

Д.Борисов. КАК ДРЫЩУ НАРОСТИТЬ МЫШЦУ?

Хардгейнерам посвящается!



После предыдущего сюжета о том, как просушиться и избавиться от жира ко мне поступило несколько просьб от людей, которые сталкиваются с противоположенными проблемами. Т.е. людей, которым очень сложно набрать массу, а не сбросить ее. Чаще всего в нашем суровом мире таких людей называют дрыщами, либо используют другое более политкорректное выражение: храдгенер. Суть это не меняет, однако. Кто же такие хардгейнеры? Это **те ребята идевчата, которые с трудом набирают массу тела и медленно реагируют на тренинг**. Собственно говоря, многие методисты силового тренинга, считают, что таких людей большинство в тренажерных залах. Лишь очень не большой процент людей добивается быстрого результата в приросте мышечной массы. А большинству приходится воевать за каждый килограмм. Меня зовут Денис Борисов, и если вы относитесь к тем, увидев которых друзья восклицают: «Тренируешься? Ты???» Тогда этот сюжет для вас.

Хардгейнеры

Итак, **кому то легко наращивать мышечные объемы и силу, а для кого-то это большая проблема**. Из первых проще всего сделать чемпионов в силу их генетических преимуществ. Заметьте, я сказал о возможности, а вовсе не о том, что так всегда и происходит. На деле получается чаще наоборот: **человек, у которого все есть для успеха, не заинтересован в его достижении**. И на оборот, парень с отвратительной генетикой для набора мышечной массы – оказывается более целеустремленным в достижении цели и часто ее достигает. Впрочем, это тема отдельной передачи. Сейчас же речь о другом: **все люди разные с точки зрения наследственности**. Если ваши далекие предки чаще передвигались на огромные расстояния и питались собирательством, то ваша генетика будет меньше подходить для бодибилдинга, чем генетика того парня, предки которого сидели в одном регионе и охотились на крупных хищников. Это всего лишь пример. Вы должны понять, что для выживания нашего вида, природа развивала различные характеристики у различных представителей нашего вида. Почти всегда, **если у вас нет способностей к быстрому набору мышечной массы, у вас есть другие не менее важные с эволюционной точки зрения способности**. К примеру, хардгейнеры очень часто могут показывать великолепную аэробную выносливость (ведь их предкам приходилось преодолевать огромные расстояния регулярно). Кроме того хардгейнеры часто могут похвастаться низким содержанием жира в теле. А это вообще вещь бесценная, потому что даже то минимальное количество мяса, которое наберет такой человек, будет смотреться очень эффектно из-за низкого содержания жира в теле.



Хардгейнер ли я?

Почти у **любого новичка если спросить кто он, то ответ будет конечно же хардгейнер**. Ведь я же расту так медленно, блин. Вы же понимаете, что это не так. У страха и мечтаний глаза велики. Сколько бы человек не получал, ему кажется что мало и медленно. И хотя существуют несколько практических методов, но они относительно. Т.е. конкретно сказать можно только понаблюдав за вами и вашей реакцией на тренинг.

Я обычно **смотрю на толщину костей и мышц в первую очередь**. К примеру, если человек может обхватить свое запястье большим и указательным пальцем руки, то это значит, что кости у него достаточно тонкие. Или, если человек сгибает свою руку в локте и между концом бицепса и предплечьем можно засунуть два-три пальца, то у него короткие мышцы. Эти показатели относительны. Человек может иметь тонкие кости, но замечательный отклик мышц на нагрузку и именно у таких атлетов получается затем очень эстетичное телосложение (как у Флекса Уиллира) из за тонких костей. Короткие мышцы могут лимитировать в максимальном развитии силы, но человек может иметь мощный связочный аппарат, как Франко Коломбо.

Затем я **смотрю на количество жира в теле человека**. Если у человека много запасов, то чаще всего он лучше приспособлен для силовой работы, чем человек с минимальным количеством жира. Опять таки, чаще всего, но это не факт. Передо мной может стоять классический мезоморф с длинными мышцами, толстыми (или даже тонкими) костями и минимальным количеством жира. Такой счастливчик будет очень легко набирать сухую мышечную массу от силового тренинга.

Поэтому последним, самым главным критерием становится именно **реакция человека на силовой тренинг**. Если человек может регулярно добавлять рабочие веса в силовых упражнениях, значит у него хорошие способности для набора силы и мышечной массы. А вот если не получается, значит он хардгейнер. Опять таки, важно для оценки чтоб «пациент» делал все верно, во-первых. А то бывает чаще всего так, что человек тренируется не правильно (без дневника, без прогрессии нагрузок, без нормального режима), а оправдывает свои неудачи своей «не везучей генетикой» хардгейнера. Именно поэтому я не люблю это слово. Ну а во-вторых, возможны промежуточные звенья. В чистом виде типы (мезоморф, эндоморф и эктоморф) встречаются очень редко. Поэтому Клинические случаи хардгейнера эктоморфа – очень редкие в природе. Обычно типы смешанны. Короче говоря, все люди хардгейнеры в каком-то смысле. Весь вопрос в степени хардгенерности.

Силовая нагрузка для хардгейнера

Если вы тренируетесь по классическим схемам **от четырех раз в неделю и чаще и не можете, хотя бы раз в две недели обавлять вес на снарядах. Это означает низкую способность «переваривать» силовую нагрузку**. И вам следует снизить ее объем и частоту. То есть вам нужно делать меньше упражнений и тренироваться не так часто. Потому что ваши восстановительные возможности не позволяют вам так быстро «гнать паровоз». Продолжая в том же духе, вы быстро попадете в пропасть перетренированности и тогда прогресс вообще остановится на долгое время.



Признаки перетренированности:

- Отсутствие (или медленный) роста силы.
 - Падение силы в упражнениях
 - Бессонница
 - Плохой аппетит (потеря)
 - Упадки сил и усталость
 - Потери в весе
 - Падение иммунитета
 - Учащенный пульс в дни отдыха
- Рецепт от «болезни» – неделя покоя (исключаем силовую нагрузку). Затем начинаем тренироваться существенно снизив объем и частоту нагрузки в зале.

Особенность тренинга хардгейнера.

Так как тело хардгейнера плохо переваривает нагрузку силового характера, нужно объем этой нагрузки снижать. Т.е. **тренироваться реже**, и делать на каждой тренировке **меньше рабочих подходов и упражнений**. Понятно, что в таком ограниченном списке мы не можем позволить себе ошибиться в выборе упражнений. Нам нужны только те упражнения, которые доказали свою эффективность, и те упражнения в которых легко следить за прогрессией нагрузки. Речь идет о **базовых упражнениях со свободными весами**, как вы поняли. Вот ваш основной набор:

- **приседания,**
- **становая тяга,**
- **жимы лежа,**
- **жимы над головой,**
- **тяги и подтягивания,**
- **отжимания на брусьях;**

Что касается частоты тренировок, то чаще всего имеет смысл пробовать тренировать мышцу раз в неделю или три раза за две недели. Не чаще! В любом случае ваш тренировочный сплит должен быть составлен так, что после тренировочного дня обязательно шел день полного отдыха. Например так.

1. **1. Пн. Ноги**
2. **2. Вт. -----**
3. **3. Ср. Спина Бицепс**
4. **4. Чт. -----**
5. **5. Пт. Грудь Дельты Трицепс**
6. **6. Сб. -----**

Очень хорошее правило для хронического хардгейнера — не тренироваться, пока чувствуете систематическую усталость. После того, как усталость прошла, подождите еще один день, лишь потом приступайте к тренировке. Например, если Вы приседаете в понедельник, и усталость проходит только к среде, то делать спину нужно в ЧТ или ПТ...

«Если сомневаетесь, делайте меньше, а не больше».

Сколько делать подходов и повторений в упражнении?

На эти темы было два отдельных выпуска. В целом могу вам посоветовать **делать 6-10 повторений в среднем темпе, если вы новичок. По 2-3 рабочих подхода в 1-2-ух упражнениях**. В этом деле, если есть сомнения лучше не досолить, чем пересолить. Ваша основная цель:

придерживаться низко объемного силового тренинга. То есть, меньше упражнений, подходов и повторений в тяжелых базовых упражнениях.

Как может выглядеть такая программа на практике?

ПН. (НОГИ)

- Приседания 3 разм. + 2-3×6-15
- Мертвая тяга 2 разм + 2-3×6-10
- Пресс скручивания 3макс.
СР (СПИНА БИЦЕПС)
- Подтягивания 2 разм + 3×6-10
- Тяга штанги в накл. 2 разм + 3×6-10
- Подъем шт. на биц. 3 разм. + 3×6-10
ПТ (ГРУДЬДЕЛЬТЫ ТРИЦ)
- Жим шт. лежа 3 разм. + 3×6-10



- Жим шт. стоя 2 разм + 3×6-10

- Отжим. Брусьях 2 разм + 3×6-10

Это всего лишь пример. Нагрузки, как вы видите очень мало, но все упражнения очень базовые. **Ваша цель: регулярно стараться увеличивать веса в этих упражнениях.** Собственно говоря это основной принцип мышечного роста. Про это был отдельный сожет, который можете посмотреть.

Хорошо. Как бы мало вы не тренировались и как бы качественно не восстанавливались, **обязательно наступит такое время, когда веса добавлять станет очень сложно.** А это основная задача. Как ее решить хардгейнеру? Скажем так, это основная задача любого атлета, просто хардгейнеры чаще сталкиваются с ней в силу своей генетики. И решений быть может очень много. Кто то начинает использовать химию, а кто то ищет естественные решения. И самым лучшим натуральным решением этого вопроса является периодизация (циклирование) нагрузок.

Циклирование нагрузки

Не возможно постоянно работать на приделе, если вы не используете анаболики. Вашему телу, его системам и мышцам, нужен отдых. Поэтому в спорте существует схема циклирования нагрузки. После того, как вы несколько недель работаете на максимуме вам нужно резко снизить нагрузку и добиться в течении нескольких недель того состояния, которое я называю «контролируемой растренированностью». **Это**

сложный шаг, потому что совершается в противоположенную сторону от движения вперед. Но он крайне нужен, для того, чтоб в дальнейшем вы могли совершить два шага вперед. Для объяснения этого метода существует множество причин и фактов. Я не буду вас утомлять их перечислением. Просто посмотрите мой сюжет о ПРАВИЛАХ РОСТА, или же поверьте мне на слово: ЭТО РАБОТАЕТ!

Как это делать?

- Снижаем вес до очень легкого и работаем в привычном количестве повторений (хотя можем делать гораздо больше)
- На каждой тренировке постепенно добавляем рабочие веса
- Чем ближе мы приближаемся к своему максимальному рабочему весу, тем более мелкий «шаг» используем в тренировочных весах (добавляем все меньше и меньше)
- Чем дольше мы растягиваем процесс приближения к максимуму, тем дольше мы сможем прогрессировать после его прохождения
- Чем меньше прибавки, тем дальше мы сможем их делать после преодоления максимума

Пример. Вы жмете 110 кг на 6 раз и больше не можете, что бы не пыгались.

1. Неделя: 50 кг X 10 повторений (2-3 рабочих подхода)
2. Неделя: 65кг X 10
3. Неделя: 75 X 10
4. Неделя: 85 X 10
5. Неделя: 90 X 10
6. Неделя: 95 X 8
7. Неделя: 100 X 8
8. Неделя: 102.5 X 8
9. Неделя: 105 X 6
10. Неделя: 107.5 X 6
11. **11. Неделя: 110 X 6**



12. Неделя: 112.5 X 6

13. Неделя: 115 X 6

В принципе, если вы не будите отступать от плана и не ползете делать вместо 115 кг, 120 в нужный день, то подобный прогресс может продолжаться весьма долго из-за набранной инерции. Главное, не лезть поперед батьки в пекло.

Восстановление и режим отдыха

Вопросы восстановления и отдыха особенно остро встают для хардгейнера. Из за особенностей свой генетики такие люди должны очень внимательно соблюдать правила питания и отдыха. Они всем известны. Но я напомню основные.

- Есть нужно много сложных углеводов и животных белков
- Калорийность должна быть больше чем у обычных людей
- Дробное питание (кушайте от 6 до 12 раз в день)
- Кушайте обязательно после тренировки (простые углеводы + быстрые белки)
- На ночь обязательно ешьте творог или выпивайте дозу долгого протеина
- Спите ночью 10 часов. Идеально было бы добавить 1-2 часа днем.
- Меньше нервничайте и меньше бегайте. Экономьте силы и энергию.

Что ж, если вы родились без способностей быстро набирать мышечную массу, это еще не повод опустить руки. Собственно говоря, как я говорил у вас, скорее всего, есть другие плюсы (мало жира, тонкие эстетичные кости). Лично я сейчас если б мне предложили на выбор быть эндоморфом или эктоморфом, выбрал бы именно дистрофичного эктоморфа хардгейнера из-за тех преимуществ, которые он получит после того, как накачается. Говорю совершенно искренне вам это, друзья.

Источник <http://www.fit4life.ru>