



**БОЛЬШЕ
СУЩЕ
СИЛЬНЕЕ**

**ПРОДАНО
БОЛЕЕ
200 000
КОПИЙ**

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ МУЖСКОГО ТЕЛА

**МАЙКЛ
МЭТТЬЮЗ**

Сам себе тренер

Майкл МЭТТЮС

**Больше. Суше. Сильнее. Простая
наука о построении мужского тела**

«ЭКСМО»

УДК 796.4
ББК 75.6

Мэттьюс М.

Больше. Суше. Сильнее. Простая наука о построении мужского тела / М. Мэттьюс — «Эксмо», — (Сам себе тренер)

ISBN 978-5-699-91315-2

Если вы хотите накачать мышцы, сбросить вес, выглядеть круто без стероидов и не тратить огромные деньги на спортзал и добавки... Вам нужна эта книга! Дело вот в чем: — накачать мышцы и потерять вес — просто, но фитнес-индустрия хочет, чтобы вы думали по-другому; — вам не нужно будет тратить тысячи в месяц на никчемные тренировки, добавки, стероиды; — вам не нужно будет постоянно менять упражнения, чтобы накачать мышечную массу; — вам не нужно будет ежедневно по несколько часов скучного кардио, чтобы получить шесть кубиков; — на самом деле вам вообще не нужно кардио; — вам не нужна «диета», чтобы худеть; — и это лишь немного из вредных мифов, которые не дают вам красивого тела; — в этой книге вы узнаете то, что большинство не узнает... В этой книге раскрываются все секреты и ошибки: — 7 самых больших ошибок, которые вы совершаете со своими мышцами; — как потерять вес, накачать мышцы и есть все, что вы любите; — как питаться без дополнительных добавок; — руководство по бодибилдингу, которое избавит вас от необходимости тратить сотни тысяч каждый год на маркетинговые кампании биодобавок; — как развить самодисциплину и получить тело своей мечты за пару месяцев; — как нужно питаться до и после тренировок для роста мышц; — и многое другое! Начни свой путь к красивому и рельефному телу!

УДК 796.4
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-91315-2

© Мэттьюс М.

© Эксмо

Содержание

Об авторе	7
Пришло время разобраться, что к чему	9
Начало моей карьеры	11
Мои дальнейшие планы	12
Обещание	13
Введение: чем программа «больше, стройнее, сильнее» отличается от других	14
Раздел I: основные понятия	18
1. Невидимое препятствие, мешающее достижению ваших спортивно-оздоровительных целей	18
2. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	20
3. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	23
4. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте	26
5. 7 Самых распространенных заблуждений и мифов о том, как накачать мышцы	28
Миф и заблуждение #1: Больше сетов – больше мышц	28
Миф и заблуждение #2: Тренировка «до потери пульса» – путь к успеху	29
Миф и заблуждение #3: Пустая трата времени на неправильные упражнения	30
Миф и заблуждение #4: Постоянно меняйте упражнения	31
Миф и заблуждение #5: Тупо поднимай тяжести	32
Миф и заблуждение #6: Поднимай мало, не напрягайся	32
Миф и заблуждение #7: Недоедай или толстей	33
Подведем итоги	33
Краткий обзор главы	33
6. 3 Научных закона мышечного роста	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Майкл Мэттьюс

Больше. Суше. Сильнее: простая наука о построении мужского тела

В коллаже на обложке использована фотография: Improvisor / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Authorized translation from the English language edition titled *Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body* by Michael Matthews

Авторизированный перевод с английского издания/Authorized translation from the English language edition titled *Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body* by Michael Matthews

© Published by Oculus Publishers

Copyright © Waterbury Publications, Inc.

Published by arrangement with Synopsis Literary Agency, The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

© Амелина А.Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Michael Matthews: *Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Male Body*

Выполнение приведенного в книге комплекса упражнений или использование определенных продуктов может быть опасным для людей со слабым здоровьем или психическими отклонениями, поэтому лицам с подобными нарушениями здоровья не рекомендуется выполнять данные упражнения или использовать данные продукты.

Упражнения выполняются осознанно и на добровольной основе с учетом всех возможных рисков.

Результаты каждого участника программы, о которых рассказывается в книге, можно считать уникальными, так как «стандартных» результатов не существует. Поскольку все люди разные, разными будут и их достижения.

Художник – Деймон За

Подпишитесь на мою еженедельную информационную рассылку и каждый понедельник получайте крутые, научно обоснованные практические рекомендации о здоровье и спорте, рецепты деликатесов, за которые вы не будете ругать себя, а также мотивирующие идеи. В дополнение вы получите электронный курс, состоящий из 7 частей, который развеет самые крупные мифы о здоровье и спорте, а также 3 электронные книги, написанные мной бесплатно.

Подпишись и получи моментальный доступ: www.muscleforlife.com/signup

Об авторе

Здравый смысл никогда не сумеет совершить того, что может одержимый.
– Лорд Наосигэ

Меня зовут МАЙК. Я ВЕРЮ, ЧТО ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК может получить тело своей мечты, и я упорно работаю над тем, чтобы такая возможность была доступна каждому. Для этого я предлагаю действенные методы, основанные на научных исследованиях.

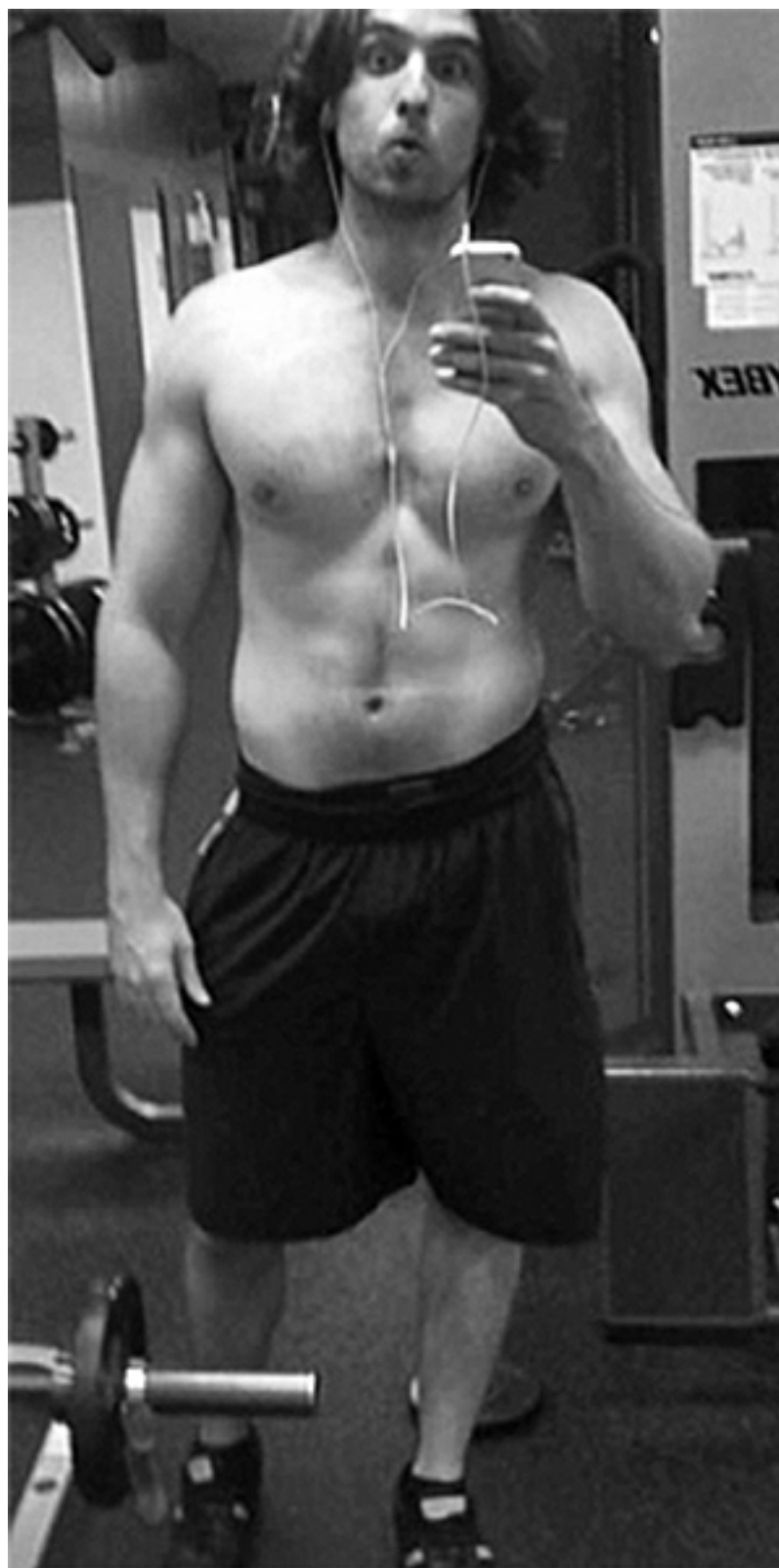
Вот уже больше десяти лет я являюсь тренером. За это время я успел перепробовать большинство программ тренировок, режимов питания и всевозможных спортивных добавок. Конечно, я не могу знать всего, но я точно знаю, что работает, а что нет.

Как и большинство новичков, в самом начале я понятия не имел, чем занимаюсь. Я искал полезную информацию в журналах, которые советовали проводить ежедневно по два часа в зале и ежемесячно тратить сотни долларов на бесполезные добавки. Результаты, однако, были неутешительными.

Так продолжалось долгое время, и я сменял одну программу тренировки другой. Я перепробовал всевозможные тяги, комплексы упражнений, увеличивал и уменьшал число подходов, чередовал различные элементы и т. д. Безусловно, я наблюдал некоторые изменения (их просто не могло не быть при таких упорных тренировках), однако я понимал, что настоящих результатов придется ждать крайне долго, и это сильно озадачивало меня.

Около года мой вес стоял на месте, а о повышении выносливости не могло быть и речи. Я не представлял, как правильно сбалансировать свой рацион. Я знал только, что нужно «правильно питаться» и потреблять много белка. Я обращался за помощью ко многим тренерам, но они лишь советовали увеличить интенсивность тренировок или подобрать более эффективную диету. Я тренировался на износ так, что в итоге мне пришлось бросить. Но я был недоволен полученным результатом, мне не нравилось мое тело, при этом я не мог понять, что я делал не так.

Вот как я выглядел после практически шести месяцев силовых тренировок:



Не очень впечатляет. Нужно было что-то менять.

Пришло время разобраться, что к чему

Наконец я решил, что пора копнуть глубже: выкинуть журналы, перестать читать форумы и заняться изучением физиологии роста мышц и сжигания жира, а также понять, что именно нужно для создания крепкого, стройного и сильного тела.

Я нашел работы топовых тренеров по силовым видам спорта, побеседовал с десятками бодибилдеров и прочел сотни научных статей, и наконец в моей голове сформировалась четкая картина.

В сущности, наука о создании невероятной формы тела очень простая, намного проще, чем нам пытаются внушить спортивно-оздоровительная индустрия и индустрия спортивного питания. Она совершенно противоречит той ерунде, которую мы слышим по телевизору, читаем в журналах или наблюдаем в спортзале.

Я приобрел новые знания, в результате чего полностью изменил схемы тренировок и режим питания. И мое тело откликнулось таким образом, что мне сложно было поверить в свой успех. Я стал настоящим силачом. Мои мышцы снова выросли впервые за многие годы, а энергия была ключом.

Это произошло всего лишь около пяти лет назад, и вот как изменилось мое тело с тех пор:



Разница налицо.

Начало моей карьеры

Спустя некоторое время друзья заметили, что моя физическая форма улучшилась, и стали обращаться за советом. Так я стал неофициальным тренером.

Я занимался с самыми различными типами людей: с теми, кто не был предрасположен к быстрому набору мышечной массы, и в течение года они смогли набрать около 14 кг. С теми, кому никак не удавалось избавиться от лишнего веса. Они сбросили около 14 кг и одновременно с этим нарастили довольно солидную мышечную массу. С людьми «за пятьдесят», которые считали, что их гормоны потеряли свою активность и никакие тренировки им не помогут. Однако спустя некоторое время они избавились от лишнего жира и нарастили мышечную массу, словно вернулись на двадцать лет назад.

После долгих лет подобной практики мои «клиенты» (я никогда не брал с них денег, мы всего лишь тренировались вместе) начали настойчиво просить меня написать книгу. Вначале я отверг эту идею, но затем она захватила меня.

«Что, если бы у меня была такая книга, когда я начал тренироваться?» – подумал я. Я сэкономил бы кучу денег, времени и сил и давно стал бы обладателем того идеального тела, что имею сейчас. Мне нравилось помогать людям, делиться своими знаниями. Что, если книги, которые я напишу, приобретут популярность и таким образом я помогу тысячам или даже сотням тысяч людей? Именно эта идея будоражила мое сознание.

Я поддался своему рвению и написал первое издание книги «Мощнее, сильнее, рельефнее», которое увидело свет в январе 2012 года. Поначалу книга продавалась медленно, но через месяц или два я начал получать от читателей электронные письма с весьма положительными отзывами. Я был польщен. Я тут же занялся написанием второй части, а также набросал основные идеи еще для нескольких книг.

На данный момент опубликовано семь моих книг, включая данное второе издание (продано более 200000 экземпляров). Но самое главное, каждый день мои читатели, потрясенные достигнутыми результатами, присылают мне десятки электронных писем и сообщений в соцсетях. Так же, как и я много лет назад, они не могут поверить, что накачать мышцы и избавиться от лишнего веса, создать здоровое тело без голодания и истощения организма настолько просто.

Я помогаю людям измениться, и это мотивирует меня. Я безгранично вдохновляюсь преданностью своих читателей и подписчиков. Вы все нереально крутые!

Мои дальнейшие планы

Мне действительно нравится открывать для себя новые горизонты и писать книги, поэтому я продолжу работать над книгами, сайтом (www.muscleforlife.com) или займусь любой другой творческой деятельностью, если подвернется такая возможность. Мой коварный план включает в себя три главные цели:

1. Помочь миллиону людей прийти в хорошую физическую форму и стать здоровыми. Вам кажется, что «помочь миллиону людей» – всего лишь красивая фраза? Безусловно, звучит амбициозно, но, думаю, я справлюсь с этим. Моя задача не просто привести людей в хорошую физическую форму, а значительно сократить количество людей, страдающих физическими и умственными отклонениями.

2. Вести борьбу со всевозможными мифами и «сарафанным радио». К сожалению, в нашем деле полно дураков, лжецов и спекулянтов, которые наживаются на человеческих страхах и комплексах, и я надеюсь как-то изменить ситуацию. Вообще-то мне бы хотелось стать человеком, к которому можно обратиться за практическим и понятным советом, подкрепленным научными исследованиями и результатами.

3. Помочь изменить индустрию спортивного питания. В этой сфере больше всего я презираю нечестных торгашей порошками и таблетками. Мошенники – явление нередкое. Часто они используют дешевые ингредиенты с броским названием для привлечения внимания, смешивают продукты с некачественными наполнителями, например с мальтодекстрином, мукой или даже древесными опилками (да, и такое бывает), прибегают к лженауке и нелепому маркетингу, чтобы продать товар, уменьшают содержание действующего вещества и клеят ярлык с указанием общего количества ингредиентов, а также спонсируют спортсменов, накачанных стероидами, заявляя, что секрет их успеха лишь в спортивных добавках, и многое другое.

Я надеюсь, что вам понравится эта книга, и я уверен, что, выполняя все описанные здесь упражнения, вы сможете радикально изменить свое тело, не прибегая к ненавистным диетам или невероятному ежедневному изнурению в спортзале.

Итак, вы готовы? Прекрасно. Тогда начнем.

Хотите узнать еще больше? Прочтите эти книги.

Обещание

Возможно, вы думаете, что вам не помогут никакие тренировки. Возможно, вы уже перепробовали массу различных упражнений, которые не дали никакого результата, и вы не знаете, что делать дальше. Забудьте об этом! Вы можете быть абсолютно уверены в том, что получите то стройное, мускулистое тело, о котором мечтали.

ЧТО, ЕСЛИ БЫ Я МОГ ПОКАЗАТЬ ВАМ, как радикально изменить свое тело быстрее, чем вы даже можете себе представить?

Что, если бы я дал вам точную формулу комплекса упражнений и режима питания, с помощью которых вы без труда набрали бы от 2,5 до 5 кг чистой мышечной массы всего за 8–12 недель?

Что, если бы я показал вам, как получить стройное и рельефное тело, которое вам так нравится (и от которого женщины сходят с ума), проводя в спортзале не больше 5 % вашего времени ежедневно?

Что, если бы я сказал вам, что вы добьетесь тела, как у актеров Голливуда, не посвящая этому всю жизнь: без изнурительных многочасовых тренировок, без голоданий и без тошнотворных утомительных кардио? Я даже покажу вам, как оставаться в форме, но при этом баловать себя любимыми «вредностями», например пастой, пиццей или мороженым.

И что, если бы я пообещал постоянно поддерживать вас, помогать не попасться на удочку мошенников, избежать трудностей и проблем, регулярно использовать весь потенциал вашего тела и в целом делать все, что в моих силах, чтобы вы приобрели наилучшую физическую форму?

Представьте, что вы просыпаетесь каждое утро, смотрите в зеркало и невольно улыбаетесь, видя свое отражение. Представьте, насколько вы стали увереннее в себе, когда избавились от выпирающего живота или перестали быть «дрищем», и теперь у вас есть кубики и рельефное тело.

Представьте, что всего лишь через 12 недель вам будут говорить, как здорово вы выглядите, и спрашивать, что, черт побери, вы делали, чтобы добиться таких невероятных результатов. Представьте, что вы ощутите прилив энергии, отличное настроение, вы забудете о болячках и будете знать, что становитесь здоровее с каждым днем.

На самом деле все это возможно и совершенно не так трудно, как уверяет спортивная индустрия. Ваш возраст и физическая форма не имеют никакого значения. Неважно, что вы собой представляете, вы сможете сделать свое тело таким, каким захотите, я обещаю.

Итак, вам нужна моя помощь?

Если вы ответили «да», то уже совершили не просто шаг, а настоящий рывок к вашей цели стать стройнее и мускулистее.

Ваше путешествие к совершенному мужскому телу начнется, как только вы перевернете страницу.

Введение: чем программа «больше, стройнее, сильнее» отличается от других

Любая истина проходит через три стадии: сначала ее высмеивают, затем ей яростно сопротивляются и, наконец, принимают как очевидное.

– Артур Шопенгауэр

Я РАССКАЖУ ВАМ ТО, что скрывают от вас мультимиллиардеры в сфере спортивно-оздоровительной индустрии:

Чтобы иметь рельефное тело и выглядеть лучше, вам не понадобится то, что они активно пытаются вам впарить.

- Вам не нужно тратить сотни долларов ежемесячно на бесполезные спортивные добавки, о которых кричат в каждом рекламном ролике стероидные наркоманы.

- Вам не нужно постоянно менять комплекс упражнений, чтобы «запутать» мышцы. Я уверен, что в тренировках, наоборот, не хватает осознанности, поэтому то, что вам предлагают, скорее отличный способ запутаться самому.

- Вам не нужно сжигать тонны белкового порошка каждый месяц, впихивая в себя такое количество белка, которого хватило бы, чтобы прокормить голодающие страны Африки.

- Вам не нужно изнурять себя ежедневными многочасовыми тренировками, делать сотни сетов, суперсетов, «дроп»-сетов, гигантских сетов и т. д. (честно сказать, это лучший способ снизить эффективность ваших результатов и зайти в тупик).

- Вам не нужно утомлять себя многочасовыми кардио каждую неделю, чтобы избавиться от уродливого выпирающего живота и жировых отложений и получить кубики на прессе. (Сколько полных людей вы видели на беговых дорожках за все это время?)

- Вам не нужно полностью отказываться от «вредных» лакомств, пока вы пытаетесь избавиться от лишних килограммов. Наоборот, если вы правильно едите «вредную» пищу, вы быстрее сбросите вес.

Это лишь небольшой список тех тлетворных мифов, в которые верит множество людей. Они не приведут ни к каким результатам, кроме стресса, расстройства и желания все бросить.

Это и послужило для меня стимулом создать программу *«Больше, стройнее, сильнее»*. Уже на протяжении многих лет мои друзья, родственники, знакомые и коллеги обращаются ко мне за спортивными советами, и почти всегда они рассказывают мне о своих странных, неэффективных и бесполезных убеждениях о диетах и упражнениях.

Я обучал их так же, как я буду обучать вас, и помог многим избавиться от жировых отложений, создать стройное, мускулистое тело и не просто хорошо выглядеть, а прекрасно чувствовать себя. И хотя мне нравится помогать друзьям, друзьям друзей и родственникам, мне хочется принести пользу тысячам (или даже десяткам, сотням тысяч) других людей. Так и появилась программа *«Больше, стройнее, сильнее»*.

Когда люди хотят решить проблему и готовы тратить на это много денег, всегда найдется товар, который им будут готовы продать, поэтому всегда будут существовать первоклассные маркетологи. Они всегда будут придумывать новые схемы продаж, заставляя вас раскошелиться.

Все очень просто. Достаточно посмотреть на источники, из которых люди черпают информацию о тренировках и режиме питания. Обычно их три: журналы, персональные тренеры или друзья. И все, что вы узнаете из них, по большей части не работает.

Вам интересно, почему я делаю такие смелые заявления? Что ж, давайте немного поговорим о журналах, посвященных бодибилдингу.

Последний раз я видел около десяти таких журналов на полках книжного магазина «Барнс энд Нобл». На обложке были изображены бодибилдеры, которые завлекали жертв не хуже, чем венерина мухоловка¹.

В итоге каждый раз, покупая один из популярных журналов о бодибилдинге, вы платите за вранье.

Приведу вам один забавный факт, о котором вы, возможно, не знали: большинство типичных журналов о бодибилдинге созданы не только для того, чтобы просто рассказать о продукции компаний, занимающихся спортивными добавками, которые, кстати, либо сами выпускают такие журналы, либо финансово контролируют их, выкупая все рекламные площади.

В большинстве случаев главной целью таких журналов является продажа спортивных добавок. С этим они справляются на ура. Журналы продвигают продукции различными способами: размещают красивые рекламные картинки на каждой странице, пишут проплаченные редакционные статьи (то есть занимаются скрытой рекламой, включая ее в текст информационной статьи) и включают различные маркетинговые трюки в статьи о тренировках и правильном питании (которые в большинстве случаев заключаются в рекомендации той или иной продукции).

Так журналы наносят вам первый удар: они дают вам множество «советов», направленных прежде всего на продажу продукции, а не на достижение необходимых вам результатов.

«Но постойте, – думаете вы, – разве спортивные добавки не приводят к желаемым результатам?»

Позже мы поговорим о спортивных добавках, но сейчас вам нужно знать следующее: большинство из них – просто пустая трата денег; они никак не помогут вам нарастить мышечную массу, стать сильнее или стройнее.

Не смейте даже на секунду поверить в то, что эти таблетки и порошки помогли бодибилдерам и спортивным моделям создать рельеф и стать сильнее. Если бы вы знали, какое количество препаратов принимают эти спортсмены, ваша голова пошла бы кругом. Их тела – это один большой химический эксперимент.

Так, компании спортивных добавок знают, что, пока люди покупают подобные спортивные журналы, их продажи растут и все идет по плану.

Как они заставят вас наверняка купить товар? Конечно же, придумывая новые советы. Новые методы тренировок, «фишки» с диетами, исследования спортивных добавок (естественно) и т. д. и т. п.

За первым ударом следует второй, более серьезный: журналы закидывают вас тоннами ложной информации о том, что нужно делать, чтобы приобрести идеальную форму. Если бы они просто говорили правду каждый месяц, то у них не набралось бы больше 20 статей, которые им пришлось бы постоянно перепечатывать. Ведь, чтобы стать сильным, подтянутым и здоровым, много не нужно.

Они же, наоборот, включают всю свою фантазию, чтобы заинтересовать вас всевозможными комплексами упражнений, диетами, полезными советами и, конечно же, рекомендациями спортивных добавок. И до тех пор, пока вы считаете, что лучше читать журналы и руководствоваться их советами о тренировках и режиме питания, чем сидеть на диване и жевать свиные ребрышки, вы не достигнете своей главной цели.

Вот в чем заключается суть спортивных журналов. А теперь поговорим о персональных тренерах.

Большинство из них – пустая трата денег. Точка.

¹ Венерина мухоловка (лат. *Dionaea muscipula*) – вид хищных растений из монотипного рода Дионея семейства Росянковые (*Droseraceae*). – Прим. переводчика.

Может, они и стараются делать как лучше, но большинство из них просто не умеют или не знают, как привести своих клиентов в хорошую физическую форму.

Несчастливые люди платят по 50–75 долларов в час только за то, чтобы отрабатывать (причем чаще всего неправильно) в зале все те бесполезные глупости, о которых пишут в журналах. Чаще всего это не приводит ни к каким результатам.

Возможно, вы замечали, что многие тренеры сами выглядят не лучшим образом. Как же можно предлагать людям свои услуги тренера, если ты сам выглядишь, как худосочный слабак? Кто вообще поверит в то, что ты профессионал своего дела?

Однако по какой-то неведомой причине у таких тренеров все равно есть работа, но их клиенты остаются такими же пухлыми и бесформенными, как и были.

К некачественным тренировкам добавляется неправильный режим питания, которому учат своих подопечных тренеры. Это смертельная комбинация, которая не приносит никаких результатов. На самом деле то, как вы выглядите, зависит от того, как вы питаетесь и как качаетесь. Полный ли вы, худощавый или мускулистый – все это определяется вашим режимом питания и тренировками.

При неправильном питании вы не похудеете, даже если будете убиваться на кардиотренировках. При неправильном питании вы не наберете мышечную массу и не станете сильнее, даже если будете ежедневно тягать штанги.

Однако при правильном питании вы получите максимум от тренировки: быструю потерю веса на долгое время и рельеф, который заставит прохожих на улице смотреть вам вслед, а друзей и родственников без умолку восхищаться вашими успехами.

Возможно то, что я говорю, для вас не новость. Мы все слышали о важности правильного питания. Если вы боитесь того, что я собираюсь говорить о диетах, расслабьтесь. У меня для вас хорошие новости: «правильное питание» *не* означает «жесткое ограничение рациона или отказ от любых лакомств».

Скоро вы узнаете, что от диеты можно получать удовольствие. Да, вы все правильно поняли. Вы можете позволить себе много углеводов ежедневно. Вы не должны голодать. Так вы всегда будете чувствовать себя бодрым и энергичным.

Чтобы правильно питаться, нужно всего лишь следовать простым, гибким принципам, которые позволят вам есть то, что нравится, и наращивать мышцы, избавляясь от лишнего веса.

Но об этом мы поговорим чуть позже. Давайте вернемся к тренерам.

Вас, наверное, удивляет, как эти тренеры могут быть сертифицированными профессионалами, но знать так мало. На самом деле, чтобы получить сертификат персонального тренера, не нужно быть спортивным экспертом с рекомендательными письмами, достаточно просто запомнить базовую информацию о питании, анатомии человека и упражнениях. Вы даже можете пройти такой тест онлайн и найти все правильные ответы в Гугле.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются тренеры ежедневно, заключается в том, что им необходимо убедить клиентов в своей незаменимости, чтобы получать деньги.

Некоторые готовы платить тренеру просто за то, чтобы он заставлял их ежедневно заниматься в спортзале, но обычно большинство людей хотят получить видимые результаты за свои деньги. Самый простой способ, к которому прибегают тренеры – постоянно менять упражнения и рассказывать о мудреных диетах и принципах тренировки.

В итоге в конце курса большинство подопечных, которые работали с персональным тренером, добиваются слабых результатов и, разочаровавшись, бросают тренироваться.

Однако не стоит сгущать краски. Существуют великолепные тренеры, которые шикарно выглядят, действительно знают, как быстро и эффективно привести других в хорошую форму, и заботятся о своих клиентах.

Если вы один из них и читаете эту книгу, я аплодирую вам, потому что вы несете все бремя этой профессии на своих плечах.

Эта глава называется «Чем программа *«Больше, стройнее, сильнее»* отличается от других». Так чем же?

Не знаю, как вы, а я тренируюсь не ради веселья или тусовки с друзьями, я тренируюсь, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, и хочу выжать максимум из моих усилий.

Если я могу получить лучшие результаты, тренируясь вдвое меньше других, то это и есть то, чего я добиваюсь. Если бы я только начинал заниматься тяжелой атлетикой и выбирал между тем, чтобы набрать 5 кг мышечной массы за пару месяцев, выполняя одни и те же упражнения каждую неделю (правильным способом, с необходимой интенсивностью и постепенным увеличением веса), и тем, чтобы набрать лишь 5 кг, при этом следуя новейшим методикам и популярным комплексам упражнений на «запутывание» мышц, я бы выбрал первое.

Программа *«Больше, стройнее, сильнее»* полностью посвящена тренировкам и достижению результатов. В ней описаны точные упражнения и необходимый режим питания для достижения максимальных результатов за минимальное время.

В принципах питания или тренировки нет ничего нового или сложного, но, возможно, вы никогда не сочетали их так, как я собираюсь предложить вам. В правильном питании и тренировках нет ничего запредельного или мудреного, но большинство людей делает это неправильно.

С программой *«Больше, стройнее, сильнее»* вы нарастите от 5 до 7 кг мышечной массы уже в первые месяцы тренировок со штангой. Это довольно заметное изменение, и люди, увидев вас, начнут спрашивать, какие упражнения вы делаете, чтобы приобрести такую форму. Даже если вы ранее уже занимались со штангой, вы будете наращивать по 0,2–0,4 кг мышечной массы каждую неделю до тех пор, пока не будете довольны своим телом.

Если ваша задача – избавиться от лишнего веса, я научу вас, как сбрасывать от 0,5 до 1 кг за неделю без голоданий, без полного воздержания от еды и без последствий в виде возвращения потерянного веса после окончания ваших мучений.

Итак, вы готовы?

Во-первых, *забудьте все, что вы знаете о создании стройного тела.*

Я знаю, возможно, это звучит слишком сурово, но поверьте мне, это ради вашего же блага. Просто доверьтесь программе *«Больше, стройнее, сильнее»* и оставьте все свои предрассудки. В дальнейшем вы поймете, что некоторые убеждения, которым вы следовали, были верными, а некоторые – нет, в этом нет ничего страшного.

Как я уже говорил раньше, я совершал все те ошибки, которые вы, возможно, могли бы совершить в будущем, поэтому вы в надежных руках.

Просто следуйте программе в точности так, как написано в книге, и результаты не заставят себя ждать. Итак, начнем!

Раздел I: основные понятия

1. Невидимое препятствие, мешающее достижению ваших спортивно-оздоровительных целей

Точное логическое определение понятий – условие истинного знания.
– Сократ

ВАМ, ДОЛЖНО БЫТЬ, ИНТЕРЕСНО, ПОЧЕМУ ТАК много людей совершенно не разбираются в темах спорта и здоровья. Просто поспрашивайте своих друзей, и вы услышите всевозможные противоречивые, нелогичные советы и мнения.

Считать калории – абсолютно бесполезное занятие. В брокколи содержится больше белка, чем в курице. Все, что вы едите ночью, автоматически превращается в жир. Если вы едите жирные продукты, вы потолстеете. Если вы едите «правильные» жирные продукты, вы не потолстеете. Чтобы сбросить лишний вес, ешьте много, но маленькими порциями.

Это всего лишь малая доля тех мифов, что мне довелось услышать.

Как же такое возможно? Почему люди столь восприимчивы к ложной информации, вранью и сомнительным советам?

Возможно, вам кажется, что ответ на этот вопрос должен быть глубоким и философским, но на самом деле он очень простой.

В следующий раз, когда вам кто-то скажет, что считать калории бесполезно, задайте ему простой вопрос:

«А что такое калория?»

Готов поспорить, что он просто не найдет, что ответить, или пробормочет какое-нибудь невнятное определение. Люди понятия не имеют, что значит это слово. И это, разумеется, только начало.

Что такое углевод?

Что такое белок?

Что такое жир?

Что такое мышца?

Что такое гормон?

Что такое витамин?

Что такое аминокислота?

Лишь небольшое число людей смогут коротко и ясно ответить на эти вопросы, поэтому неудивительно, что большинство просто верит всему тому, что слышит. Невозможно иметь полное и правильное представление о теме, в которой не понимаешь самые базовые определения. Еще в свое время Сократ сказал, что «точное логическое определение понятий – условие истинного знания».

Вот почему именно слова являются самым большим препятствием, мешающим пониманию, однако практически никто не обращает на это внимания.

Если для описания специфического концепта употребить слово, которое вы не понимаете, в вашей голове не возникнет правильного определения. Вы просто интерпретируете его по-своему, что приведет к искаженному смыслу.

Если я скажу: «Дети должны уехать в понедельник», вы не поймете, о чем речь.

Хотя «понеделок» – это всего лишь старое название «понедельника». Теперь наверняка смысл прояснился.

В школе нас учили догадываться о смысле слова по контексту или с помощью сравнения с другими словами в словаре.

Безусловно, это ненадежный метод обучения, ведь автор текста использует специфические концепты, выбирая определенные слова, чтобы выразить свою мысль, основываясь на общепринятых понятиях (по крайней мере, давайте надеяться на это), которые можно найти в словаре.

Если вы стремитесь понять именно то, что хотел сказать читателю автор, вы должны понимать слова, использованные для выражения мысли, а не прибегать к их субъективному толкованию.

Вернемся к нашему примеру с «понеделком». Из контекста становится понятным лишь то, что речь идет о некоем временном отрезке, однако этой информации недостаточно, чтобы понять значение слова. Допустим, вы смотрите на слово и думаете: «Дел» – это, наверное, что-то связанное с «делами», то есть, возможно, это слово означает «после всех своих дел», «после школьных занятий».

Поэтому первая часть книги уникальна. В ней приведены точные определения ключевых понятий. Это те основные слова, которые я буду использовать на протяжении всей книги. Вы должны точно понимать, что они означают, чтобы верно следовать моим указаниям.

Я знаю, что чтение определений – скучное и нудное занятие, но, поверьте мне, это очень полезно. Это единственный способ убедиться, что мы с вами на одной волне, и вы понимаете значение слов точно так же, как и я.

Я составил глоссарий так, чтобы перейти от более простых слов к более сложным, и я думаю, что усложнение материала не должно вызвать никаких трудностей. Я уверен, что вы справитесь на ура и откроете для себя то, чего не знали раньше.

После нескольких следующих глав вы будете знать о здоровье, питании и спорте больше, чем все остальные. Да, им приходится несладко.

Но это еще не все, вы также защитите себя от пугающего количества ложной информации, которой кишат журналы и Интернет. Зная точные значения используемых слов, вы сможете понять правильность тех или иных суждений или идей.

Итак, начнем с первого глоссария ключевых слов.

2. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте

Часть первая: физиология

Быть невежественным не является таким большим позором, как нежелание учиться.

– Бенджамин Франклин

ЭНЕРГИЯ: 1. Энергия – это сила, полученная из электричества, топлива, еды или других источников, направленная на выполнение работы или движения.

2. Энергия – это физическая или умственная сила человека, которую можно направить на осуществление некоей деятельности.

ВЕЩЕСТВО: Вещество – это любой материал во Вселенной, у которого есть вес и размер.

ХИМИЯ: Химия – раздел науки, изучающий определение элементов, из которых состоит вещество, их характерные особенности, способы их взаимодействия, сочетаемости и изменчивости.

ХИМИЧЕСКИЙ/ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ: 1. Химический – имеющий отношение к химии или к тому, из чего состоят элементы, каким образом они реагируют между собой или изменяются.

2. Химический элемент – любой элемент, который можно задействовать в химическом процессе или изменении.

Когда люди говорят о «химических продуктах», они имеют в виду элементы, созданные человеком, однако это определение не является исчерпывающим.

ОРГАНИЗМ: Организм – это живая единица, например человек, животное или растение.

КЛЕТКА: Элемент всех живых организмов.

Существуют одноклеточные организмы. Средний организм человека содержит от 60 до 100 триллионов клеток.

Клетки самостоятельно поддерживают свою жизнеспособность, производят энергию и переносят информацию к соседним клеткам, размножаются и умирают по истечению жизненного цикла.

ТКАНЬ: Материал, из которого состоит тело животных и растений, содержит множество клеток, схожих по форме и функциям.

МЫШЦА: Множество тканей, прикрепленных к костям, которые сокращаются, чтобы произвести движение.

СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ: Они соединены со скелетом и создают часть механической системы, которая приводит в движение конечности или другие части тела.

ЖИР: 1. Жир – природное масляное или жирное вещество в теле животных. Чаще всего жир откладывается в виде прослойки под кожей или вокруг определенных органов.

2. Жир – вещество, вырабатываемое животными или растениями и используемое в кулинарии.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: Содержатся в продуктах животного происхождения, например сливках, сыре, масле, сале и жирных видах мяса, а также в растительных продуктах, например в кокосовом масле, хлопковом масле, пальмовом масле или шоколаде.

Насыщенные жиры находятся в твердом состоянии при комнатной температуре. Долгое время считалось, что употребление пищи, богатой насыщенными жирами, приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, однако последние исследования доказали, что это не так.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: Разновидность жиров. Содержатся в таких продуктах, как авокадо, орехи и растительные масла, например каноловое или оливковое масло. Мясные продукты содержат как насыщенные, так и ненасыщенные жиры.

Ненасыщенные жиры находятся в жидком состоянии при комнатной температуре.

ТРАНСЖИРЫ: Это ненасыщенные жиры, которые не встречаются в природе и созданы руками человека. Содержатся в переработанных продуктах, таких как каши, выпечка, фаст-фуд, мороженое и полуфабрикаты. Все продукты, которые содержат «частично гидрированный жир», содержат трансжиры.

Органы по надзору за питанием, например Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, Европейское агентство по безопасности продуктов питания и Ученый совет Великобритании по надзору за питанием считают трансжиры опасными для здоровья и советуют максимально снизить их потребление.

ОРГАН: Состоит из двух или более тканей, которые взаимодействуют для выполнения определенной функции в организме.

Ваше сердце и легкие – это орган, а скелетные мышцы – нет, так как мышца – это один тип ткани.

ГРАММ: Единица веса метрической системы мер. Один фунт равен примерно 454 грамма.

КИЛОГРАММ: Килограмм состоит из 1000 граммов или 2,2 фунта.

МИЛЛИГРАММ: Миллиграмм – это одна тысячная грамма.

ЦЕЛЬСИЙ: Температурная шкала, согласно которой вода замерзает при 0 градусов и кипит при 100 градусах.

Согласно шкале Фаренгейта, которую используют в США, вода замерзает при 32 градусах, а кипит при 212.

КАЛОРИЯ: Единица измерения энергетического потенциала.

Когда мы говорим о тепле, которое выделяет организм, или об энергетической ценности еды, калория обозначает энергию, которую необходимо затратить для увеличения температуры 1 кг воды на 1 градус по Цельсию. Также можно встретить такие обозначения, как *килокалория*, или *ккал*.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО: Вещество, которое снабжает живой организм всем необходимым для жизни и роста.

ПИЩА: Материал, поступающий в организм и снабжающий его питательными веществами, необходимыми для выработки энергии и роста. Пища – самое главное топливо для тела.

ЭЛЕМЕНТ: Элемент (или химический элемент) – субстанция, которую нельзя разделить на более мелкие части при помощи химической реакции.

Существует более 100 элементов, которые являются первичным строительным материалом для вещества.

СОСТАВНОЕ ВЕЩЕСТВО: Вещество, состоящее из двух или более различных элементов.

МОЛЕКУЛА: Наименьшая частица любого составного вещества, которая сама является веществом. Если разделить ее на более мелкие части, то можно получить элементы, из которых она состоит (однако эти элементы уже не будут являться изначальным веществом).

КИСЛОТА: Химическое активное вещество способное разъедать материал. Кислое на вкус.

БЕЛОК: Белки – встречающиеся в природе составные вещества, используются для роста и регенерации тела, а также для формирования клеток и тканей.

АМИНОКИСЛОТА: Аминокислоты – небольшие единицы материала, предназначенные для формирования белка.

ГАЗ: Вещество, которое по форме напоминает воздух (не твердое и не жидкое).

УГЛЕРОД: Химический элемент, неметалл. Содержится в большинстве веществ и организмов на земле.

КИСЛОРОД: Бесцветный газ без запаха, необходимый для жизни большинства живых организмов.

ВОДОРОД: Бесцветный, горючий газ без запаха. Самый простой и самый распространенный химический элемент на земле.

УГЛЕВОД: Молекула, состоящая из углерода, кислорода и водорода, служит источником энергии для животных.

ПИЩЕВАРЕНИЕ: Процесс расщепления еды таким образом, что организм может поглотить и использовать ее.

ЭНЗИМ: Вещество, производимое организмом. Способствует лучшему протеканию определенных реакций.

МЕТАБОЛИЗМ: Термин, обозначающий ряд процессов, которые расщепляют молекулы, полученные из пищи, для высвобождения энергии, которая затем используется как топливо для клеток в теле и в качестве материала для более сложных молекул для формирования новых клеток.

Метаболизм необходим для жизни. С помощью метаболизма тело создает и поддерживает жизнь клеток, из которых состоит.

АНАБОЛИЗМ: Метаболический процесс, в котором энергия используется для создания более сложных веществ (например, тканей) из более простых. Другое название анаболизма – «пластический метаболизм».

КАТАБОЛИЗМ: Производство энергии посредством разложения сложных молекул (например, молекул жира) на простые молекулы. Другое название катаболизма – «диссимилиация».

Итак, это первый глоссарий. Правда, довольно просто?

Перечитайте то, что было не совсем ясно, так как в следующем глоссарии присутствуют термины, описанные выше.

3. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте

Часть вторая: питание

В нашей истории существует одно очень важное обстоятельство, которое, кажется, осталось незамеченным. И обстоятельство это – пагубный эффект от неверного использования терминов.
– Ноа Уэбстер

ЗДОРОВЫЙ: Обозначает, что тело находится в хорошей физической форме, то есть в организме достаточно сил, энергии, отсутствуют заболевания или повреждения.

ПИТАТЬ: Обеспечивать организм веществами, необходимыми для роста, жизни и поддержания здоровья.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО: Вещество, которое обеспечивает организм питанием, необходимым для жизни и роста.

ПИТАНИЕ: Процесс насыщения организма, в частности процесс получения пищи и питательных веществ и использования этих элементов для поддержания здоровья, роста и формирования или замены тканей.

МАКРОЭЛЕМЕНТ (МАКРОПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО): Любая из пищевых составляющих диеты, потребляемая в относительно большом количестве.

Например: белки, углеводы, жиры и минералы, такие как кальций, цинк, железо, магний и фосфор.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 1. Совокупность пищи и жидкости, обычно потребляемых человеком.

2. Специальная программа, контролирующая потребление продуктов или ограничивающая рацион питания и напитков с определенной целью, например, избавления от лишнего веса, более эффективных результатов тренировок или медицинского лечения.

САХАР: Принадлежит к классу сладких углеводов, содержится в различных растениях, фруктах, злаках и других источниках.

ГЛЮКОЗА: Сахар, который служит важным источником энергии для живых организмов. Углеводы расщепляются в организме, превращаясь в глюкозу, которая, в свою очередь, является основным топливом для клеток.

Неважно, что вы едите: лук или конфету, оба этих продукта, попав в организм, в конечном счете превратятся в глюкозу. Единственное отличие состоит в том, что переработка лука в глюкозу займет намного больше времени, чем переработка конфеты.

ФРУКТОЗА: Сахар, который содержится в растительных источниках, таких как мед, фрукты, цветы и корнеплоды.

САХАРОЗА: Вид сахара, более известный как «столовый сахар», состоящий из глюкозы и фруктозы.

Сахароза содержится в природных источниках, например, в плодах, но ее можно получить и искусственным путем.

ГЛИКОГЕН: Вещество, которое содержится в тканях организма и служит хранилищем углеводов.

Запасы глюкозы хранятся в печени и мышцах в виде гликогена, который расщепляется, превращаясь в глюкозу, если организму нужна энергия.

САХАР В КРОВИ: Уровень сахара в крови – это количество глюкозы в крови. Кровь переносит глюкозу к клеткам, где она расщепляется, высвобождая энергию, которую организм использует или запасает.

ПРОСТОЙ УГЛЕВОД: Один из видов углеводов, который имеет сладкий привкус и быстро расщепляется, превращаясь в глюкозу.

Простыми углеводами, например, являются фруктоза, которая содержится в плодах, лактоза в молочных продуктах и сахароза, которую часто добавляют в пищу для придания сладкого привкуса.

СЛОЖНЫЙ УГЛЕВОД: Один из видов углеводов, состоящий из цепи простых углеводов, соединенных между собой. Из-за сложного строения элемента организм затрачивает больше времени на переработку сложных углеводов в глюкозу.

Сложными углеводами являются сахар в цельных злаках, бобах и овощах.

КРАХМАЛ: Сложный углевод, который содержится во фруктах и овощах, иногда служит пищевой добавкой для уплотнения продукта.

Несмотря на то, что крахмал является сложным углеводом, некоторые продукты, богатые крахмалом, быстро расщепляются, превращаясь в глюкозу так же, как и простые углеводы.

ГОРМОН: Химический элемент, вырабатываемый организмом. Кровь или другие жидкости организма перемещают гормоны к клеткам и органам для выполнения определенной функции или достижения определенного эффекта.

ИНСУЛИН: Гормон поджелудочной железы. Поступает в кровь с пищей. Помогает мышцам, органам и жировым тканям получать питательные вещества, которые также поступают в кровь с пищей. Затем организм может либо использовать эти питательные вещества либо накапливать их в виде жира.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ (ИНДЕКС): Способ расположения информации в определенном порядке, который позволяет сравнить приведенные данные с другими.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС: Гликемический индекс (GI) – шкала, определяющая, как различные углеводы влияют на уровень сахара в крови.

Углеводы, которые медленно расщепляются, превращаясь в глюкозу (сложные углеводы), имеют низкий гликемический индекс. Углеводы, которые быстро расщепляются, превращаясь в глюкозу (простые углеводы), имеют высокий гликемический индекс.

Согласно шкале, гликемический индекс от 55 и ниже считается низким, а от 70 и выше – высоким. Гликемический индекс чистой глюкозы равен 100.

ЗЛАКИ: Семена различных растений, которые употребляют в пищу.

ПШЕНИЦА: Злаковое растение.

БЕЛЫЙ ХЛЕБ: Белый хлеб готовят из пшеничной муки. Муку очищают от зерен и отбеливают, таким образом она лучше пропекается и дольше хранится.

При изготовлении белого хлеба теряется большинство питательных веществ, содержащихся в злаках. Готовый белый хлеб представляет собой продукт с высоким содержанием более простых углеводов.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ: Цельнозерновыми считаются продукты, в которых содержатся цельные зерна (части зерен не удаляются при обработке).

КЛЕТЧАТКА: Один из видов углеводов, который содержится в различных продуктах, включая фрукты, овощи, бобовые и злаки.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: Жирные кислоты – это молекулы, из которых состоят жировые клетки. Некоторые жирные кислоты необходимы для создания части клеток или тканей в организме.

Содержание калорий на один грамм в жирных кислотах вдвое больше, чем в углеводах или белках. С помощью жирных кислот организм накапливает энергию в жировых клетках.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: Некоторые жирные кислоты называются незаменимыми жирными кислотами, потому что они жизненно важны для правильного функционирования организма, куда они поступают с пищей (организм не может выработать их

самостоятельно). Для человека существует две незаменимых жирных кислоты: альфа-линоленовая кислота и линоленовая кислота.

Вот мы и закончили со вторым глоссарием. Надеюсь, эти глоссарии были познавательными и полезными. По крайней мере, я узнал много нового, когда впервые познакомился с этими терминами.

Итак, давайте закончим с третьим глоссарием и перейдем к чему-то более интересному!

4. То, чего большинство людей не знает о здоровье, питании и спорте

Часть третья: здоровье. общие понятия

Будущее принадлежит тем, кто готовится к нему сегодня.
– Малкольм Икс

ДОБАВКА: Добавляется в пищу для восполнения дефицита или повышения эффективности, функциональности составляющих организма.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА (БАД): Пищевая добавка обеспечивает организм питательными веществами, в которых он нуждается во время диеты.

ВИТАМИНЫ: Элементы, необходимые организму для функционирования клеток, роста и правильного развития. Основные витамины, в которых нуждается человек, должны поступать в организм с определенными продуктами питания, так как организм самостоятельно не способен вырабатывать их в достаточном количестве.

МИНЕРАЛЫ: Элементы природного происхождения, в которых не содержится углерод (в отличие от витаминов). Организму необходимы минералы для различных физиологических функций, включая формирование костей, выработку гормонов и регуляцию сердцебиения.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ: Тело человека на 75 % состоит из воды. Организм теряет воду при потоотделении, мочеиспускании и дыхании. Запасы воды необходимо пополнять ежедневно.

Обезвоживание – это состояние организма, когда запасов воды недостаточно для правильного функционирования. У обезвоживания есть различные побочные эффекты, например головная боль, усталость, слабость, а иногда даже смерть.

НЕРВ: Пучок тканей в организме, который передает электрические сигналы между мозгом, спинным мозгом, органами и мышцами. Эти сигналы обеспечивают чувствительность организма и заставляют мышцы и органы работать. Нервы – это «линии связи» тела.

ПРОДУКТ, ПОДВЕРГШИЙСЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ: Подвергнуть продукт технологической обработке – значит использовать химические добавки или некий агрегат, чтобы сохранить или изменить данный продукт. Многие методы обработки продуктов уничтожают некоторые или большинство витаминов, минералов и других питательных веществ, содержащихся в продуктах. Как правило, для обработки используют химические добавки, которые могут быть вредными для организма.

Сильно обработанные продукты, как правило, менее питательны, но более калорийны, чем продукты, которые подвергались технологической обработке в меньшей степени.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ: В натуральных пищевых продуктах отсутствуют искусственные пищевые добавки, зачастую их выращивают практически без искусственных методов, материалов и в натуральных условиях, то есть не используют фотоэмульсию, облучение пищевых продуктов и не добавляют ГМО. Допускается наличие несинтетических пестицидов. Сертифицированные натуральные продукты должны выращиваться и обрабатываться согласно стандартам, установленным государственными органами власти той страны, где эти продукты продаются.

ПОЛНОСТЬЮ НАТУРАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ: Считается, что такие продукты практически не подвергаются технологической обработке и не содержат пищевых добавок, например гормонов, антибиотиков, подсластителей, красителей или вкусовых добавок.

Этикетка «полностью натуральный продукт» предполагает, что он был подвержен минимальной обработке и не содержит добавок, однако если государство недостаточно следит за выпускаемой продукцией, то такая этикетка абсолютно бесполезна и не является гарантией качественного продукта.

ХОЛЕСТЕРИН: Мягкое, вязкое вещество, которое содержится в большинстве телесных тканей, включая кровь и нервы.

Холестерин необходим для жизнедеятельности организма и используется в формировании клеток и жизненно важных гормонов в организме, а также для выполнения других функций. Тем не менее высокий уровень холестерина в крови может привести к инфарктам, инсультам или другим болезням.

Организм самостоятельно вырабатывает необходимое ему количество холестерина, а остальной холестерин поступает внутрь с поглощаемой пищей, например с мясом, рыбой, яйцами, маслом, сыром и цельным молоком. В растительных продуктах холестерина не содержится.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ): ИМТ представляет собой шкалу отношения веса к росту.

Индекс предназначен для определения уровня здоровья большой группы людей или даже нации в целом, однако он не подходит для определения индивидуальных показателей из-за возможной неточности, связанной с различным строением тела человека: например тонкая кость, большое количество мышечной ткани или очень высокий рост.

ПРОЦЕНТ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА: Показатель, отражающий количество жира в теле и выраженный в процентах по отношению к общему весу. Например, если у вас 10 % телесного жира, значит, что жир занимает 10 % от вашего общего веса.

Эта шкала более точная, чем ИМТ, так как она измеряет количество жира непосредственно в организме отдельного человека независимо от строения его тела и от веса мышц. Эти факторы ИМТ не учитывает.

Количество телесного жира, необходимое для нормального функционирования организма, составляет от 3–5 % у мужчин и от 8–12 % у женщин.

КОНСТИТУЦИЯ: Термин используется для описания процентной составляющей жира, костей, воды и мышц в организме человека.

В дальнейшем вы поймете, что вес и ИМТ не так важны, как определение изменений в конституции. Наша задача – это не какая-то конкретная цифра на весах или шкале ИМТ. Наша задача состоит в том, чтобы **выглядеть** определенным образом, а это значит набрать необходимую мышечную массу и свести к минимуму процент телесного жира или же, другими словами, приобрести определенный тип **конституции**.

Итак, мы закончили с глоссариями. Теперь вы знаете всю базовую терминологию, которая позволит вам понять и правильно применить на практике ту информацию, о которой вы прочтете в книге. Поехали дальше!

5. 7 Самых распространенных заблуждений и мифов о том, как накачать мышцы

*Просто помни, что где-то хрупкая маленькая китаянка
разминается с твоим максимальным весом.
– Джим Конрой*

ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ ЛЮДЕЙ, которых вы видите в зале, тренируются неправильно. Я знаю, вам может показаться это чересчур смелым заявлением, но это правда, и скоро вы поймете почему.

В большинстве случаев на месте таких людей я бы вообще не просыпался по утрам, чтобы идти на тренировку и выполнять упражнения по «журнальным» советам: разнообразные сетовые группы мышц с относительно легким весом. Даже если эти люди упорно тренируются, заставляя себя делать по несколько подходов, они все равно выполняют упражнения неправильно и, как правило, остаются недовольны результатами. Я знаю наверняка, ведь я сам был одним из них.

Помимо неправильных тренировок многие люди усугубляют ситуацию неправильным питанием. Например, едят слишком мало или слишком много, зачастую употребляя продукты низкого качества, тем самым нарушая баланс макроэлементов в организме. Поддерживать правильный режим питания намного проще, чем многие думают. Это всего лишь игра с цифрами. Однако это не просто счет потребляемых и сжигаемых калорий (это только основная база), нам придется пойти дальше, чтобы максимально нарастить мышечную массу и избавиться от лишнего веса.

Я расскажу вам о самых распространенных ошибках, которые совершает множество людей, из кожи вон лезут, чтобы выглядеть хорошо, но так и не приходят ни к каким результатам. Приведу наглядный пример: большинство тех, кто занимался со мной пару лет назад в спортзале, никак не изменились с тех пор. Они по-прежнему поднимают приблизительно тот же вес и выглядят примерно так же, как и раньше.

В этой главе мы остановимся на том, почему так происходит. В частности, я расскажу вам о семи наиболее распространенных заблуждениях и мифах, связанных с тренировками и питанием, которые мешают людям набрать мышечную массу и избавиться от лишнего веса.

Если вам доводилось тягать штангу, готов поспорить, что вы уже успели стать жертвой одного из этих заблуждений. Я, например, лично испытал это на себе.

Итак, начнем.

Миф и заблуждение #1: Больше сетов – больше мышц

Я работал с тяжелым весом минимум по два часа в день, доводя себя до полного физического и умственного истощения. После таких тренировок я не думал ни о чем, кроме как поесть и вырубиться.

Конечно, мне не нравилось, что тренировка была настолько изматывающей, однако я свято верил, что эти усилия необходимы для создания идеального тела, поэтому я продолжал заниматься в таком режиме на протяжении нескольких лет. Однако я так и не смог нарастить ту мышечную массу, о которой мечтал, учитывая интенсивность моих тренировок.

Позже я узнал, что для обычного тяжелоатлета такие тренировки подобны самоубийству (вскоре выяснилось, что тренер, посоветовавший мне заниматься в таком режиме, принимал анаболики).

Я понял, что слишком много сетов и подходов за неделю (и неважно, какую группу мышц ты тренируешь) могут привести к перетренировке и повлечь за собой ряд побочных эффектов, например: неравномерный рост мышц, общая усталость, низкий уровень анаболических гормонов, высокий уровень катаболических гормонов, а в отдельных случаях и потеря мышечной массы.

Да, вы не ослышались, ежедневные утомительные тренировки с тяжелым весом могут повредить мышечные волокна так, что организм не успеет восстановить их, и вы будете становиться все меньше и слабее.

Это то, что приятно удивит вас в программе «*Больше, стройнее, сильнее*». Тренировки будут включать в себя намного меньше сетов и подходов, чем вы, возможно, ожидали. Никаких суперсетов, дроп-сетов, гигантских сетов или других хитроумных схем, которые обычно предлагают другие программы.

Вместо этого вам предстоит то, чего *избегают* обычные программы по тяжелой атлетике: мы будем выполнять комплексные упражнения с тяжелым весом и выполнять необходимое количество сетов и подходов, чтобы загрузить и стимулировать мышцы без перетренировки. На тренировку будет уходить не больше 45–60 минут. Именно так, с этой программой вы не будете проводить больше часа в спортзале.

Не думайте, что тренировки будут легкими. Вам придется выжимать и приседать с таким весом, с которым вы никогда не работали раньше, поэтому вам понадобится огромное количество энергии и физических усилий.

Тем не менее, если вы когда-то проходили типичную программу тренировок с большим количеством упражнений и подходов, вам может показаться, что здесь вы тренируетесь *недостаточно*. Перерывы между сетами будут небольшими, а время на упражнения останется прежним, поэтому, возможно, вы будете чувствовать вину, уходя из зала менее чем через час.

Но не волнуйтесь, я точно знаю, каково это. Когда я впервые попробовал свою программу после нескольких лет перетренировок, я был уверен, что я стану слабее и потеряю мышечную массу.

Но этого не произошло. С тех пор я набрал около 10 кг мышечной массы и научился поднимать штангу, вес которой более чем в два раза превышал тот, что я поднимал раньше. С моей программой вы сможете добиться таких же успехов.

Миф и заблуждение #2: Тренировка «до потери пульса» – путь к успеху

Вы, должно быть, не раз слышали, как кричат друг другу люди, которые тренируются вместе. «Дожми до конца!», «Выжми еще три подхода!».

Конечно, каждый знает, что нужно сделать столько подходов, чтобы мышцы горели от боли, только так их можно накачать. Потом и кровью, так?

Не так.

Это, возможно, одно из худших заблуждений о том, как правильно накачать мышцы. Довести их до состояния изнеможения не самый эффективный способ нарастить мышечную массу.

Когда ваши мышцы на пределе, вы чувствуете, как выделяется молочная кислота, которая накапливается по мере того, как вы сокращаете мышцы.

Молочная кислота способствует выделению так называемого «анаболического каскада», то есть смеси гормонов роста. Постоянное увеличение уровня молочной кислоты не означает, что вы наращиваете все больше и больше мышечной массы.

Вот вам и еще одна причина, почему те, кто часами тренируется в спортзале, выполняя дроп-сеты, бернауты, суперсеты и т. д., тратят много времени безрезультатно.

Если не изнурение, то что же тогда приводит к росту мышц? Ответу кратко: прогрессивная нагрузка. О ней мы более подробно поговорим чуть позже.

Миф и заблуждение #3: Пустая трата времени на неправильные упражнения

Те хитроумные тренажеры, которые обычно установлены в спортзалах, совершенно не подходят для занятий тяжелой атлетикой.

Известный тренер и писатель Марк Рипто однажды сказал: «Хочешь быть сильным, выкидывай тренажер и бери гантели». Именно в этом и заключается суть программы «*Больше, стройнее, сильнее*»: тянуть, толкать, поднимать гантели и гири и приседать с тяжелым весом.

Некоторые исследования сравнивают эффективность тренажеров и свободных весов, оспаривая описанный выше подход. Если не читать между строк, можно подумать, что тренажеры так же эффективны для формирования мышц и наращивания силы, как и свободные веса, а иногда даже лучше их. Люди, которые так считают, упускают несколько важных фактов:

Участники тестовых групп зачастую не занимаются спортом, поэтому полученные результаты нельзя просто перенести на тех, кто тренируется регулярно.

Как правило, новички добиваются неплохих результатов с любыми упражнениями, так как в первые 3–6 месяцев «свежие» мышцы хорошо поддаются тренировкам. Поэтому в самом начале вы можете совершать любые ошибки и все равно получите результат выше среднего.

Однако такой эффект длится недолго. Когда магия закончится навсегда, то, что вы делали в первые месяцы, перестанет быть эффективным.

Это особенно верно в случае с силовыми упражнениями. В течение первых месяцев занятий на тренажерах человек, ранее не занимавшийся спортом, может стать сильнее и нарастить среднюю мышечную массу, однако он ни за что в жизни не сможет добиться красивого тела, занимаясь *исключительно* на тренажерах.

Существуют исследования, которые доказывают обратное: свободные веса намного эффективнее для увеличения силы и наращивания мышц, чем тренажеры.

Хорошим примером стало исследование, проведенное группой ученых Университета Саскачевана, которое показало, что присед со свободным весом задействует на 43 % больше мышц ног, чем подобный тренажер.

Еще одним примером является исследование ученых Калифорнийского университета, которое наглядно доказало, что при выполнении жима лежа активизируется намного больше мышц верхней части тела, чем при выполнении жима на тренажере Смита.

В этом нет ничего удивительного. Десятилетиями самые выдающиеся бодибилдеры подчеркивали эффективность свободных весов, и я готов поспорить, что самые накачанные и сильные спортсмены в зале полностью разделяют их мнение.

В итоге становится ясно, что дело именно в том, что мы заставляем наше тело свободно управлять весом без всякой помощи, преодолевая силу тяжести. Никому еще не удавалось накачать мышцы груди, разводя и сводя руки на силовом тренажере. Наращивание мышечной массы – это упорная и трудоемкая работа с гирями и гантелями.

Безусловно, не все упражнения со свободными весами одинаково полезны. Самыми эффективными признаны так называемые комплексные упражнения, которые задействуют и активируют различные группы мышц одновременно. Примерами таких упражнений являются присед, становая тяга и жим лежа, которые прокачивают мышцы намного эффективнее, чем отдельные упражнения на ноги, спину и грудь.

Изолирующие упражнения – это, наоборот, упражнения на отдельные группы мышц. Например, сведение верхних блоков (кроссовер на мышцы груди), подъем гантелей (бицепс) и разгибание ног (четырёхглавая мышца).

Многие научные исследования подтвердили, что для увеличения силы и создания рельефа лучше подходят комплексные упражнения, чем изолирующие.

Одно из таких исследований было проведено в Университете Бол Стейт в 2000 году. В исследовании приняли участие две группы, состоящие из мужчин, которые должны были тренироваться с тяжелым весом на протяжении 10 недель. Первая группа выполняла комплексные упражнения на верхнюю часть туловища, а вторая группа помимо тех же самых упражнений делала подъем на бицепс и жим на трицепс (изолирующие упражнения).

По окончании эксперимента обе группы увеличили силовые показатели и рельеф тела. А теперь вопрос: как вы думаете, участники какой группы лучше накачали мышцы на руках? Правильный ответ: никакой. Дополнительные изолирующие упражнения, которые выполняли участники второй группы, не дали никакого дополнительного эффекта для силы рук или объема мышц. Основной вывод заключается не в том, что не нужно качать мышцы рук, а в том, что больше времени стоит уделять комплексным упражнениям на все тело, ведь именно они наиболее эффективно наращивают все группы мышц.

Чарльз Поликвин, который тренирует всемирно известных атлетов, например тех, кто принимает участие в Олимпийских играх, или профессиональных спортивных игроков, любит говорить: «Хотите увеличить руки на три сантиметра? Нарастите пять килограммов мышечной массы».

Он считает, что самый эффективный способ создать рельефное и сильное тело – это систематическая комплексная нагрузка на организм, а не работа с отдельными группами мышц. Если программа тренировок не включает в себя комплексные упражнения с тяжелыми весами, то вы никогда не сможете использовать весь генетический потенциал вашего тела для развития всех мышц и увеличения силовых показателей.

Я не говорю, что изолирующие упражнения бесполезны. При правильном сочетании с другими упражнениями некоторые из них очень помогают набрать мышечную массу и рельеф. На самом деле они необходимы для прокачки небольших мышц, например плеч, бицепсов и трицепсов.

В свою программу я включил несколько изолирующих упражнений, но на них я не стану особо заострять внимание.

Миф и заблуждение #4: Постоянно меняйте упражнения

Те, кто совершает ошибку, делая большое количество бесполезных упражнений, часто верят в миф о том, что нужно «сбить мышцы с толку». Считается, что необходимо постоянно менять упражнения, чтобы «тело не могло понять, над какими именно мышцами вы работаете», и это дает невероятные результаты.

Что за чушь. Вы ходите в зал, чтобы сделать свое тело сильнее и рельефнее, для этого вам нужно всего лишь четыре простых вещи: делать правильные упражнения, постепенно увеличивать вес, правильно питаться и достаточно отдыхать.

Нет необходимости постоянно менять упражнения, так как для достижения ваших целей достаточно выполнять несколько определенных видов упражнений.

Если вы хотите значительно увеличить рельеф тела и силу, вы должны выполнять одни и те же упражнения каждую неделю, а именно: присед, силовую тягу, жим лежа, жим гантелей, армейский жим и другие.

При правильном еженедельном выполнении этих упражнений вы станете невероятно сильным и наберете мышечную массу быстрее, чем могли себе представить. Вам не нужно будет менять что-либо, кроме количества веса на штанге.

Более того, при постоянной смене упражнений довольно сложно отследить, есть ли какой-то прогресс или нет. Как понять, насколько вы стали сильнее, если каждую неделю или две вы делаете разные упражнения и разное количество подходов?

Это не только невозможно, но и опасно. Это приводит к тому, что каждую неделю вы выкладываетесь по полной, но даже не понимаете, что у вас нет никакого продвижения.

Миф и заблуждение #5: Тупо поднимай тяжести

Бывает, что в спортзале тяжелоатлеты, не думая о других, повсюду разбрасывают тяжелые «блины» и гантели, оставляя их без присмотра, и это, пожалуй, самое неприятное. Меня корежит не только потому, что мне жалко других людей, но и потому, что в любой момент кто-нибудь может покалечиться.

Это, возможно, шокирует вас, но это правда. Многие люди понятия не имеют, как правильно выполнять упражнения, и отсюда возникают все проблемы: ненужные растяжения связок, сухожилий и износ суставов или увечья, которые на время лишают возможности продолжать тренировки (особенно, когда люди поднимают большие веса на плечах, локтях, коленях и пояснице).

Некоторые из тех, кто приходит в зал, вообще не стремятся добиться реальных результатов, а преследуют цель круто выглядеть. Другие же, начитавшись журналов, наслушавшись друзей и тренеров (именно так) делают все неправильно.

Но вы-то не попадетесь в эту ловушку. Вы будете правильно выполнять упражнения. Пока вы поднимаете меньше, чем мистер Хаф или мистер Паф, но очень скоро он невольно начнет задаваться вопросом: как же вы смогли так быстро обогнать его и начали поднимать намного больше, а он вот уже несколько месяцев топчется на месте?

Миф и заблуждение #6: Поднимай мало, не напрягайся

Создание идеального тела – задача не из легких. Она требует много времени, сил, дисциплины и отдачи. И все, кто скажет вам, что это просто, – либо невежды, либо лгуны.

Откровенно говоря, многие в спортзале тренируются как дохляки. Им не хочется поднимать тяжелый вес и упорно работать. Им кажется, что вполне достаточно просто ходить в зал и плыть по течению.

Но это не так. И явным доказательством этому является их тело, которое со временем практически не меняется. На самом деле такие люди просто поддаются основному человеческому инстинкту. Мы запрограммированы так, что в жизни стараемся избегать боли и дискомфорта, а вместо этого ищем удовольствие и удобство, и это работает. Однако если мы позволим этому принципу управлять нашими тренировками, мы обречены.

Для создания идеального тела необходимо упорно работать в зале. Вам придется работать с весом, увидев который вы испугаетесь. Вам придется собрать всю свою волю в кулак, чтобы выполнить тот или иной сет. У вас будут ныть и болеть мышцы.

Но в конце концов вы полюбите тренировки. Вы поймете, что все эти испытания – лишь часть игры, плата за достижение поставленных целей. Вы будете с нетерпением ждать этого самого часа ежедневной, интенсивной, дискомфортной, напряженной физической нагрузки, потому что вы будете знать, что каждый раз, когда вы выходите из зала, вы становитесь немного сильнее и физически, и ментально, и становитесь на шаг ближе к финалу.

Миф и заблуждение #7: Недоедай или толстей

Возможно, вы слышали о том, что мышцы растут *вне зала*, когда вы достаточно отдыхаете и правильно питаетесь.

Многие делают все в точности до наоборот: они тренируются слишком много и не потребляют достаточно калорий, и в частности белка (или же едят больше чем нужно), вместо этого они налегают на непитательные продукты и удивляются, почему они никак не могут добиться такого тела, о котором мечтают.

Если потреблять недостаточно калорий и белка ежедневно, то вы не наберете объем. И не имеет значения, насколько упорно вы качаетесь. Если вы едите недостаточно, ни о каких мышцах не может быть и речи.

С другой стороны, потребляя достаточно белка, но чересчур много калорий ежедневно, вы, возможно, накачаете мышцы, но они будут скрыты под уродливым слоем ненужного жира.

Если есть недостаточно питательной еды, возможно, конституция вашего тела изменится, однако вам грозит дефицит витаминов и минералов в организме, а это может привести к ухудшению здоровья и эффективности тренировок, что, в свою очередь, отразится на ваших дальнейших результатах.

При правильном питании ваши мышцы заметно вырастут, при этом тело будет оставаться стройным. Таким образом, вы избавитесь от лишнего жира, при этом сохраните или даже увеличите вашу мышечную массу.

Подведем итоги

Итак, вы узнали о том, как *не* нужно пытаться накачать мышцы: часами не вылезать из спортзала, делать невероятное количество сетов, доводя себя до изнеможения, неправильно выполнять упражнения, избегать тяжелых тренировок и неправильно питаться.

Эти ошибки ведут к разочарованию, потере интереса и расстройству. В большинстве случаев они являются причиной отказа продолжать тренировки. Но как же тогда правильно наращивать мышцы и избавляться от лишнего веса? Продолжение следует.

Краткий обзор главы

- «Больше» не значит «лучше» в тяжелой атлетике. Стандартные упражнения бодибилдинга могут привести тяжелоатлета к перетренированности.
- Для достижения максимальных результатов в тяжелой атлетике необходимо обратить особое внимание на комплексные упражнения с тяжелым весом. Большое число подходов в сочетании с изолирующими упражнениями – занятие крайне неэффективное.
- Изматывание мышц не приведет к их желаемому росту.
- Не нужно постоянно менять упражнения, чтобы добиться результатов. Вместо этого необходимо постепенно увеличивать нагрузку, поднимая все более тяжелые веса.
- Хотите создать идеальное тело? Упорно работайте в зале. Легкие тренировки не приведут к желаемым результатам.
- Хроническое недоедание не поможет развить мускулатуру. Хроническое переедание приведет вас к ожирению, хотя накачать мышцы вы сможете.

6.3 Научных закона мышечного роста

К счастью, решение существует. И это, слава богу, не многократное выполнение упражнений Кегеля, а всего лишь немного изнурительной, сложной, стандартной работы.

– Джим Вендлер

ЗАКОНЫ МЫШЕЧНОГО РОСТА – точные, обозримые и неоспоримые, как и законы физики.

Если подбросить мяч вверх, он упадет на землю. При правильном поведении как в зале, так и за его пределами ваши мышцы растут. Все очень просто и абсолютно не зависит от вашей «плохой» или «хорошей» генетики. Безнадёжных случаев не бывает, просто некоторые не знают законов, описанных в этой и предыдущих главах, или не следуют им.

Десятилетиями этих принципов придерживались те, кому удалось добиться самого выдающегося тела за всю историю. Вспомним, например, Стива Ривза и Роя Рег Парка или «отца современного бодибилдинга» Юджина Сэндоу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.