет простое решение – снижение калорийности пищи, но многие представители

соревновательного бодибилдинга вообще не ограничивают себя в калориях во время межсезонья, потому

что опасаются замедления «фантастического» прогресса. Здесь надо заметить, что мантра «хочешь

стать большим – должен много есть» чаще становится оправданием чревоугодия, и куда реже – по-

настоящему эффективной методикой набора мышечной массы. Конечно, страх замедления прогресса имеет

право на существование, потому что кардинальное и продолжительное ограничение калорийности

Большой, но не толстый. Грамотный подход к набору мышечной массы действительно влияет на набор массы негативно. Но чтобы удержать жиры под контролем, нам все же

придется урезать энергетическую ценность рациона.

Я не говорю о том, что надо переходить на драконовскую диету, которой мы придерживаемся во время

подготовки к соревнованиям. Я лишь рекомендую включить в свою программу систематические и

тщательно спланированные периоды подъема и снижения калорийности рациона, которые не будут

препятствовать прогрессу и при этом минимизируют накопление жиров.

Сделаем небольшое отступление и поговорим о гормонах. Вы наверняка замечали, что первые недели

соблюдения диеты – и самые простые, и самые эффективные. Вы легко избавляетесь от жиров,

сохраняете силовые показатели и не теряете мышечную массу. Все потому, что при достаточном запасе

углеводов и калорий активно вырабатываются гормоны, отвечающие за сжигание жиров. Одним из таких

гормонов является Т3 (трийодтиронин). Т3 – это тиреоидный гормон, который участвует в поддержании

постоянной температуры тела и помогает клеткам использовать углеводы и калории пищи для генерации

энергии и тепла. Другими словами, при высокой концентрации Т3 калории с меньшей вероятностью

запасаются в виде жиров и с большей – используются в качестве источника энергии. Когда же

калорийность рациона ограничена на протяжении долгого времени, организм старается запастись

энергию: уровень Т3 снижается, и на топливные нужды идет значительно меньше калорий. Вот почему

спортсмены, которые перед соревнованиями придерживаются ограничительной диеты, нередко жалуются,

что им холодно.

Лептин – еще один гормон, участвующий в регуляции энергетического обмена. Лептин усиливает

термогенез путем активации симпатического отдела нервной системы. Кроме того, этот гормон

взаимодействует с центрами головного мозга и влияет на пищевое поведение. Если концентрация

лептина в плазме высока, организм знает, что ему хватает энергии, и в потреблении дополнительных

калорий нет нужды. Кстати, именно высокий уровень лептина помогает легко отказываться от «лишних

калорий», которые так и норовят пробраться в наш продуманный рацион. И хотя

Большой, но не толстый. Грамотный подход к набору мышечной массы секрета лептина во

многом определяется объемом жировой ткани, мы можем влиять на этот процесс с помощью перекармливания и

недокармливания!

Организм не сразу реагирует на снижение калорийности рациона, ведь на корректировку обменных

процессов уходит время. На первых неделях соблюдения диеты ваш метаболизм все еще трудится на

полную мощность на фоне стабильно высокой секреции Т3 и лептина. Это позволяет вам быстро терять

вес даже без снижения калорийности рациона до крайне низкого уровня. Но уже через пару недель

организм опомнится, скорректирует обмен веществ, и поддерживать прежний темп снижения массы будет

весьма проблематично.

Если речь идет о диете накануне соревнований, мы либо продолжаем терять вес, но уже очень

медленно, либо вынуждены еще сильнее урезать калорийность рациона. В межсезонье сжигание жиров не

является приоритетной задачей. Ваша цель – держать вес под контролем и продолжать набирать

мышечную массу, а потому вы можете повысить калорийность рациона до того, как организм внесет

свои коррективы. Таким образом, вы убьете сразу двух зайцев – вам не придется сворачивать с пути,

который ведет к мышечному Эльдorado, и одновременно сможете держать в узде набор жировой массы.

Большинство бодибилдеров боятся ограничения калорийности рациона в период межсезонья, ведь это

может отрицательно повлиять на мышечный рост, и к следующему фитнес-шоу спортсмен не сможет

подойти во всеоружии. Но на самом деле, если вы сможете оставаться стройным во время межсезонья,

вы сможете подняться на сцену и более рельефным, и более мускулистым. Спросите, почему? Еще один

секрет в том, что когда вы ненадолго снижаете калорийность рациона, вы стимулируете

дополнительный выброс анаболических гормонов, в частности, тестостерона и соматотропина.

Поскольку доля углеводов в рационе уменьшается незначительно и на непродолжительное время,

чувствительность тканей к инсулину остается высокой. Это значит, что во время снижения

калорийности рациона организм продолжает активно расходовать запасы жировой ткани и направляет

Большой, но не толстый. Грамотный подход к набору мышечной массы калории на мышечный рост. Больше того, сокращение потребления углеводов в эти периоды стимулирует секрецию гормона роста по причине падения концентрации глюкозы в кровеносном русле. А раз ограничение калорийности не будет слишком продолжительным и выраженным, вам не придется рисковать замедлением мышечного роста. Используя этот подход, вы рискуете лишь тем, что к моменту выхода на сцену наберете значительно больше мышечной массы.

Доказано, что радикальное ограничение энергетической ценности рациона тормозит продукцию соматотропина и тестостерона, а заодно провоцирует значительное увеличение распада аминокислот.

Но именно радикальное ограничение калорийности является обязательным условием для потери 20–25 кг лишнего веса. Если же во время межсезонья вы удержите вес в пределах 10–12 кг от соревновательного, вы сможете избежать столь кардинальных мер, а это значит, что при вас останутся все мышцы, заработанные в межсезонье.

Еще одна причина, по которой во время межсезонья следует оставаться стройным – это секреция гормона роста и тестостерона. Продукция этих гормонов определяется не только калорийностью рациона, но и количеством жировых запасов в организме. Стойкое повышение объема жировой массы тормозит секрецию соматотропина и тестостерона, а для наращивания мускулатуры это не самый оптимистичный сценарий, верно? Более того, значительный рост процента жира снижает и количество рецепторов тестостерона в мышцах. В итоге вы не только теряете анаболические гормоны, ответственные за мышечный рост, но и лишаете имеющиеся гормоны половины их эффективности ввиду уменьшения количества рецепторов в органах-мишенях. Это не значит, что при наличии лишнего веса вы не можете наращивать мышечную массу, но темп роста будет далек от оптимального.

Так что же нам делать? Чтобы правильно составить план питания во время межсезонья с периодами роста и снижения калорийности, вы первым делом должны определить свой уровень равновесия. Это та калорийность рациона, при которой ваш вес остается стабильным. Интенсивность метаболических

Большой, но не толстый. Грамотный подход к набору мышечной массы процессов – величина индивидуальная. Двум людям с одинаковым телосложением может понадобиться

различное количество калорий, и определить свой уровень равновесия вам поможет метод проб и

ошибок. Определив уровень равновесия, вы должны поднять калорийность рациона примерно на 400–600

калорий.

Например, если уровень равновесия бодибилдера находится на отметке 2800 калорий, ему следует

ежедневно получать от 3200 до 3400. Это позволит добиться стабильного, но не слишком быстрого

роста. Придерживайтесь этой калорийности в течение 2–3 недель, а затем сократите калорийность

рациона на 400–600 калорий ниже уровня равновесия. В том же примере бодибилдеру, который

потреблял от 3200 до 3400 калорий, теперь придется перейти на 2200–2400 калорий в день.

Низкокалорийного рациона следует придерживаться на протяжении 1–2 недель, после чего можно

возвращаться к высококалорийному варианту на следующие 2–3 недели. Повторяйте этот цикл в течение

всей фазы работы на набор массы.

Как составить сбалансированный рацион? Работу с каждым клиентом я начинаю с подсчета белков и

жиров в суточном рационе; когда этих нутриентов достаточно, оставшиеся калории мы добираем при

помощи углеводов. Вам предлагаю поступать точно так же: снижать калорийность следует

преимущественно за счет жиров и углеводов, поддерживая стабильно высокое потребление протеина.

Это гарантирует вам, что потеря веса не затронет мышечную массу.

Погрешности в диете следует свести к минимуму, иначе львиную долю времени вы посвятите не

периодам роста, а периодам сушки. Конечно, многим придется призвать на помощь всю свою силу воли,

ведь очень трудно ограничивать себя, когда в том нет острой необходимости, но данная стратегия

питания действительно стоит того. И если вы отчаянно хотите победить, вы обязаны испытать ее на

себе.

Чемпионы рождаются в межсезонье, и тех, кто подходит к межсезонью со всей ответственностью, оно

поднимает на вершину. Вам не изменить свои гены и не увеличить в одночасье тренировочный стаж, но

Большой, но не толстый. Грамотный подход к набору мышечной массы есть две вещи, которые каждый бодибилдер может полностью контролировать: 1) насколько усердно он

работает и 2) насколько грамотно он это делает. Придерживаясь предложенной стратегии, вы

добьетесь преимущества в обеих категориях.