

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

Из этого руководства вы узнаете:

О том, как быстро нарастить мышечную массу с помощью лучших упражнений и тренировочных программ.

Об основных типах телосложения, и их влиянии на набор мышечной массы.

Как определить свой уровень подготовки: новичок, средний или профессионал.

Сколько калорий требуется спортсмену в фазе набора массы.

Что делать, если ваш вес выше нормы, но вы хотите развивать мускулатуру.

Как определить суточную потребность в протеине, углеводах и жирах.

Почему мы работаем на массу, но топчемся на месте или накапливаем жиры.

Как составить рацион питания.

Каков потенциал естественного мышечного роста, какие факторы ведут к успеху.

Как построить тренировочный процесс, подобрать упражнения и оптимизировать сплит.

Какие существуют типы упражнений, и каким из них следует отдавать предпочтение при работе на

мышечную массу.

Как определить оптимальный объем тренировочной нагрузки, сетов и повторений для каждой мышечной

группы.

Пять наиболее эффективных упражнений для каждой целевой группы мышц.

В чем секрет спортивного долголетия, и как избежать травматизма.

Как выбрать лучшие пищевые добавки, и как их принимать для максимального прогресса.

О приемах высокоинтенсивного тренинга, от дроп-сетов до тренинга отдых-пауза.

Введение

Это руководство снабдит вас знаниями, необходимыми для максимально быстрого набора мышечной

массы. Вы узнаете, как грамотно построить недельную программу тренировок, какие упражнения станут

идеальным выбором, как составить диету, чтобы извлечь максимум пользы из каждой минуты,

проведенной в тренажерном зале. И многое, многое другое.

Определения и общепринятые термины

Предлагаемый список определений и общепринятых терминов используется в большинстве материалов,

посвященных тренировочным программам и набору мышечной массы.

Гипертрофия Гипертрофия – увеличение объема мышечных клеток при помощи тренинга с отягощениями.

Существует два типа мышечной гипертрофии: саркоплазматическая и миофибриллярная. Саркоплазматическая гипертрофия. Саркоплазматическая гипертрофия происходит за счет увеличения

объема саркоплазмы (внутриклеточной жидкости) мышечных клеток.

Саркоплазматическая гипертрофия не

ведет к росту силовых показателей.

Миофибриллярная гипертрофия. Миофибриллярная гипертрофия происходит за счет увеличения числа

миофибрилл – сократительных белков (актин и миозин) мышечных клеток.

Миофибриллярная гипертрофия

сопровождается ростом силовых показателей и некоторым увеличением мышечного объема. Следует

заметить, что в изолированном виде саркоплазматическая и миофибриллярная гипертрофия практически

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

не встречаются.

Сплит-тренировка. Раздельная тренировка, или сплит-тренинг, это тренировочная программа,

рассчитанная на проработку отдельных целевых групп в рамках одной тренировочной сессии (а не всех

мышц одновременно). Сплит-тренинг обычно составляется для определенных мышечных групп, но может

также строиться по принципу выполняемых движений (сгибание/разгибание) или для верхней/нижней

частей тела (сплит верх/низ).

Тренировка на все тело. А этот подход к тренировкам предполагает проработку на одном занятии всех

мышечных групп. Как правило, тренировка на все тело выполняется три раза в неделю с минимум одним

днем отдыха между тренировочными сессиями. Нередко тренировка на все тело выполняется два раза в

неделю.

Прогресс. Под прогрессом следует понимать постепенное и постоянное усложнение тренировочной

программы за счет увеличения рабочего веса и роста объема выполняемых нагрузок или при помощи

приемов высокоинтенсивного тренинга и усложненных тренировочных методик.

Повторения. Повторения, или повторы – это количество движений, выполняемое за один раз. Каждое

повторение состоит из двух фаз: концентрического (или позитивного) и эксцентрического (или

негативного) движения. К концентрической фазе относится тяга или жим рабочего веса, в то время

как в эксцентрической фазе происходит возврат снаряда в исходное положение, из которого мы будем

начинать следующее повторение.

Сет. Сет, или подход, это группа повторений, выполненных с минимальным отдыхом между повторами,

фактически в непрерывном темпе.

Типы телосложения и фактор ширины кости

Выделяют три основных типа телосложения: эктоморфный, мезоморфный и эндоморфный.

Эктоморф – это типичный худощавый парень; у него субтильное телосложение с маленькими суставами и

слабо развитой скелетной мускулатурой. Как правило, эктоморф обладает длинными и худыми

конечностями с жилистыми мышцами. Плечи слабые и узкие. Характерные черты эктоморфа:

Хрупкое, «болезненное» и костлявое телосложение

Классический «хардгейнер»

Плоская грудная клетка

Узкие плечи

Худощавый

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

Мышечная масса преобладает над жировой
Вес набирает с трудом
Ускоренный метаболизм

У мезоморфа крупные кости, развитые мышцы и от природы атлетичное телосложение.
Мезоморфный тип

телосложения – идеальный вариант для бодибилдинга. Такие люди без труда набирают вес и так же

легко избавляются от лишних килограмм. Они сильны от природы, что является прекрасным фундаментом

для развития мускулатуры. Характерные черты мезоморфа:

Атлетизм
Крепкое тело с рельефной мускулатурой
«Прямоугольная» фигура
Хорошие физические данные
Быстро наращивает мускулатуру
Жировую массу набирает быстрее, чем эктоморф

Представители эндоморфного типа – в большинстве своем люди полноватые, которые быстро набирают

вес за счет жировой ткани. Как правило, эндоморф – это невысокий человек с толстыми руками и

ногами, мускулатура сильная, особенно мышцы передней и задней поверхности бедра. Эндоморфам очень

легко даются упражнения для ног, например, приседания. Характерные черты эндоморфа:

Рыхлое, округлое телосложение
Легко набирает и мышцы, и жир
Как правило, невысокий и коренастый
«Шарообразная» фигура
С трудом избавляется от жировой массы
Медленный метаболизм
Комбинированные варианты конституции. Типы телосложения не являются неизменными дискретными

единицами. В большинстве из нас благополучно сочетаются черты эктоморфа и мезоморфа, или

мезоморфа и эктоморфа, и встречается это на каждом шагу.

Кто вы – новичок, середняк или профессионал?

Новичок. Начинающему спортсмену, или новичку, еще предстоит набрать значительный объем мышечной

массы. Представители этой категории только начинают постигать премудрости качественной

тренировочной программы и релевантной диеты, а если нет, значит, они тратят впустую львиную долю

тренировочных сессий и в итоге останутся у разбитого корыта.

Средний уровень. Занимающийся со средним уровнем подготовки набил первые шишки, прошел этап

первоначального наращивания мускулатуры и стал как минимум на 5-7 кг тяжелее за счет мышечной

Все о наборе мышечной массы. Часть 1
массы. Бодибилдеры со средним уровнем подготовки уже знают, как правильно тренироваться и

грамотно питаться, чтобы собрать максимально богатый урожай.

Профессионал. Опытный бодибилдер поживает на лаврах: он добрался до той стадии, когда основные

цели достигнуты, а ежегодный прирост мышечной массы незначителен. Теперь ему нужен творческий

подход к тренировочному процессу и/или грамотная периодизация. В футболе опытный бодибилдер

выглядит очень впечатляюще, и люди с первого взгляда понимают, что этот человек действительно

«качается».

Диета и Питание

Пока вы не научитесь правильно питаться, вам не видать массивной и рельефной мускулатуры. Многие

бодибилдеры все внимание уделяют составлению тренировочной программы и оставляют все силы в

тренажерном зале, но при этом не имеют ни малейшего представления о том, сколько калорий и

граммов протеина они получают ежедневно. Это путь в никуда!

Чтобы нарастить мускулатуру, вы должны следить за своей диетой так же внимательно (если не

более), как и за тренировочной программой. Одних лишь принципов «здорового питания» в данной

ситуации недостаточно. Здоровое питание, конечно, штука хорошая и полезная, но диета бодибилдера

требует более специфического подхода к составлению ежедневного рациона:

1. Калории. Энергетическая ценность рациона должна быть постоянной, а количества калорий должно

хватать на интенсивный мышечный рост. Недоедание – одно из ключевых препятствий на пути к

прогрессу.

2. Протеин. Вы должны следить за потреблением протеина. Увеличение ежедневного поступления белка

на фоне силового тренинга поможет нарастить мышечную массу. Организм человека находится в

состоянии постоянного «круговорота протеина»: мышечная ткань обновляется непрерывно, старые

клетки замещаются новыми, и для максимальной продуктивности этим процессам нужен положительный

азотистый баланс.

3. Углеводы. Углеводы играют ключевую роль в мышечном росте. Во-первых, углеводы – это источник

энергии, а чтобы работать на пределе возможностей, нашему организму нужны

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

максимальные запасы

энергии. Во-вторых, после тренировки нам очень нужен выброс инсулина. Инсулин – самый

анаболический гормон человеческого организма, который способствует транспортировке нутриентов из

кровотока в мышечную ткань. После тренировки ваши мышцы отчаянно нуждаются в энергии и

питательных веществах для регенерации и восстановления, и это единственный момент времени, когда

простые углеводы оказывают положительное влияние на мышечный рост.

4. Здоровые жиры. Низкожировую диету далеко не всегда можно назвать здоровой. Существует миллиард

причин, по которым организм нуждается в полезных жирах. Из-за нехватки в рационе полезных жиров

нарушается сон, страдает работа сердечно-сосудистой системы, замедляется восстановление и

повышается риск развития синдрома перетренированности. Словом, чтобы быть в оптимальной

физической форме, нужно получать определенное количество жиров – обязательно следите за этим.

Сколько вам нужно калорий?

Как научиться рассчитывать суточную энергетическую потребность? Первым делом определите свой

уровень основного обмена (УОО). Уровень основного обмена – прекрасный инструмент для расчета

суточной энергетической потребности в зависимости от интенсивности и продолжительности физических

нагрузок. Инструмент основан на проверенных формулах, которые дают точные и надежные результаты.

В своих расчетах мы будем использовать две формулы определения ежедневной потребности в калориях.

Определите свой УОО при помощи онлайн калькулятора.

Сдержанная стратегия. Сдержанную стратегию набора массы мы рекомендуем лицам, которые считают,

что их вес находится в пределах нормы. Если вы выбрали сдержанную стратегию, ваша энергетическая

потребность определяется формулой:

$УОО + 300 \text{ ккал}$

Агрессивная стратегия. Ваш вес ниже нормы? Считаете себя «хардгейнером»? Тогда вам нужна более

агрессивная стратегия. Выбирая агрессивный график, вы определяете суточную энергетическую

потребность по формуле:

$УОО + 500 \text{ ккал}$

Очень может быть, что даже с пятью сотнями дополнительных калорий человек с низкой массой тела

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

столкнется с трудностями при наборе веса. В этом случае добавьте к ежедневному рациону еще 300

калорий и тщательно следите за результатами в течение следующего месяца.

И помните, все эти расчеты хороши лишь в качестве отправной точки. Если вы тренируетесь изо всех

сил и при этом не видите желаемого результата, увеличивайте калорийность пищи, но делайте это

постепенно. Не стоит за один раз повышать энергетическую ценность рациона более чем на 300

калорий.

В качестве дополнительной информации рекомендуем почитать статьи по теме организации питания

направленного на мышечный рост:

Спортивное питание для набора мышечной массы

План питания бодибилдера

Питание до, во время и после тренировки

Посттренировочные углеводы: рост мышц и восстановление!

Питание для набора мышечной массы

Как питаться людям с избыточным весом?

Наращивать мускулатуру и одновременно избавляться от жира – это крайне сложная задача, а если

называть вещи своими именами, то для большинства людей эта миссия невыполнима. Посему, при

наличии лишнего веса мы пойдем таким путем:

В любом случае вы должны тренироваться на износ и строго придерживаться плана питания.

В начале пути людям с избыточным весом мы рекомендуем сконцентрироваться на снижении доли жировой

массы. Грамотный подход создаст отличные условия для развития скелетной мускулатуры, поможет

избавиться от лишнего веса и поправит здоровье. Если ваш вес незначительно превышает норму,

начните с:

УОО минус 500 калорий

Ваша задача – сбрасывать от 0,7–1 кг в неделю. Такой темп считается оптимальным для сохранения,

а, возможно, и небольшого набора мышечной массы на фоне похудения.

При более стремительном снижении веса велика вероятность того, что вместе с жиром вы потеряете и

мышечную ткань. В этом случае прибавьте к ежедневному рациону 200–300 калорий и внимательно

следите за динамикой в течение нескольких последующих недель.

И наоборот, если вес снижается крайне медленно или вовсе стоит на месте, урежьте калорийность

ежедневного рациона еще на 300 калорий и, опять-таки, проследите за динамикой в течение

Все о наборе мышечной массы. Часть 1
нескольких следующих недель.

Сколько вам нужно протеина?

Суточная потребность в протеине – тема для бесконечных и очень горячих дискуссий. Спросите

эксперта, какое количество протеина нужно для оптимального мышечного роста, и вы услышите один из

вариантов ответа:

150 грамм в сутки. А больше 150 грамм вам не нужно ни при каких обстоятельствах. 2 грамма/килограмм веса. На каждый килограмм массы тела полагается 2 грамма протеина.

30/50/20. За счет протеина покрывается 30% калорийности рациона.

Какой подход считать правильным? Рассмотрим под микроскопом каждый вариант.

150 грамм в день. 150 грамм белка в день – здравая мысль, проблема лишь в том, что на уровне 150

грамм установлен верхний лимит, а это заставляет классических хардгейнеров переполнять рацион

углеводами.

Например, чтобы набирать вес, вам нужно 4000 калорий в день. Тогда при существующем ограничении

150 грамм протеина, вам придется ежедневно съедать что-то в районе 600 грамм углеводов.

Совершенно очевидно, что ограничение потребления белка 150-ю граммами в день у лиц с ускоренным

обменом веществ приведет к разбалансировке рациона питания.

Два грамма на килограмм массы. Такой метод подсчета крайне популярен, однако и он не лишен

недостатков. Позвольте продемонстрировать это на примерах.

Бодибилдер А. Масса тела 60 кг при росте 170 см.

Бодибилдер В. Масса тела 75 кг при росте 170 см.

Бодибилдер С. Масса тела 125 кг при росте 170 см.

Используя предлагаемую методологию подсчета, мы получаем, что «бодибилдер А», – самый худощавый

представитель группы, должен съедать минимальное количество белка – примерно 120 грамм в сутки.

Между тем, этот спортсмен должен получать наибольшее количество протеина: его вес ниже нормы, и

он обладает огромным потенциалом мышечного роста, который будет реализовываться по мере

нормализации общей массы тела.

«Бодибилдеру В» полагается съедать около 150 грамм белка в день, что выглядит вполне разумно.

Одна проблема – если «бодибилдер В» новичок, у него есть колоссальный потенциал, уникальная

возможность набирать массу ускоренными темпами, а для этого надо получать что-то около 180–200

Все о наборе мышечной массы. Часть 1
грамм белка в сутки, иначе можно недосчитаться части урожая.

Наконец, согласно предложенной формуле «бодибилдер С» должен получать около 250–260 грамм

протеина ежедневно. Без лишних слов ясно, что у «бодибилдера С» и так есть лишний вес, а мы

заставляем его поглощать протеин лошадиными дозами!

30/50/20 – белки/углеводы/жиры. Используя предлагаемые пропорции белков, жиров и углеводов, мы

рискуем наступить на те же грабли, что и в случае с методологией «2 грамма на килограмм». Но

прежде чем мы перейдем непосредственно к подсчетам, позвольте мне пояснить суть этого

соотношения.

30 – 30% суточной калорийности вы получаете за счет протеина. Каждый грамм белка эквивалентен 4

калориям.

50 – 50% суточной калорийности вы получаете за счет углеводов. Каждый грамм углеводов

эквивалентен 4 калориям.

20 – 20% суточной калорийности вы получаете за счет жиров. Каждый грамм

эквивалентен 9 калориям.

Правило «30/50/20» неплохо работает, но оно теряет актуальность при крайне низкой и крайне

высокой энергетической потребности. Вот два хороших примера:

1800 калорий. В этом примере бодибилдеру присущ замедленный метаболизм либо он находится в фазе

сушки. Придерживаясь принципа 30%, мы должны ограничить его 135 граммами белка в день. Слишком

мало, особенно для человека, который стремится сохранить мышечную массу на фоне низкокалорийной

диеты.

4000 калорий. Вариант программы на набор массы, который подходит молодому бодибилдеру или

счастливому обладателю ускоренного метаболизма. Придерживаясь предложенного принципа, он будет

съедать не менее 300 грамм протеина (не говоря уже о 500 граммах углеводов) ежедневно. Судя по

объемам, это станет настоящим кошмаром для пищеварительного тракта! Куда разумнее было бы слегка

сместить акценты в сторону жиров – такой подход позволит набрать необходимое количество калорий,

не перегружая желудок гигантскими порциями белков и углеводов. Так сколько ВАМ нужно протеина?

В путешествии по царству бодибилдинга вам встретится немало формул и рекомендаций для определения

суточной потребности в белке. Мы предлагаем такой подход: вместо того чтобы

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

считать «граммы на

килограммы», запомните простое правило:

Съесть 30–40 грамм белка каждые 2,5–3 часа.

Придерживаясь этого принципа, вы сможете варьировать суточное потребление протеина в диапазоне от

150 до 240 грамм. Как правило, 180–200 грамм хватает любому бодибилдеру натуралу, конечно, если

он не худой, как карандаш, при росте больше двух метров.

И, пожалуйста, не паникуйте при упоминании 240 грамм белка. До максимальных значений диапазона

доберутся только хардгейнеры с ускоренным метаболизмом. Можете не сомневаться, большинству из нас

эти 240 грамм не понадобятся.

Определяем потребность в жирах

За счет жиров мы должны покрывать примерно 20–30% суточной энергетической потребности. Чем выше

потребность, тем ближе к отметке «30» подбирается этот процент. Как вы помните, один грамм жира

эквивалентен 9 калориям, что в сравнении с углеводами и белками делает жиры самым

концентрированным источником энергии.

Если вам нужно повысить калорийность питания, это проще всего сделать именно за счет увеличения

доли жиров в ежедневном рационе.

Определяем потребность в углеводах

Определить суточную потребность в углеводах довольно просто. Вы уже знаете свой УБМ, остается

вычесть из энергетической потребности калории, получаемые за счет протеина и жиров, и вы узнаете,

сколько калорий остается на долю углеводов.

Разделив эту цифру на 4, мы получим количество грамм углеводов, которое следует получать

ежедневно. К примеру:

Шаг 1 – УО. Расчеты показывают, что для мышечного роста вам ежедневно нужно получать 3000

калорий.

Шаг 2 – Протеин. В плане питания зарезервировано место для 180 грамм белка, что эквивалентно 720

калориям.

Шаг 3 – Жиры. Продолжаем составлять план питания: 25% суточной калорийности отдаем полезным

жирам. Это даст нам еще 750 калорий за счет 83,33 граммов жира.

Шаг 4 – Углеводы. Вычитаем из УБМ калорийность белков и жиров и получаем, что

1530 калорий

выпадают на долю углеводов. Это эквивалентно 382,5 грамма углеводов в день. Почему работаем на массу, а получаем накопление жиров?

Не такая уж редкость встретить бодибилдера, который провел многие месяцы в фазе набора массы, и в

итоге обнаружил, что большая часть «достижений» приходится на долю жировой ткани. Почему это

произошло? Тому есть две возможные причины:

Плохо тренировался. Многие склонны переоценивать свои усилия на тренировках и не до конца

понимают, каков требуемый уровень нагрузки. Прогресс незначителен, рост силовых показателей

минимален, но при этом спортсмен даже не пытается работать на пределе возможностей в каждом

подходе.

Ел слишком много. Не обязательно набирать по 15 килограмм каждые 4 месяца. Более того, это вообще

порочная практика. Набор веса должен быть прогнозируемым, точным и контролируемым. Новичок без

лишнего веса на протяжении первого года тренировок должен прибавлять не более 1 килограмма в

месяц, а спортсмену со средним уровнем подготовки следует ориентироваться на 0,5 кг в месяц.

Почему работаем на массу, но топчемся на одном месте?

На другой чаше весов – полное отсутствие мышечного роста (и роста массы тела) на фоне

самоотверженной работы в тренажерном зале. Заметим, тоже довольно типичная ситуация. Причина

банальна и проста – слишком бедный рацион питания.

Причиной хронического недоедания зачастую являются опасения, что работа на массу приведет к

чрезмерному накоплению жиров. На самом деле, такое случается крайне редко. Даже агрессивный

график набора не наполнит жиром бодибилдера, который строго придерживается программы тренировок.

Да, какое-то количество жира будет набрано, но это будут килограммы, а не десятки килограмм.

Комментарии к агрессивному графику набора массы

Мышечный рост бодибилдера натурала подобен стакану воды. Чем больше массы вы набрали (слово

вылили воду из стакана), тем меньше вам остается набрать в будущем. Именно поэтому новичкам стоит

придерживаться более агрессивной стратегии, а спортсменам со средним уровнем подготовки по мере

набора мышечной массы следует переходить на менее агрессивную программу.

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

Если бодибилдер уже набрал некоторое базовое количество мышечной массы, агрессивная стратегия

приведет лишь к значительному росту доли жировой ткани. И наоборот, сдержанная стратегия набора

может существенно замедлить прогресс новичка.

Также следует учитывать, что начинающие спортсмены нередко сталкиваются с тем, что принято

называть «успехом новичка». При правильно составленной тренировочной программе масса тела

увеличивается стремительными темпами, но со временем прогресс замедляется. Обычно, если

бодибилдер начинает работать на мышечный рост на фоне нормальной общей массы, действует следующее

правило:

Первый год – 8 кг мышечной массы.

Второй год – 4 кг мышечной массы.

Третий год – 2 кг мышечной массы.

Четвертый год – 1 кг мышечной массы.

Пятый год – 0,5 кг мышечной массы.

Приводя эти цифры, мы не пытаемся раз и навсегда установить темпы и пределы мышечного роста, а

помогаем ставить реальные планы и адекватно оценивать потенциал набора мышечной массы. Очевидно,

что если ваш потенциал в отдельно взятом году ограничен, нет смысла придерживаться агрессивной

стратегии.

Калорийные и полезные продукты

В фазе набора массы не всегда удастся составить меню с адекватным количеством калорий. Ниже мы

перечислим продукты, которые богаты калориями и при этом вкусны, полезны и не создают ощущения

переполнения желудка.

Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы

Изделия из цельного пшеничного зерна

Цельное молоко

Сыр

Сметана

Миндаль и другие орехи

Арахис, миндальное масло

Авокадо

Бананы

Мясо

Масло

Оливковое масло

Мед

Темный шоколад

Как составить рацион питания

Рацион питания бодибилдера не должен быть слишком сложным. Простейшим подходом к составлению меню

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

является построение рациона вокруг трех фундаментальных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.

Между приемами пищи и поздним вечером, можно использовать легкие перекусы, которые позволят

получить больше протеина и питательных веществ, способствующих росту и восстановлению. При

составлении меню для основных приемов пищи и перекусов мы будем танцевать от потребления

протеина, и ниже расскажем об этом подробнее.

Вначале простейший пример эффективного плана питания:

Завтрак

Перекус

Обед

Перекус

Ужин

Перекус

Далее несколько правил, который помогут вам наполнить этот план содержанием:

Постоянно возвращаемся к протеину. Ваша цель – получать как минимум 30 грамм белка через каждые

2,5–3 часа. Идеальным решением для перекусов станет коктейль из сывороточного протеина, ниточный

сыр, яйца или рыбные консервы (тунец, например).

Время для углеводов. Конечно, в каждом приеме пищи будут углеводы, и это нормально, но все же

старайтесь большую часть углеводов получать во время завтрака и после тренировки.

Полезные жиры. Не забывайте о полезных жирах. Молоко, сыр, орехи, миндаль, оливковое масло –

великолепное решение.

Овощи и фрукты. Ежедневно ешьте овощи и фрукты. Банан или яблоко вместе с протеиновым коктейлем –

очень вкусное и полезное сочетание. Также можно поднять долю овощей в рационе за счет салатов,

капусты, шпината и других продуктов на ваш выбор (перец, лук и так далее). Разнообразие. Включайте в рацион различные источники белка, растительные (преимущественно

зерновые) углеводы, фрукты, овощи и продукты, богатые полезными жирами. Блюда на вашем столе

обладают различным аминокислотным и витаминно-минеральным профилем, а потому разнообразие станет

ключом к удовлетворению потребностей организма во всех питательных элементах. Посттренировочное питание. Прием пищи после тренировки – важнейший пункт программы питания. После

изматывающего высокоинтенсивного силового тренинга организм оказывается на грани истощения

запасов многих ключевых элементов, в том числе протеина, гликогена (сахара, используемые для

образования энергии), аминокислот, жизненно важных витаминов и микроэлементов. Максимально

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

быстрое восполнение этих запасов имеет колоссальное значение с точки зрения предупреждения

катаболизма (распад мышечной ткани), стимуляции анаболизма (рост и восстановление мышц) и

форсирования синтеза белка.

Кроме того, для пополнения запасов мышечного гликогена и максимальной стимуляции секреции

инсулина (инсулиновый спайк) вы можете добавить в этот прием пищи легкоусвояемые углеводы.

Источником последних может стать глюкоза или восковая кукуруза (waxy maize). Для оптимального

инсулинового спайка вам понадобится около 70 грамм углеводов.

Количество приемов пищи. Сколько раз в день нужно есть, чтобы собрать богатый урожай мышечного

роста? Однозначно ответить трудно, ведь это еще одна тема для жарких дискуссий, но некоторые

рекомендации мы вам дадим:

Частые приемы пищи работают. Возможно, вы извлечете пользу и из редких приемов пищи, но питание

каждые 2,5–3 часа является краеугольным камнем бодибилдинга на протяжении нескольких десятков

лет. На то есть свои причины – это правило работает, и работает оно очень хорошо.

Менее частое питание. Если даже с перекусами ваш график позволяет только 3–4 приема пищи в день,

создайте максимальные интервалы между едой и убедитесь, что приток калорий и нутриентов

обеспечивает потребности организма и способствует мышечному росту. Кроме того, рекомендуем

обратить внимание на ВСАА, дополнительный прием которых может оказаться чрезвычайно полезным.

Отвечая на критику в адрес частого питания. Время от времени появляются критические высказывания

в адрес частого питания, дескать, в нем нет никакой необходимости. Следует заметить, что немногие

из нас едят 2–3 раза в день, большинство перехватывают что-нибудь между основными приемами пищи –

даже те, кто критикует частое питание. На самом деле, трудно найти человека, который не

использует кофе-брейки и лакомства хотя бы пару раз в день.

Мораль такова, что раз уж вы чем-то перекусываете между приемами пищи (а если вы относитесь к

большинству, то вы перекусываете), следует прислушаться к голосу разума и остановиться на

максимально питательных и полезных продуктах, например, на протеине.

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

Альтернативные подходы к составлению рациона

Предлагаемые ниже диеты следует рассматривать как нетрадиционные. Говоря нетрадиционные, мы не

имеем в виду неэффективные, модные или причудливые. Все эти диеты известны давно и с успехом

используются представителями мира фитнеса и бодибилдинга, но мы рекомендуем вам досконально

изучить теорию перед тем, как попробовать одну из них. Некоторые из альтернативных подходов к

питанию являются настоящим образом жизни и не подходят для кратковременных экспериментов.

Палео диета. Диета палео базируется на использовании продуктов, которые преобладали в рационе

человека до первой сельскохозяйственной революции – революции эпохи Неолита. Именно тогда

(приблизительно 10 000 лет назад) человек перешел от собирательства и охоты к оседлому проживанию

и сельскому хозяйству. Апологеты палео диеты утверждают, что на протяжении большей части своей

истории люди не потребляли такие продукты, как рафинированные сахара, зерновые культуры и

высокогликемические углеводы.

Диета Воина. В рамках Диеты Воина разрешен один основной прием пищи, во время которого вы

получаете львиную долю питательных веществ. Для этого приема пищи выбрано вечернее время – «окно

для ужина», которое открывается примерно за 2 часа до отхода ко сну. Основная идея Диеты Воина в

том, что на протяжении большей части суток, пока вы голодаете, включаются механизмы, отвечающие

за выживание. Эти механизмы вынуждают организм сжигать жировую ткань, за счет этих механизмов у

вас обострится восприятие, и вы избавитесь от лени, поскольку организм переключится в первобытное

состояние поиска жертвы для пропитания.

Краткосрочное голодание. По своей сути краткосрочное голодание во многом похоже на Диету Воина.

Краткосрочное голодание предполагает наличие 16-часового окна, во время которого вы ничего не

едите, но в оставшиеся 8 часов пиршества вы должны получить суточную норму калорий. В этот период

попадает питание перед тренировкой, но основное внимание уделяется максимально обильному

посттренировочному приему пищи.

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

Примеры простых и быстрых блюд

Блюда, с которыми вы познакомитесь в этом разделе, просты и быстры в приготовлении. Основой упор

делается на простые, вкусные и доступные ингредиенты. Обед/ужин можно приготовить за час, а

приготовление завтрака займет не более 10 минут. Кроме того, мы расскажем и о простых вариантах

для перекусов.

Быстрые и простые варианты завтраков

Завтрак 1

Овсяные хлопья
чашка

Банан
1-2 штуки

Протеиновый коктейль

Пока закипает вода или готовится овсянка, нарежьте банан ломтиками, добавьте к протеиновому

коктейлю и взбейте все это блендером.

Завтрак 2

Булка из цельного зерна с натуральным арахисовым маслом

Молоко
1 стакан

Немного фруктов
Завтрак 3

Цельнозерновые злаки с молоком и ложкой протеинового коктейля

Черника
1 стакан

Апельсиновый сок
1 стакан
Завтрак 4

Омлет из трех яиц со шпинатом и сыром

Стакан клюквенного сока
1 стакан

Купите замороженный рубленый шпинат, добавьте в сковородку полстакана шпината и примерно столько

же тертого сыра.

Завтрак 5

Буррито с курицей и яйцами

Разбиваем два яйца на сковородку, добавляем консервированную курятину, сыр и зеленый перец чили.

Перемешиваем, поджариваем и делаем настоящий буррито с двумя лепешками из цельной пшеницы.

Приправляем острым соусом по вкусу.

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

Завтрак 6

Оладьи

Сосиски

По воскресеньям можно уделить немного времени приготовлению пары десятков аппетитных оладушек, к

которым отлично подойдет ветчина из индейки или мясные сосиски. Если что-то останется –

разогреете на следующий день. Оладьи советуем подавать с натуральным яблочным вареньем, а запить

завтрак лесоруба можно большим стаканом молока.

Завтрак 7

Завтрак из блендера

Две ложки протеинового порошка, $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана овсяных хлопьев, 1 столовая ложка арахисового

масла, лед и вода. Все это перемешиваем в блендере, наполняем стакан и наслаждаемся!

Быстрые и простые блюда для обеда и ужина

Предлагаем вам рецепты пяти роскошных блюд, которые можно готовить заранее по воскресеньям. На

все про все у вас уйдет не более часа.

Блюдо 1

Курица с киноа под соусом

Нам понадобится 2 стакана зерен киноа и 4 стакана воды. Доводим до кипения, затем уменьшаем и

огонь и варим до готовности (пока вода не выкипит). Убираем кастрюлю с конфорки и даем киноа

настояться в течение еще примерно пяти минут. Далее добавляем щедрую порцию отварной курятины и

острый соус по вкусу. Перемешиваем, раскладываем по пластиковым пищевым емкостям.

Блюдо 2

Тунец консервированный в собственном соку

4 банки

Макаронны

Готовим свои любимые (и, разумеется, полезные) спагетти или другие макаронные изделия. Сливаем

воду, добавляем к спагетти 4 банки тунца. Заправляем наше блюдо нежирным майонезом, посыпаем

тертым сыром и черным молотым перцем по вкусу. Не забудем баночку консервированного зеленого

горошка и раскладываем яство по пищевым контейнерам.

Блюдо 3

Мясо с картошкой

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

5 крупных картофелин нарезаем ломтиками или кубиками, добавляем немного оливкового масла и

приправляем по вкусу. Выкладываем на сковородку и запекаем, пока картошка не станет мягкой. Пока

готовится картошка, берем килограмм мясного или индюшиного фарша, раскладываем его по

заготовочным формам, добавляем соль и перец по вкусу, жарим. Все! Осталось соединить картофель и

мясо и отправить блюдо в пластиковые контейнеры.

Блюдо 4

Бифштекс из лосося

Рис

2-3 пакета

Берем 250 г лосося и перемешиваем с пятью яичными белками. Формируем лепешки и жарим их на

сковороде (желательно без масла). Чтобы приготовить аппетитный бутерброд, нам останется взять

пшеничную булочку и немного лука. Пока готовится лосось, отвариваем 2-3 пакета нешлифованного или

дикого риса, добавляем к рису 2-3 стакана замороженной брокколи. Раскладываем бифштексы из лосося

и рис по разным пластиковым контейнерам.

Блюдо 5

Бутерброд с арахисовым маслом и бананами

Намажьте натуральное арахисовое масло на хлеб из цельного зерна, добавьте пару ломтиков банана и

накройте вторым кусочком хлеба, чтобы получился настоящий сэндвич. Сэндвичи раскладываем по

контейнерам для бутербродов. Кушаем сэндвичи вместе с протеиновым коктейлем, молоком или

творогом.

Вы можете добавить в свой рацион свежие или консервированные овощи, а также полезные салаты из

овощей, которые прекрасно подойдут к любому из этих блюд.

Быстрые и простые перекусы

Лакомства, о которых мы будем говорить в этом подразделе, относятся к категории «перехватить на

ходу» – на их приготовление уйдет очень мало времени. Помните, основная задача такого лакомства –

покрывать вашу суточную потребность в протеине. Перекус без протеина – бесполезный перекус.

Протеин – ключ к мышечному росту и восстановлению, который помогает предупредить потерю мышц даже

во время похудения.

Все о наборе мышечной массы. Часть 1

Перекус 1

Ниточный сыр

Банан

В каждой порции ниточного сыра содержится примерно 6-7 г протеина и лишь 60-70 калорий (нежирный

сыр, как правило, содержит 60 калорий).

Перекус 2

Протеиновый коктейль

Всегда держите под рукой (на работе, в машине, в спортивной сумке) упаковку с протеиновыми

батончиками. Никогда не знаешь, какие сюрпризы готовит нам жизнь; необходимость «перехватить на

ходу» может возникнуть в любой момент.

Перекус 3

Творог

200 г

Миндаль

30 г

Просто перемешайте в блендере и вперед! 200 грамм творога обеспечат вас 20-25 граммами белка, а

30 грамм миндаля – еще 6 граммами протеина.

Перекус 4

Ломтики вяленой говядины

Томатный сок

1 стакан

Приберегите это фантастическое лакомство для особых случаев.

Перекус 5

Творог

100 г

Черника

или любая другая ягода

100 грамм творога содержит примерно 13 грамм протеина и лишь 111 калорий. Если вы возьмете 200

грамм творога и добавите к ним горсть клубники или черники, вы получите потрясающее

высокобелковое и низкокалорийное блюдо.