

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

Лучшие упражнения для целевых групп

5 самых эффективных упражнений для грудных мышц

Жим штанги лежа. Король среди всех упражнений для верхней части тела. Жим лежа так популярен, что

многие выделяют для него отдельный тренировочный день – понедельник имени жима лежа.

Жим штанги на наклонной скамье. Для многих ведущих представителей профессионального бодибилдинга

жим штанги на наклонной скамье – это упражнение номер один. Отжимания на брусьях. Аналог приседаний для верхней части тела. Отжимания на брусьях станут

прекрасным дополнением к любому варианту жима лежа.

Жим гантелей лежа. С помощью этой разновидности жима вы сможете по-настоящему прочувствовать

работу грудных мышц.

Жим гантелей на наклонной скамье. Достойная альтернатива жиму штанги на наклонной скамье.

5 самых эффективных упражнений для мышц спины

Становая тяга. Ни одно упражнение не прорабатывает мышцы спины так, как это делает становая тяга.

Удерживать тяжеленную штангу – это колоссальный стресс для широчайших мышц. Подтягивания. Абсолютно лучшее тяговое движение для широчайших мышц. Можете подтянуться один раз

– подтянитесь два. Можете два – подтянитесь три! Не можете подтянуться ни разу – используйте

вспомогательные ремни.

Тяга штанги в наклоне. Тренировка мышц спины немыслима без тяжелой тяги, и тяга штанги в наклоне

лидирует в этой номинации.

Тяга гантелей в наклоне. Второе место среди тяговых движений занимает тяга гантелей в наклоне, на

которую следует обратить особое внимание людям со слабыми поясничными мышцами. Подъем штанги на грудь. Взрывная мощь этого упражнения действует на всю спину – от трапеций до

поясницы и ягодичных мышц.

5 самых эффективных упражнений для плечевого пояса

Армейский жим. Это упражнение являлось фундаментом тренинга для мышц плечевого пояса на

протяжении десятилетий, остается оно таковым и в наши дни.

Толчок штанги от груди. Упражнение чем-то похоже на армейский жим, но выполняется с

использованием взрывной техники – мощного и резкого толчка.

Жим штанги лежа. Да, вы не ошиблись. Жим штанги лежа – фантастический стимулятор роста передний

дельты. Если в день тренировки груди вы делаете несколько разновидностей жимовых движений,

значит, в день плечевого пояса акцентированная проработка переднего пучка дельтовидной мышцы вам,

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

скорее всего, не понадобится.

Жим из-за головы сидя. Отличный выбор! Опускайте руки неглубоко – пока предплечья не будут

перпендикулярны полу.

Жим гантелей сидя. Многим этот вариант жима покажется простым и удобным, ведь с гантелями руки

все время находятся в естественном анатомическом положении.

5 самых эффективных упражнений для ног

Приседания. Царь и бог «мышцестроения». Этим все сказано.

Фронтальные приседания. Еще один из королей бодибилдинга. Освоить фронтальные приседания

непросто, зато они дают потрясающий результат.

Становая тяга на прямых ногах. А теперь укрепляем бицепсы бедра!

Жим платформы ногами. Если стойка для приседаний занята, жим ногами станет прекрасной

альтернативой.

Выпады со штангой. Выпады – еще одно фундаментальное упражнение для ног.

5 самых эффективных упражнений для рук

Подтягивание обратным хватом. Шокирующее упражнение! Подтягивание обратным хватом (ладони

обращены к лицу) является зверски эффективным воздействием на двуглавую мышцу, возможно, оно даже

продуктивнее подъема штанги на бицепс.

Жим лежа узким хватом. Это упражнение позволяет нагрузить трицепсы очень большим весом.

Отжимания на брусьях. Гораздо эффективнее большинства изолирующих упражнений на трехглавые мышцы.

Подъем штанги на бицепс. Классика. Только не делайте упражнение в стойке для приседаний.

Разгибание двумя руками на трицепс сидя. Так вы сможете взять большой вес и добиться большой

амплитуды движения.

Стоит взять на карандаш

Подъем торса с отягощением. Зачем поднимать число повторений, если можно добавить вес и увеличить

мощность.

Мощностные «взрывные» шраги. Взрывные повторения позволяют использовать большие рабочие веса и

стимулируют интенсивный рост трапецевидных мышц.

Скручивания на блоке. Забудьте о скручиваниях на полу – идите к блоку, добавляйте вес, развивайте

и укрепляйте кубики брюшного пресса!

Боковые скручивания. Боковые скручивания не только научат вас контролировать свое тело и

удерживать равновесие, которое пригодится при выполнении сложных многосуставных движений, но

также прорабатывают косые мышцы живота и создают потрясающий мышечный рельеф в этой области.

Подъем на носки сидя. Простейший способ изолированной бомбардировки икроножных мышц.

Профилактика травматизма – залог спортивного долголетия

Как правильно разминаться? Разминка перед силовым тренингом состоит из трех

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

этапов:

Среднеинтенсивные кардионагрузки. 5–10 минут аэробного тренинга без экстремальных нагрузок.

Начиная тренировку, мы часто ощущаем скованность, дискомфорт, некоторую зажатость и даже

болезненность. Наша главная задача в этот момент – разогреться, на долю градуса поднять

температуру тела, размять застоявшиеся суставы, связки, мышцы и сухожилия. Уделите пять минут

низкоинтенсивным и среднеинтенсивным кардионагрузкам, например, быстрой ходьбе на беговой

дорожке. Этот разминочный этап не должен нагружать организм – энергию мы прибережем для

предстоящего силового тренинга.

Легкая растяжка. Несколько минут посвящаем растяжке всего тела и целевых мышц. Кардионагрузки

помогли нам разогреться, пришло время немного размять мышечные группы, с которыми мы собираемся

работать. Не надо слишком усердствовать – 5 или 10 минут спокойной растяжки вполне достаточно.

Разминочные подходы. Готовим тело и разум к тяжелой работе. Большинство упражнений требуют хотя

бы одного, а чаще нескольких разминочных подходов. Ниже мы предложим алгоритм, с помощью которого

вы сможете определить, сколько разминочных сетов вам понадобится.

Тяжелые базовые упражнения. Тяжелые базовые упражнения, например, приседания, становая тяга, жим

штанги лежа и жим над головой требуют колоссальных усилий всего организма. Перед рабочим подходом

мы рекомендуем сделать несколько разогревающих сетов.

Разминочные подходы не должны перегружать мышцы или вызывать чувство усталости. Их задача –

подготовить ваш разум, мышцы, суставы, сухожилия и центральную нервную систему к предстоящим

рабочим подходам.

Если вы устаете во время разминочных сетов, значит, вы лишаете себя части производительности во

время основных подходов и отклоняетесь от заданного курса, который ведет к мышечному росту.

Примеры разминочных сетов. Приведем пример разминочных сетов для жима штанги лежа. В этом примере

первый рабочий подход будет с весом в 100 кг.

Первый разминочный подход. Вес грифа x 10–15 повторений.

Второй разминочный подход. 60 кг x 5–8 повторений.

Третий разминочный подход. 80 кг x 3–5 повторений.

Четвертый разминочный подход. 90 кг x 1 повторение.

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

Изолирующие упражнения. Большинство изолирующих упражнений требуют не более одного разминочного

подхода, а к некоторым изолирующим упражнениям, как то подъем торса с отягощением, можно

приступать и без разогревающих сетов.
Прислушивайтесь к своему организму

Всегда прислушивайтесь к своему организму. Чувствуете себя скованным и зажатым? Сделайте пару

дополнительных разминочных подходов.

Рабочий вес вдруг начинает казаться слишком тяжелым? Считайте это предупреждением. Привычный вес

ощущается как нереально тяжелый в тех случаях, когда центральная нервная система не готова

работать на полную мощность. В такой ситуации у вас есть две возможности:

Немного понизить рабочие веса на этой тренировке.
Сделать несколько дополнительных разогревающих сетов для того, чтобы «разбудить» ЦНС.
Роль центральной нервной системы

Центральная нервная система, или ЦНС, играет важную роль в процессах мышечного роста. Во время

разогревающих подходов вы не только разминаете мышцы и суставы, но и встряхиваете ЦНС.

Когда ЦНС в тонусе, и все ваше внимание приковано к тренировочному процессу, и даже очень тяжелый

вес становится легче. Это позволяет вам тренироваться на пределе возможностей и добиваться

максимальных результатов.

Замечаете, что в определенные дни привычные веса превращаются в тяжелые? Таким способом ЦНС

сообщает вам, что вы не готовы к тренировке или ваши мысли заняты чем-то посторонним. Небольшая

разминка с малым весом поможет разбудить ЦНС и позволит вам вовлечь в тренировочный процесс

максимальное количество мышечных волокон.

Чтобы добиться предельной активации мышечных волокон, не перескакивайте через разогревающие сет

и не пропускайте ни одного разминочного веса.

О важности правильной техники

Бытует миф, что освоить технику выполнения упражнения можно за несколько тренировок. Если с

изолирующими движениями это может сойти за правду, то в случае с тяжелыми базовыми упражнениями

освоение технических аспектов тренинга – непрерывный и непрекращающийся процесс.

Большие рабочие веса выявляют все ваши недостатки, и чем опытнее становится

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

бодибилдер, тем яснее

он осознает всю важность работы над техникой. Правильное выполнение упражнений убережет вас от

травм, повысит эффективность тренировок, уменьшит болезненность и защитит от растяжения.

Никогда не расслабляйтесь и не думайте, что в вопросах техники вы достигли совершенства. Выполняя

упражнение, записывайте себя на видео, показывайте это видео опытным пауэрлифтерам и слушайте

их критику, советы и рекомендации. Не мешает чтение статей и просмотр видео уроков, посвященных

технической стороне тренировочного процесса.

Что такое разгрузка, и когда она нужна?

Разгрузка, или легкий тренировочный день – это тренировка, во время которой вы уменьшаете объем

нагрузки или снижаете рабочий вес, чтобы дать организму возможность восстановиться от усталости

или небольшого повреждения. Однако новички часто планируют легкие дни, и даже целые легкие

недели, после одной единственной недостаточно продуктивной тренировочной сессии. Это неправильно.

Плохие тренировки случаются. Включать в график легкий день/период можно только после череды

неудачных тренировок, когда спортсмен чувствует, что он действительно переутомился или

перетренировался. Во время периода разгрузки бодибилдер справляется с усталостью и при этом

продолжает оставаться в хорошей физической форме, что в дальнейшем позволит быстро вернуться к

продуктивным тренировкам.

Нужно ли тренироваться во время болезни?

Хотя исследования показывают, что тренировки на фоне недомогания не увеличивают длительность

периода заболевания, можно привести несколько аргументов, почему во время болезни следует

избегать перенапряжения. Основная причина, из-за которой стоит воздерживаться от интенсивного

тренинга во время недомогания, связана с нарушением работы ЦНС.

Когда ЦНС не в состоянии выкладываться на все 100%, вам тяжело вовлечь в тренировочный процесс

все мышечные волокна. Неизбежное падение мощности ведет к тому, что привычный рабочий вес

ощущается как сверхтяжелый, и это становится дополнительной нагрузкой на мышцы, суставы и

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

соединительнотканые структуры. Все это, в свою очередь, может закончиться травмой.

Если вы все же решили тренироваться во время болезни, прислушивайтесь к своему организму,

используйте меньшие рабочие веса и пейте больше жидкости.

Как избежать травматизма?

Ниже перечислены основные причины травм:

Обилие тяжелых тренировок.

Частое воздействие на целевые мышцы.

Неправильное выполнение упражнений.

Невнимательность к своему организму.

Обилие тяжелых тренировок. «Тяжелые тренировки» – понятие относительное. На практике это

означает, что за неделю вы делаете слишком много повторений с весом, превышающим 90% вашего

одноповторного максимума. С помощью таблицы Прилепина вы можете рассчитать оптимальный объем

нагрузки, количество повторений и подходов в зависимости от того, какой процент одноповторного

максимума составляет ваш рабочий вес. С весом выше 90% не рекомендуется делать более 4–10

повторений за неделю.

Для большинства пауэрлифтеров натуралов более 4 повторений за неделю с весом, превышающим 90%

одноповторного максимума, это бешеная нагрузка. А если вы постоянно работаете с такой

интенсивностью и часто берете вес выше 90%, рано или поздно вы станете жертвой растяжения или

травмы, которая заставит вас отказаться от этой шокирующей стратегии.

Частое воздействие на целевые мышцы. Частые тренировки – еще один путь к травматизму. Согласно

рекомендациям, вы должны ограничивать недельное количество подходов на целевую группу:

Основные мышечные группы: от 9 до 16 подходов в неделю.

Малые мышечные группы: от 3 до 9 подходов в неделю.

К основным мышечным группам мы относим грудь, спину, плечи и квадрицепсы. Малые мышечные группы

включают бицепсы, трицепсы, трапеции, мышцы брюшного пресса, бицепсы бедра и икроножные мышцы.

На определение тренировочного объема не влияет тип тренировочной программы: независимо от того,

используете вы четырехдневный сплит или тренировки на все тело, вы должны придерживаться

рекомендованного суммарного количества подходов.

Неправильное выполнение упражнений. Без лишних слов ясно, что неправильная

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

техника в сочетании с

обилием тяжелых тренировок – это настоящая гремучая смесь. Не думайте, что ваша техника идеальна.

Постоянно совершенствуйтесь, советуйтесь с более опытными пауэрлифтерами, следуйте их

рекомендациям.

И прислушивайтесь к своему организму. Постоянно прислушивайтесь к своему организму. Не насилуйте

себя, если вы приступили к работе, а мышцы, связки или суставы ведут себя так, словно в баках не

осталось горючего.

Спортивное питание для мышечного роста

Количество продуктов на рынке столь велико, что не мудрено запутаться в этом многообразии. В

данном разделе мы расскажем об основных группах препаратов для мышечного роста, поговорим об их

действии и о том, как их правильно использовать, чтобы быстрее добраться до поставленных целей.

Хотя спортивное питание и не является обязательным условием для мышечного роста, оно поможет вам

быстрее достичь желаемого результата. Во время интенсивного тренинга вам нужны все необходимые

нутриенты, и крайне сложно получать их вовремя и в достаточном количестве за счет одних лишь

продуктов питания. Чтобы максимально реализовать потенциал мышечного роста, вам понадобится и

правильная диета, и спортивное питание.

Самые продаваемые препараты для мышечного роста

Протеин. Мышечный рост невозможен без протеина, без этого нутриента вы точно не добьетесь

результатов. Белковые молекулы состоят из аминокислот, которые являются строительным материалом

для создания мышечной ткани. Протеиновые порошки и протеиновые батончики являются удобным

источником высококачественного белка.

Можно выделить два основных вида протеиновых порошков: сывороточный протеин и казеин (хотя, на

самом деле, их гораздо больше). Сывороточный протеин и казеин следует использовать в различных

ситуациях:

Сывороточный протеин идеально подходит тем, кто стремится к мышечному росту. Он быстро

усваивается в ЖКТ, обладает великолепным аминокислотным профилем, почти не содержит жиров и

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

характеризуется высокой биологической ценностью. Сывороточный протеин станет прекрасным выбором в

ситуации, когда вам нужен быстрый источник качественного белка – сразу после тренировки или

утром, тотчас после пробуждения.

Казеин всасывается очень медленно, от 2 до 7 часов. Использовать казеин нужно в тех случаях,

когда нет необходимости в быстром поступлении нутриента в кровоток. Хороший пример – вечернее

время перед отходом ко сну. Пока вы спите, организм остается без источников белка, и чтобы

исправить эту ситуацию можно принимать казеин. Кроме того, казеин нередко используется в

продуктах, заменяющих прием пищи.

Креатин. Креатин – еще один фундаментальный препарат для набора мышечной массы. Это естественный

метаболит нашего организма, который в небольших количествах присутствует в продуктах питания. Он

безопасен, и он эффективен, особенно в том случае, если вы используете его впервые.

При участии креатина происходит ресинтез АТФ (главный источник энергии для мышечных сокращений) и

ускоряется образование энергии. Благодаря этому вы можете делать больше повторений, выполнять

больше подходов и брать больший рабочий вес – все это ускоряет мышечный рост.

Гейнер. Гейнеры помогут вам обеспечить процессы мышечного роста энергией и строительным

материалом. Для мышечного роста и развития нужно больше энергии, чем для обычной повседневной

активности. Одним людям хватит и незначительного увеличения калорийности рациона, в то время как

классическим «хардгейнерам» для стимуляции мышечного роста придется резко поднять калорийность

рациона.

Как правило, в одной порции гейнера содержится от 400 до 1200 калорий, представленных в виде

протеинов, сложных углеводов и жиров. Многие апологеты активного образа жизни пьют гейнеры в

промежутках между основными приемами пищи и тем самым поддерживают высокую калорийность суточного

рациона.

Мультивитамины. Возможно, поливитаминный комплекс и не кажется обязательным препаратом для набора

мышечной массы, но правильные мультивитамины играют в этом процессе далеко не последнюю роль и,

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

кроме того, способствуют укреплению организма. Дефицит даже одного витамина или минерального

элемента становится серьезным препятствием для мышечного роста.

Хороший поливитаминный препарат – неотъемлемый элемент набора мышечной массы, не говоря уже об

общем укреплении здоровья. Спортсменам нужно больше витаминов, чем среднестатистическому

обы жителю, а потому обычный комплекс из аптеки в данной ситуации не подходит.

Глютамин. L-глютамин – самая распространенная аминокислота мышечной ткани. Глютамин предупреждает

распад мышц (катаболизм) и ускоряет восстановление, а чем быстрее вы восстанавливаетесь, тем чаще

и интенсивнее сможете тренироваться! Также глютамин является основным источником топлива для

иммунной системы и помогает предотвратить развитие многих заболеваний. Чем реже вы болеете, тем

меньше тренировок вам приходится пропускать.

Пить глютамин можно круглый год, единственно, старайтесь не принимать его одновременно с

креатином, потому что эти нутриенты конкурируют за одни и те же рецепторы в кишечнике.

Оптимальное время для приема глютамина – перед тренировкой и вместе с протеиновым коктейлем перед

сном.

Донаторы оксида азота. Оксид азота – химическое соединение, которое образуется в нашем организме

и используется для передачи сигнала от клетки к клетке. Тот факт, что оксид азота ускоряет

кровоток, делает это соединение крайне интересным инструментом для бодибилдинга, поскольку

ускорение кровотока позволяет доставлять к мышцам больше кислорода и больше нутриентов, тем самым

помогая им увеличиваться в объеме под действием стресс-факторов. Спортсмены отмечают значительное

усиление накачки мышц кровью на фоне использования этой категории продуктов. Кроме того, в

составе многих препаратов оксида азота вы найдете стимуляторы и энергетики, органично дополняющие

формулу предтренировочного напитка.

Тестостероновые бустеры. С возрастом уровень тестостерона в организме мужчины снижается.

Дополнительная стимуляция секреции тестостерона способствует эффективному набору мышечной массы,

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

поднимает настроение, поддерживает здоровое половое влечение и обладает массой других полезных

эффектов. Тестостероновые бустеры часто содержат в составе такие популярные компоненты, как ZMA,

Трибулус и т.д.

BCAA и аминокислоты. Аминокислоты – это строительный материал, из которого создаются протеиновые

молекулы. Для бодибилдеров аминокислоты являются важнейшим нутриентом, поскольку они существенно

ускоряют восстановление, рост и развитие мышечной ткани. Наиболее эффективными и полезными

препаратами аминокислот являются BCAA – аминокислоты с разветвленными цепями. К ЭТИМ

эссенциальными аминокислотами относятся лейцин, валин и изолейцин.

Как принимать креатин для максимального эффекта?

В среднем во всех клетках человеческого организма суммарно содержится 120 грамм креатина, 95% из

которых хранятся в скелетной мускулатуре. Как правило, мышцы могут запастись еще 30 или 40 грамм

креатина до общего количества 150–160 грамм. Конечно, объем скелетной мускулатуры сильно влияет

на данный показатель. Предлагаем вам познакомиться с двумя подходами к приему (т.н. загрузка)

креатина:

Быстрая загрузка – предполагает прием 20 грамм креатина в сутки на протяжении 5–7 дней с

последующим переходом на поддерживающую дозу 5 или 10 грамм. Стандартная разовая доза – 5 грамм,

принимать желательно с нектаром фруктовым соком или с глюкозой.

Медленная, или постепенная загрузка – это прием креатина в стандартной дозе 5–10 г/сут без

предварительной фазы быстрой загрузки.

Обе схемы эффективны, и мы рекомендуем вам попробовать и медленную, и быструю загрузку. Только

так вы сможете понять, какая стратегия подходит именно вам.

Прием креатина с углеводами/высокогликемическими углеводами

Согласно рекомендациям, креатин следует принимать по 5 грамм, запивая его нектаром фруктовым

соком, желательно виноградным. Вы можете принимать креатин и с высокогликемическими углеводами,

например, с глюкозой, так как это повышает биологическую доступность нутриента и улучшает

всасывание креатина в кишечнике. Высокогликемические углеводы, например глюкоза, стимулируют

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

резкий подъем секреции инсулина, что резко повышает усвоение креатина. 70 грамм углеводов –

оптимальная доза для достижения качественного инсулинового спайка.

Когда принимать креатин?

Нет убедительных доказательств того, что определенное время идеально подходит для приема

креатина. Однако логично и удобно принимать креатин после тренировки, поскольку он отлично

сочетается с восковой кукурузой и сывороточным протеином. Есть данные о том, что прием креатина в

комбинации с углеводами и белками в пропорции 1:1 значительно ускоряет абсорбцию нутриента.

В фазе быстрой загрузки принимать креатин лучше по следующей схеме

Утром – 5 грамм креатина с виноградным соком.

Перед тренировкой – 5 грамм креатина + углеводы восковой кукурузы.

После тренировки – 5 грамм креатина + восковая кукуруза + сывороточный протеин.

Вечер – 5 грамм креатина с виноградным соком.

А при медленной загрузке советуем использовать следующий алгоритм:

Перед тренировкой – 5 грамм креатина с углеводами восковой кукурузы.

После тренировки – 5 грамм креатина с восковой кукурузой и сывороточным протеином.

Чего ждать от предтренировочного комплекса?

Предтренировочные комплексы наполняют вас энергией, создают позитивный настрой и повышают

ментальную фокусировку – все это пригодится для преодоления изнурительной тренировочной сессии.

Если вы уже пробовали заслуживающие доверия предтренировочные комплексы, вы знаете разницу между

тренировкой с ними и без них. В числе явных преимуществ прилив сил и энергии, предельная

концентрация внимания, увеличение интенсивности тренинга, ускорение кровотока и рост объема

тренировочной нагрузки.

Качественный предтренировочный комплекс обязательно содержит бета-аланин, аргинин и стимуляторы.

Бета-аланин выступает в роли буфера молочной кислоты, отодвигает порог усталости и помогает

тренироваться дольше и эффективнее. Аргинин увеличивает просвет кровеносных сосудов и ускоряет

кровоток в мышцах, а стимуляторы (например, кофеин) отвечают за энергию, стойкость духа и

ментальную фокусировку.

Прием нутриентов до, во время и после тренировки

Нутриенты, которые ваш организм получает до, во время и после тренировки, оказывают колоссальное

Все о наборе мышечной массы. Часть 3
влияние на обеспечение мышц энергией, интенсивность тренировки и темпы
восстановления. В этой

главе мы объясним, как правильно использовать питание и пищевые добавки, чтобы
собирать богатый

урожай после каждой тренировочной сессии.

Предтренировочное питание. Считайте, что предтренировочный прием пищи заправляет
ваш организм

топливом для предстоящей тренировки. В этот момент вы должны создать непрерывный
приток энергии к

мышцам, который поможет тренироваться на пределе возможностей с первой до
последней минуты.

Этот прием пищи должен включать протеин, медленные углеводы и жиры –
полноценный,

сбалансированный состав макронутриентов. Идеальным источником протеина станет
нежирная рыба,

постное мясо или курятина, правильные углеводы вы найдете в нешлифованном рисе,
картофеле,

макаронных изделиях и овсяной крупе. Кстати, углеводы – важнейший элемент этого
приема пищи,

поскольку именно они выступают в качестве источника медленно высвобождающейся
энергии, которая

питает ваш силовой тренинг. Обязательно включайте 30–60 грамм правильных
углеводов в этот прием

пищи.

Поесть желательно за 1–3 часа до тренировки, в зависимости от особенностей
обмена веществ.

Обладателям ускоренного метаболизма следует питаться за 1–1,5 часа до начала
занятия.

Питание во время тренировки. Для замедления катаболизма и максимальной
стимуляции мышечного роста

нам понадобятся аминокислоты. Прием препаратов аминокислот во время
тренировочной сессии

увеличивает генерацию энергии, предупреждает распад мышечной ткани (катаболизм)
и ускоряет

восстановление.

Во время тренировки рекомендуется использовать качественный продукт на основе
ВСАА

Посттренировочное питание. Питание после тренировки – важнейший элемент
суточного рациона, и с

этим не поспоришь. После безжалостного силового тренинга в организме истощаются
запасы многих

жизненно важных нутриентов, в т.ч. протеина, витаминов, аминокислот, минеральных
элементов и

гликогена (углеводный источник энергии). Максимально оперативное восполнение
этих запасов имеет

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

колоссальное значение с точки зрения предупреждения катаболизма (распад мышц), форсирования

анаболизма (репарация и рост скелетной мускулатуры) и стимуляции синтеза мышечного белка.

Как минимум, в этот момент вы должны выпить хорошую порцию сывороточного протеина. Крайне важно

использовать после тренировки именно сывороточный протеин, поскольку это самый быстрый источник

белка. Прием посттренировочного протеинового коктейля запускает процессы синтеза

восстановления мышечной ткани.

Не лишним будет и прием дополнительных нутриентов, например, креатина и глутамина. Вы можете

смело включать в посттренировочный коктейль по 5 грамм каждого.

Не забываем о гликогене и инсулиновом спайке – для стимуляции секреции инсулина и восполнения

запасов гликогена в посттренировочный коктейль можно добавить легкоусвояемые углеводы. Отличным

выбором станет глюкоза и восковая кукуруза. Примерно 70 грамм углеводов достаточно для стимуляции

адекватного инсулинового спайка.

Подведем итог: идеальный посттренировочный коктейль должен состоять из 30–40 грамм сывороточного

протеина, 70 грамм углеводов, 5 грамм креатина и 5 грамм глутамина. А как минимум, вы должны

принять 30–40 грамм сывороточного протеина на воде.

о наборе мышечной массы 6

Посттренировочный прием пищи. Прием пищи после тренировки – завершающий этап посттренировочного

питания. Как и еда перед тренировкой, этот прием пищи обязательно должен включать протеин,

углеводы и полезные жиры. В качестве источника белка вы должны выбирать нежирные сорта

мяса/рыбы/птицы, а углеводы получайте из медленно усваивающихся натуральных продуктов

(цельнозерновые и необработанные крупы).

Основные приемы высокоинтенсивного тренинга

Дроп-сет. Время под нагрузкой. Тренинг отдых-пауза. В разговорах о тренировках на набор массы мы

зачастую используем эти термины без дополнительных объяснений. Если названия каких-то приемов

повышения интенсивности тренировок ставят вас в тупик, значит, вы попали по адресу. В этой главе

мы расскажем об основных методах усложнения тренировок.

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

Способы усложнения тренировочной программы

Варьирование темпом. Скорость повторений можно представить в виде трех цифр. Приведем примеры

того, как можно варьировать темп выполнения упражнения:

2-1-2

2-0-6

4-1-6

Каждая цифра – это время в секундах. Первая цифра обозначает, за сколько секунд вы должны поднять

рабочий вес, т.е. преодолеть позитивную, концентрическую фазу движения. Вторая цифра – время, в

течение которого вы удерживаете вес в верхней точке. Последняя цифра – время, за которое вы

возвращаете снаряд в исходную позицию перед началом следующего повторения. Это негативная, или

эксцентрическая фаза движения.

Предварительное утомление (истощение). Перед нами достаточно распространенный прием силового

тренинга, суть которого заключается в предварительном утомлении целевых мышц за счет изолирующего

движения перед базовым упражнением на ту же мышечную группу. Основная цель предварительного

утомления – добиться с помощью изолирующего упражнения незначительной мышечной усталости, чтобы

заставить мышцы работать на пределе во время базового упражнения. Очень часто, хотя и не

обязательно, предварительное утомление используется в составе суперсета.

Пост-истощение. Пост-истощение – это разновидность суперсета, в котором вы делаете два подряд

упражнения на одну целевую группу – первым идет базовое упражнение, вторым – изолирующее

движение, и пауза между подходами минимальна. Главная задача пост-истощения заключается в том,

чтобы ослабить мышечный массив большим весом, а затем окончательно добить его за счет

изолирующего упражнения.

Суперсет. Суперсет – это два упражнения подряд без паузы между подходами. Суперсет может состоять

из изолирующего и базового упражнения для одной целевой группы, из двух базовых упражнений для

одной мышечной группы или из антагонистических упражнений для мышц-антагонистов. Примерами мышц-

антагонистов являются спина и грудь, квадрицепсы и бицепсы бедра, брюшной пресс и мышцы поясницы.

Трисет. Трисет – это три различных упражнения подряд без паузы между подходами.

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

Принцип тот же,

что и в суперсете, но добавляется еще одно упражнение.

Дроп-сет. Дроп-сет чем-то напоминает суперсет, ведь вы делаете несколько последовательных

подходов без отдыха между ними. Однако, в отличие от суперсета, в дроп-сете вы используете одно

единственное упражнение. Суть этого приема заключается в следующем: добравшись до мышечного

отказа, вы уменьшаете рабочий вес и сразу же делаете еще несколько повторений. И так 3-4 раза.

Дроп-сету удобно делать с гантелями или на тренажере, но с помощью страхующего вы сможете

применить этот принцип и к упражнениям со штангой, единственно, нужно позаботиться о том, чтобы

блины можно было снять быстро и без лишних усилий. Отличным решением станет использование

большого количества маленьких 2,5 и 5 килограммовых блинов вместо 15, 20 и 25 кг.

Гигантские сету. Гигантский сет – это пулеметная очередь из четырех упражнений без отдыха между

подходами. Как правило, во время гигантского сета мы работаем с одной целевой группой, хотя можно

подключить и принцип антагонизма для поочередного воздействия на противоположные мышечные группы.

Поскольку количество упражнений в гигантском сете действительно велико, у вас появляется

уникальная возможность использовать изолирующие и базовые упражнения в различных комбинациях.

Множественные сету. Множественные сету предполагают большое количество подходов (обычно от 5 до

10) к одному упражнению с одним и тем же числом повторений и с неизменным рабочим весом. Как

правило, структура множественного сета такова, что у вас нет времени на полноценный отдых между

подходами. Цель множественного сета – ослабить мышцу за счет эффекта накопления усталости путем

многократного повторения цикла из небольшого числа повторений со сравнительно короткой паузой.

При выполнении множественного сета первые подходы часто кажутся простыми, но по мере аккумуляции

усталости работать становится все тяжелее и тяжелее.

Огненные сету. Огненные сету – это одно упражнение, выполняемое с очень большим количеством

повторений, как правило, 20-30 повторов и даже более. Огненный сет часто используется на

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

завершающем этапе тренировки для накачки мышц кровью, сжигания остатков мышечного гликогена и/или

повышения силовой выносливости. В изолированном виде этот прием нельзя назвать удачным выбором

для мышечного роста, но в разумных количествах и в комбинации со стандартным тренингом на

гипертрофию огненные сеты дают прекрасные результаты.

Негативные повторения (негативы). Негативные повторения задействуют медленную, контролируемую

эксцентрическую фазу движения. Они используются для стимуляции мышечного роста и/или для того,

чтобы натренировать/подготовить центральную нервную систему к работе с большой нагрузкой.

Эксцентрическая фаза движения – это возврат веса в исходную позицию. В обычной ситуации этот

движение является подготовкой к следующему повторению, но в случае с «негативами» мы уделяем все

внимание именно возврату веса, т.е. эксцентрической фазе, и не используем позитивную часть

упражнения (допускаются форсированные повторения).

Медленные негативы. В отличие от обычных негативных повторений, медленные негативы интегрированы

в подход и не ограничиваются завершающей стадией сета на фоне мышечной усталости. В медленном

негативе вы выполняете жимовое/тяговое движение в привычном темпе, а затем очень медленно делаете

эксцентрическое движение. Как правило, эта фаза движения длится от 4 до 6 секунд.

Форсированные повторения. Форсированные повторения выполняются только в конце подхода, когда вы

достигли точки «отказа», (т.е. когда вы уже самостоятельно не в состоянии сделать ни одного

повторения), и требуют помощи страхующего. Проще говоря, сначала вы делаете столько повторений,

сколько сможете, а затем страхующий помогает вам завершить еще несколько повторений после того,

как вы достигаете точки, в которой вообще не можете поднять рабочий вес без посторонней помощи.

Тренинг отдых-пауза. Тренинг отдых-пауза основан на продолжительных подходах с максимальным

количеством повторений, за которыми идет очень короткий отдых, после которого вы возвращаетесь к

упражнению и делаете еще несколько повторений. В отличие от множественных сетов, интервальный

Все о наборе мышечной массы. Часть 3

тренинг требует от вас максимально возможного количества повторений (до отказа) перед отдыхом.

Кроме того, периоды отдыха в тренинге отдых-пауза, как правило, очень короткие и чаще всего не

превышают 15-30 секунд.

Когда использовать приемы высокоинтенсивного тренинга

Мы называем перечисленные выше методики продвинутыми, усложненными и высокоинтенсивными,

поскольку к ним стоит обращаться только после достижения определенных базовых результатов:

Мышечный рост. Вы уже набрали больше, чем несколько килограмм мышечной массы, и имеете четкое

представление о том, как наращивать мускулатуру без приемов высокоинтенсивного тренинга.

Диета и спортивное питание. Вы правильно питаетесь. Это значит, что вы понимаете, как составить

рацион для набора мышечной массы, и строго контролируете суточное потребление белка.

Техника. Вы хорошо освоили технику выполнения упражнений. А если вы все еще выполняете толчок от

груди вместо жима лежа или приседания на $\frac{1}{4}$ вместо нормальных приседаний, тогда лучше держитесь

подальше от приемов высокоинтенсивного тренинга пока не научитесь работать со снарядами и

отягощениями.

Силовые показатели. Вы планомерно увеличиваете силовые показатели. Конечно, пиковая сила – не

единственный, и не решающий показатель вашего мышечного роста, но это реальное доказательство

вашего усердия в тренажерном зале. Мышцестроение требует постоянного прогресса, в том числе и

преодоления неизбежных тренировочных плато. Если на текущий момент вы не выжимаете из себя все

соки всеми возможными способами, значит, и приемы высокоинтенсивного тренинга вряд ли будут

полезны.

Постоянство. Часто пропускаете тренировки? Если да, значит, сначала вам следует поработать над

мотивацией и преданностью заданной цели, и лишь после этого можно смотреть в сторону

высокоинтенсивного тренинга. Постоянство – главный фактор на пути успеху. Если вы не можете найти

мотивацию, чтобы пойти в тренажерный зал, никакие продвинутые методики вам не помогут.