

## Набор массы и сжигание жира

Автор: Келли Баггетт

Многие бодибилдеры хотят набирать мышечную массу и в то же время расставаться с жиром. К

сожалению, для львиной доли парней, тренирующихся не первый год, погоня за двумя зайцами

оборачивается гарантированной пробуксовкой на протяжении долгих месяцев, если не лет. Говорят,

бодибилдерам свойственно впадать в крайности. Не знаю, является эта черта индивидуальной

особенностью или следствием образа жизни, необходимого для кардинального и стойкого преобразования

своего тела, но это свойство характера действительно присуще большинству крутых парней. Даже если

мы оставим за скобками тренировки, много ли вы знаете людей или спортсменов, придерживающихся

беспощадных диет бодибилдеров? В фазе набора мышечной массы количества поглощаемой пищи хватит,

чтобы прокормить небольшой городок, а затем следует полный разворот, и в фазе сушки ежедневного

рациона едва хватает на пропитание маленькой пташки.

Каждый, кто хотя бы раз в жизни прошел через настоящие фазы набора массы и последующей сушки,

прекрасно понимает, о каких крайностях я говорю. Чтобы набрать мышечную массу, организм требует

увеличения рациона с одновременным ограничением всей ненужной активности. А чтобы содрать жир

после набора этой мышечной массы, вам придется безжалостно урезать калорийность рациона и

включить в тренировочный алгоритм монотонные и утомительные кардионагрузки. Все попытки найти

золотую середину между набором массы и сушкой, как правило, приводят к неудовлетворительным

результатам в каждом направлении.

Однако с помощью науки, информации и понимания того, как работают различные системы нашего

организма, мы сможем найти нужные упражнения и подберем правильное время приема нутриентов для

достижения высокой цели – мышечного роста и одновременной потери жира. Предлагаемый мною план

создан с прицелом на бодибилдеров, и он может показаться немного экстремальным. Однако если вы

достаточно преданны цели, чтобы продержаться, он поможет вам добиться двух взаимоисключающих

Набор массы и сжигание жира  
целей за счет грамотного выбора времени для тренировок и приема нутриентов.

Мы собираемся эксплуатировать гормональный статус человеческого организма, который, как известно,

подвержен суточным циркадным ритмам – на основе этого ритма мы и выберем время для тренировок и

питания. План предполагает наличие периодов экстремального недоедания для избавления от жира и

такого же экстремального переедания для набора мышечной массы. Все это мы объединим с тренингом

на потерю жировой массы (ВИИТ, кардио) и упражнениями на набор мускулатуры (силовой тренинг).

Большую часть времени предстоит провести в фазе сжигания жиров, ограничивая количество углеводов

и калорий, а для максимального эффекта вы будете выполнять соответствующие упражнения, как то

кардио и ВИИТ.

Оставшееся время вы будете спать, поднимать железо и есть, как сумасшедший. Это поможет вам

стимулировать синтез протеина, набрать мышечную массу и извлечь максимум пользы из анаболических

гормонов, выработка которых стимулируется силовым тренингом и режимом питания. А теперь давайте

посмотрим на ключевые элементы этой программы.

Кардио

Определенные виды кардионагрузок должны выполняться 3–6 дневными циклами с чередованием

длительных низкоинтенсивных нагрузок и ВИИТ тренинга. Ходьба в гору на беговой дорожке на

протяжении 45 минут – идеальный вариант длительной кардио тренировки, которую следует выполнять в

дни силового тренинга (до 3-х раз в неделю). Спринт на улице, велотренажере или тредмиле –

прекрасный прием ВИИТ, к которому следует обращаться в дни, свободные от силового тренинга (2–3

раза в неделю).

Существует несколько способов разнообразить сессии ВИИТ. Мне нравится следующая схема:

длительность периодов «отдыха» в два раза превышает продолжительность «спринтерской» фазы.

Например, после 4 минут бега трусцой или медленной езды на велосипеде (разминка) совершаем 20–

секундный спринтерский забег, за которым следует 40-секундная фаза бега трусцой. Повторяем цикл

8–12 раз, а в конце еще 4 минуты посвящаем заминке.

## Набор массы и сжигание жира

Вообще, если и существует универсальный рецепт ВИИТ, то звучит он следующим образом – вам нужен

творческий подход. Как правило, чем больше трудностей вы испытываете с набором и/или потерей

жиров, тем больше кардио и ВИИТ сессий вам нужно выполнять. 3 обычных кардио и 3 ВИИТ в неделю –

это ваш максимум. Если обменные процессы протекают в умеренном темпе, вам следует остановиться на

3 ВИИТ сессиях и отказаться от кардио, а счастливым обладателям ускоренного метаболизма может

хватить всего 1–2 ВИИТ сессий в неделю.

### Силовой тренинг

#### Понедельник

Рывок штанги

3 подхода по 10 повторений

Суперсет:

Жим гантелей лежа

3 подхода по 10 повторений

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

3 подхода по 10 повторений

Тяга штанги в наклоне

3 подхода по 10 повторений

Отжимания на брусьях

3 подхода по 10 повторений

Подтягивания

3 подхода по 10 повторений

#### Среда

Подъем штанги на грудь

3 подхода по 10 повторений

Приседания со штангой

3 подхода по 10 повторений

Подъем ягодиц («Мост»)

3 подхода по 10 повторений

Прыжки с выпадами

3 подхода по 10 повторений

Румынская становая тяга

3 подхода по 10 повторений

Заход на скамью со штангой

3 подхода по 10 повторений

#### Пятница

Толчок и жим штанги стоя

3 подхода по 10 повторений

Становая тяга со штангой

3 подхода по 10 повторений

Шраги в машине Смита

## Набор массы и сжигание жира

3 подхода по 10 повторений

Подъем гантелей перед собой  
3 подхода по 10 повторений

Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке  
3 подхода по 10 повторений

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта  
3 подхода по 10 повторений

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье  
3 подхода по 10 повторений

Отжимания на брусьях  
3 подхода по 10 повторений

Добавить в календарь

Скопировать

Содержание вашего силового тренинга не так важно, как выбор времени для тренировок. Силовой

тренинг следует начинать ближе к вечеру, чтобы на протяжении первой половины дня вы могли с

успехом сжигать жировые запасы. В это время вы еще придерживаетесь низкокалорийной и

низкоуглеводной диеты. После окончания силовой тренировки и до отхода ко сну должно оставаться не

менее шести часов. На этом временном отрезке вы будете есть за троих, чтобы форсировать синтез

протеина и восполнить запасы гликогена. Если потренируетесь слишком рано, вы рано лишитесь

возможности сжигать жиры и тем самым помешаете планам по борьбе с жировыми запасами.

Силовые тренировки следует выполнять три раза в неделю через день, например, Пн/Ср/Пт или

Вт/Чт/Сб. Тренировочные сессии должны включать в себя тяжелые базовые упражнения с небольшим

перехлестом. Другими словами, не посвящайте всю тренировку только рукам. Ваша цель – тренировка,

которая стимулирует мощный выброс анаболических гормонов и способствует росту мышечной массы.

Например, вот как я организовал свой текущий трехдневный график.

Моя тренировка обычно преследует смешанные цели, а потому она подойдет многим. Но помните, что

это всего лишь пример.

Обычно я выполняю к упражнению 4–6 подходов из 4–8 повторений и, где это уместно, использую

антагонистические суперсеты. Дополнительно я прорабатываю мелкие мышечные группы, как то

предплечья, брюшной пресс, икроножные мышцы и мышцы плечевого пояса в дни отдыха, однако, вы не

обязаны следовать моему примеру. Работайте с брюшным прессом или икроножными

## Набор массы и сжигание жира

мышцами, когда

хотите, главное, убедитесь, что ваши тренировки действительно безжалостны, интенсивны и трудны, и

вы воздействуете на все группы мышц.

### Диета

А теперь самое интересное – диета! Диета разделена на две отдельные фазы: низкокалорийная и

низкоуглеводная часть, за которой следует высококалорийная и богатая углеводами стадия. Вот

подробное описание:

Низкокалорийная и низкоуглеводная часть

Продолжительность – 24 часа в день отдыха и 12 часов в тренировочные дни

Калорийность – 10–12 x Масса тела (в кг)

Пропорции макронутриентов – 50% белка, 30% жира и 20% углеводов

Высококалорийная и высокоуглеводная часть (фаза загрузки)

Продолжительность – только в тренировочные дни, с момента начала тренировочной сессии и до отхода

ко сну.

Калорийность – как и во время «низкокалорийного» дня, но это количество калорий получаем за 6–8

часов. (10–12 x Масса тела (в кг) или 1600–1900 калорий для человека весом 72 кг)

Пропорции макронутриентов: 20% белка, 5% жира и 75% углеводов

фаза сбалансированного поступления углеводов и калорий

Продолжительность – выходные дни

Калорийность – 15 x Масса тела (в кг)

Пропорции макронутриентов – 50% белка, 30% жира и 20% углеводов

Недельный график

Понедельник: до обеда – кардио, ближе к вечеру – силовой тренинг \*

Вторник: ВИИТ в любое время дня

Среда: до обеда – кардио, ближе к вечеру – силовой тренинг \*

Четверг: ВИИТ в любое время дня

Пятница: до обеда – кардио, ближе к вечеру – силовой тренинг \*

Суббота: ВИИТ в любое время, поддерживаем калорийность рациона

Воскресенье: день отдыха, поддерживаем калорийность рациона

\* (кардио в первой половине дня – необязательно, зависит от индивидуальных потребностей)

А теперь давайте рассмотрим предлагаемую программу в деталях. При массе тела 72 кг наш

воображаемый бодибилдер нуждается в 1600–1920 калорий в низкоуглеводные и низкокалорийные дни.

Берем пропорции Б50%/Ж20%/У20% и получаем 200 г белка/80 г углеводов и 53 г жиров. Начать

предлагаю со дня, свободного от силового тренинга, например, со вторника.

Вторник

ВИИТ тренинг желательно поставить во второй половине дня или в начале вечера. Выбор времени для

ВИИТ в дни, свободные от силового тренинга, не так уж и принципиален, но помните, что к вечеру

Набор массы и сжигание жира  
метаболизм, как правило, замедляется. Высокоинтенсивная тренировка в эти часы стимулирует обмен

веществ, и мы получаем возросшую активность метаболизма на 24-часовом отрезке. После тренировки

выпиваем протеиновый коктейль с небольшим количеством растворенных в нем углеводов, которое будет

равно примерно половине суточной потребности (80 грамм) в углеводах. Поскольку организм более

восприимчив к поступлению углеводов после физической активности, старайтесь большую часть

нутриента получить после окончания тренировочной сессии, независимо от того, в какое время суток

вы занимаетесь. В течение остального времени организм находится в состоянии активного сжигания

жиров. Диета должна содержать преимущественно постные мясные блюда, богатые клетчаткой овощи и

полезные жиры; частота приема пищи – каждые 3 часа.

Среда

Наш воображаемый бодибилдер проснулся и отправился (или нет – выбор за ним) на продолжительную

низкоинтенсивную кардио тренировку. Занимается он около 40 минут, тренировка состоит из ходьбы в

гору на тредмиле. Шагать нужно в умеренном темпе, не сбивающем дыхание, но достаточно высоком,

чтобы беседовать с коллегами было непросто. После тренировки – белково-углеводный коктейль.

Количество углеводов должно быть ниже, чем после ВИИТ сессии днем ранее, пожалуй, 20 г хватит,

ведь продолжительная низкоинтенсивная кардио сессия не так сильно бьет по запасам гликогена.

Важно не забывать, что в этот день бодибилдера ждет еще и силовой тренинг, который начнется после

15.00. Низкокалорийной диеты он будет придерживаться только полдня, а потому потребность в

макронутриентах должна быть подкорректирована с учетом всего суточного рациона. Вместо того чтобы

съесть 1 600 калорий, 200 г белка, 80 г углеводов и 53 г жиров, бодибилдер должен разделить эти

цифры на два и в первой половине дня (до 15.00) получить 800 калорий, 100 г белка, 40 г углеводов

и 26 г жиров.

Но в три часа дня начинается праздник анаболизма! Непосредственно перед тренировкой мы должны

получить мощный импульс, а потому начинаем потягивать белково-углеводный коктейль.

## Набор массы и сжигание жира

Декстроза/мальтодекстрин/сывороточный протеин или ВСАА/декстроза/мальтодекстрин. После тренировки

мы принимаем за очередную порцию высокобелкового и углеводного коктейля из декстрозы/мальтодекстрина и сывороточного протеина и держим путь домой, где нас ждет гигантская

порция настоящей ЕДЫ и УГЛЕВОДОВ! Рацион от 15.00 и до отхода ко сну содержит примерно 1600

калорий, 300 г углеводов, 80 г протеина и 9 г жиров для человека весом 72 кг. Отлично подойдут

нежирные и богатые углеводами продукты.

Хотя сложные углеводы, которые содержатся в картофеле, рисе, овсянке и других крупах, идеально

подходят для восстановления запасов мышечного гликогена, можно также добавить хлопья, нежирные

мучные изделия и т.п. Потребление фруктов и фруктозы сведите к минимуму и держитесь подальше от

жирной пищи. Подъем секреции инсулина в комбинации с поступлением жиров – это прямой путь к

заполнению жировых хранилищ. Продолжайте налегать на сложные углеводы до отхода ко сну, а

проснувшись утром, возвращайтесь к ограничительной диете на 1,5 дня, пока вновь не пробьет час

силового тренинга и переедания.

Почему это сработает?

Силовой тренинг и предшествующее ему недоедание не просто сжигает жиры, но также приводит к

истощению запасов гликогена, что резко повышает чувствительность тканей к инсулину и прекрасно

готовит организм к активному усвоению нутриентов, поступающих во время непродолжительной фазы

загрузки углеводами. Помимо увеличения гидратации клеток, которая важна для синтеза протеина,

организм отвечает на это переедание повышением секреции анаболического гормона инсулина.

Высокая секреция инсулина на протяжении ВСЕГО времени может сыграть злую шутку и привести к

накоплению жиров. Но провоцируя кратковременный подъем продукции гормона после интенсивной

тренировки, мы извлекаем максимум пользы из анаболического потенциала инсулина и стимулируем

анаболизм и мышечный рост без особого риска нежелательной аккумуляции жиров. Исследования

показали, что углеводы, принятые во время мощного, но краткосрочного углеводного переедания,

### Набор массы и сжигание жира

оказывают крайне незначительное влияние на липогенез, или образование жиров из углеводов.

Кроме того, во время и после фазы загрузки организм продуцирует огромные количества тестостерона,

тиреоидных гормонов и лептина. Лептин – это гормон, секреция которого снижается во время

ограничительной диеты, что в свою очередь приостанавливает потерю жиров и стимулирует каннибализм

мышечной ткани. Форсируя синтез лептина во время переедания, мы устраняем препятствие для

сжигания жиров и оптимизируем секрецию других гормонов, отвечающих за мышечный рост. Регулярные

кардио сессии, выполняемые в первой половине дня, не только провоцируют большой расход калорий и

активную утилизацию жиров, но, что еще важнее, дают мощный метаболический импульс, который

сохраняется на протяжении всего дня. А диета уже оптимизирована для того, чтобы помогать вам

сжигать жиры на этих временных отрезках.

Аналогично с выбором момента для силового тренинга – он совпадает со временем, когда организм

только планирует переход из анаболического состояния в катаболическое. За счет силового тренинга

и ВИИТ после обеда или ближе к вечеру мы стимулируем выброс анаболических гормонов и повышаем

чувствительность тканей к этим гормонам в самый подходящий для этого момент. Одновременно мы

стимулируем метаболизм в то время, когда обычно он начинает замедляться. Обогащенное углеводами

питание, следующее за силовым тренингом, дает полный и круглосуточный гормональный и пищевой

контроль над мышечным ростом и сжиганием жиров.

### Спортивное питание

Хотя пищевые добавки не являются абсолютно необходимым звеном этой программы, некоторые препараты

определенно заслуживают нашего внимания. Также важно принимать и/или не принимать некоторые

препараты в определенное время.

### Протеин

Принимайте гидролизат сывороточного протеина после кардио или силового тренинга, а тандем

сыворотки и казеина станет идеальным решением для использования в любое другое время суток.