

Натали Лека

НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

**Основные
моменты**

LekaFit

Натали Лека

**Набор мышечной массы.
Основные моменты**

«Автор»

2024

Лека Н.

Набор мышечной массы. Основные моменты / Н. Лека —
«Автор», 2024

Книга “Набор мышечной массы” представляет собой всеобъемлющий ресурс для тех, кто стремится к гармоничному развитию своего тела. Читатель узнает о физиологических аспектах роста мышц и как они адаптируются к тренировкам. Отдельное внимание уделяется питанию, методикам восстановления после физической активности, важности качественного сна и периодизации тренировочных нагрузок. Кроме того, читатели получают инструменты для контроля и анализа своих достижений в области бодибилдинга. Эта книга станет вашим незаменимым помощником на пути к идеальной фигуре. Вы получите знания о физиологических механизмах роста мышц и их адаптации к физическим нагрузкам. Станете разбираться в особенностях тренировок для набора массы у мужчин и женщин. А также, информацию о необходимом объеме и интенсивности тренировок. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Лека Н., 2024

© Автор, 2024

Натали Лека

Набор мышечной массы.

Основные моменты

*Ваш результат равен действия,
плюс дисциплина,
плюс настойчивость,
плюс терпение*

Введение

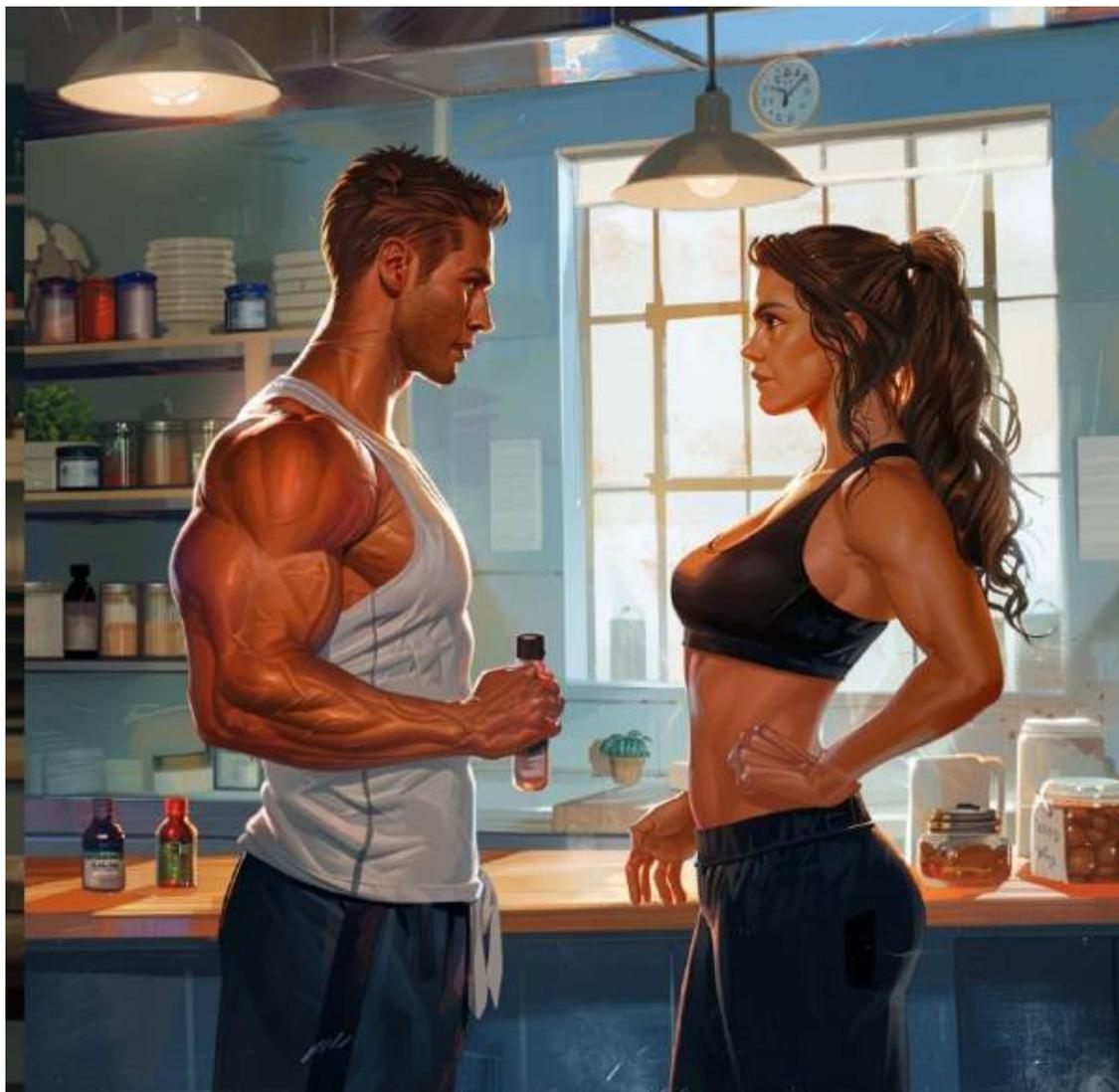
Красивое, рельефное и мускулистое тело – мечта многих современных мужчин и женщин. Накачанные бицепсы, кубики пресса и идеальные пропорции символизируют силу, уверенность в себе и привлекательность.

Однако путь к такому телосложению лежит исключительно через упорные тренировки и правильное питание. Без знаний и понимания принципов невозможно грамотно выстроить процесс набора мышечной массы.

Цель этой книги – дать читателю научно обоснованную систему знаний для эффективного наращивания объема мышц.

Здесь вы найдете основную информацию и рекомендации с помощью которых, вы сможете результативно построить свой путь к физическому совершенству.

Приступайте к чтению и начните использовать реальные инструменты для достижения вашей цели!



А нужен ли набор?

Когда речь идет о роли мышц в нашем теле, эстетика оказывается далеко не на первом месте, как многие привыкли думать.

Мышцы выполняют гораздо больше полезных функций, чем просто украшение и гордость бодибилдера: **Ваши мышцы ускоряют метаболизм.**

Среднестатистический человек после 30-и теряет по 3-8% мышечной массы каждые 10 лет. В итоге это приводит к саркопении – дегенеративным изменениям скелетной мускулатуры, к постепенной потере мышечной массы. Эта болезнь сопровождается постоянной слабостью, частыми переломами и приводит к ранней смерти.

Мышцы – метаболически активная ткань. На их поддержание организм в состоянии покоя тратит в 2-3 раза больше энергии, чем на жировую ткань.

Плюс силовой тренинг разгоняет базовый обмен веществ на 7-8%, в том числе у пожилых людей.



Мышцы помогают снизить риск диабета 2 типа

Чем меньше у вас мышц, тем выше вероятность развития инсулинорезистентности, метаболического синдрома и, в конечном счете, диабета 2 типа. В одном исследовании было обнаружено, что среди саркопеников вдвое чаще встречаются больные диабетом 2 типа по сравнению с остальными людьми .

Одной из важнейших функций мышц является их способность хранить глюкозу в виде гликогена. Запасы гликогена напрямую зависят от объема мышечной массы: в 1 кг мышц хранится 14 грамм глюкозы.

Поэтому, если хотите позволить себе съесть больше углеводов без ущерба для фигуры и здоровья, идите в зал.

Мышцы помогают увеличить плотность костей

Связь кажется не вполне очевидной, но силовой тренинг увеличивает плотность костей даже у пожилых людей.

Один систематический обзор показал, что преимущества ходьбы или кардио в этом вопросе были спорными, а вот силовые тренировки – безопасный и эффективный способ, особенно если ваш тренировочный стаж составляет по крайней мере 1 год .

Мораль такова: если вы хотите прожить долгую, качественную жизнь и защитить себя от «болезней цивилизации» – начните заниматься спортом.



А надо ли худеть перед набором мышечной массы (ММ)?

Все зависит от того, какой у вас % жира в организме.

Рост ММ происходит в состоянии анаболизма, что предполагает определенные изменения на гормональном уровне.

Если у вас большой процент жировой ткани (более 15% – для мужчин; более 25% – для женщин), вероятно, у вас есть проблемы с чувствительностью к инсулину и лептину.

Во время роста ММ эти показатели могут ухудшиться, поскольку вы неизбежно наберете определенное количество жира.

Это особенно важно для мужчин: каждые +5 см в талии снижают уровень тестостерона, который критичен для роста ММ, на 2% .

Плюс у мужчин активное накопление висцерального жира начинается с отметки 20,6% жира, а у женщин – с 39,4%.

Поэтому мужчинам перед массонабором желательно снизить процент жира до 10-15%, а женщинам – до 22-24%.

Сколько же должен длиться цикл набора ММ?

Ответ на этот вопрос индивидуален: все зависит от ваших целей и тренировочного опыта. Чем меньше ваш стаж тренировок, тем быстрее вы будете набирать мышечную массу и жир.

Максимум, который можно набрать за месяц, исходя из стажа занятий фитнесом:

- Новичок (1-2 года тренинга) – 0.7 – 1.5 кг
- Средний уровень (2-4 года тренинга) – 0.4 – 0.7 кг
- Продвинутый уровень (4+ года тренинга) – 0.2-0.4 кг

Женщины могут рассчитывать на рост ММ по нижней границе указанных выше данных.

Пример:

Дано: девушка, 22 года, никогда не занималась в зале.

Цель: набрать 1-2 кг мышечной массы.

Для этого ей потребуется от 2 до 4 месяцев работы в зависимости от ее генетического потенциала, адекватности питания и тренировочного плана.

Другой пример:

Дано: мужчина, 25 лет, тренировочный опыт – 2 года.

Цель: набрать 5 кг мышечной массы.

Ему потребуется 7-9 месяцев работы, чтобы достичь такого результата.



Как вы можете минимизировать количество жира на наборе ММ?

1. Вы должны придерживаться небольшого профицита калорий

Как мы узнали ранее, у мышц есть максимальный потенциал роста в месяц. Теоретически для построения 500 г мышц требуется 2800 ккал.

При условии создания соответствующего профицита (200-300 ккал/день), в среднем, вы будете набирать по 1 кг в месяц (ниже мы поговорим подробнее о размере профицита для роста ММ).

Как видите, профицит должен быть совсем небольшой!

Все, что вы съедите сверх этих 200-300 ккал, отложится в жир.

Запомните: чем скромнее профицит, тем меньше набор жира!

2. Вам необходимо следить за адекватным потреблением белка

Со значениями жиров и углеводов на массе можно поиграть, но вот белок нужно держать строго на уровне 1.6 – 2.5 г на кг веса тела.

Рост ММ происходит только в условиях положительного азотистого баланса. Для этого нужно обеспечить организм достаточным количеством белка, чтобы синтез превышал распад.

Для построения 500 г мышц организму требуется от 70 до 73 г белка дополнительно!

Если белка будет мало, то даже в условиях профицита калорий, организм начнет разрушать собственные белки (то есть мышцы).

Набор массы превратится в набор исключительно жира и, более того, потерю уже имеющихся мышц.



Как, верно, завершить набор ММ?

Массонабор требует увеличения объема и интенсивности тренировок. Закономерно со временем вы начнете уставать от нагрузок и вам захочется отдохнуть.

После длительного периода набора веса ваше тело становится менее чувствительным к инсулину и приспосабливается к большим тренировочным объемам.

Все это повышает риск перетренированности и получения травм.

Усталость, упадок сил, проблемы со сном – верный признак того, что вам нужен перерыв.

Тогда у вас появляется два варианта: поддержка или дефицит.

И то, и другое поможет сохранить мышцы, которые вы нарастили во время набора ММ. Разница лишь в том, что во время дефицита вы сможете еще и дополнительно сжечь лишний жирок.

Напоминание: во время дефицита потребности в белке увеличиваются! Чтобы сохранить мышцы, вам потребуется еще больше белка, чем вы употребляли на массе.

Исследования показывают, что тренирующимся атлетам на дефиците нужно не менее 1.6 – 2.8 г белка на кг массы тела. Старайтесь стремиться к верхней границе нормы.

**Какой же перерыв делать между циклами набора ММ?
Сколько раз надо быть на наборе ММ?**

Например, вы определились с целями и решили, что вам нужно ~6 месяцев, чтобы набрать нужное количество ММ.

Что же делать? Расти непрерывно или чередовать циклы набора/поддержки/дефицита? Ориентируйтесь на собственное самочувствие.

Уставать – это нормально. Вы можете двигаться в комфортном для себя темпе.

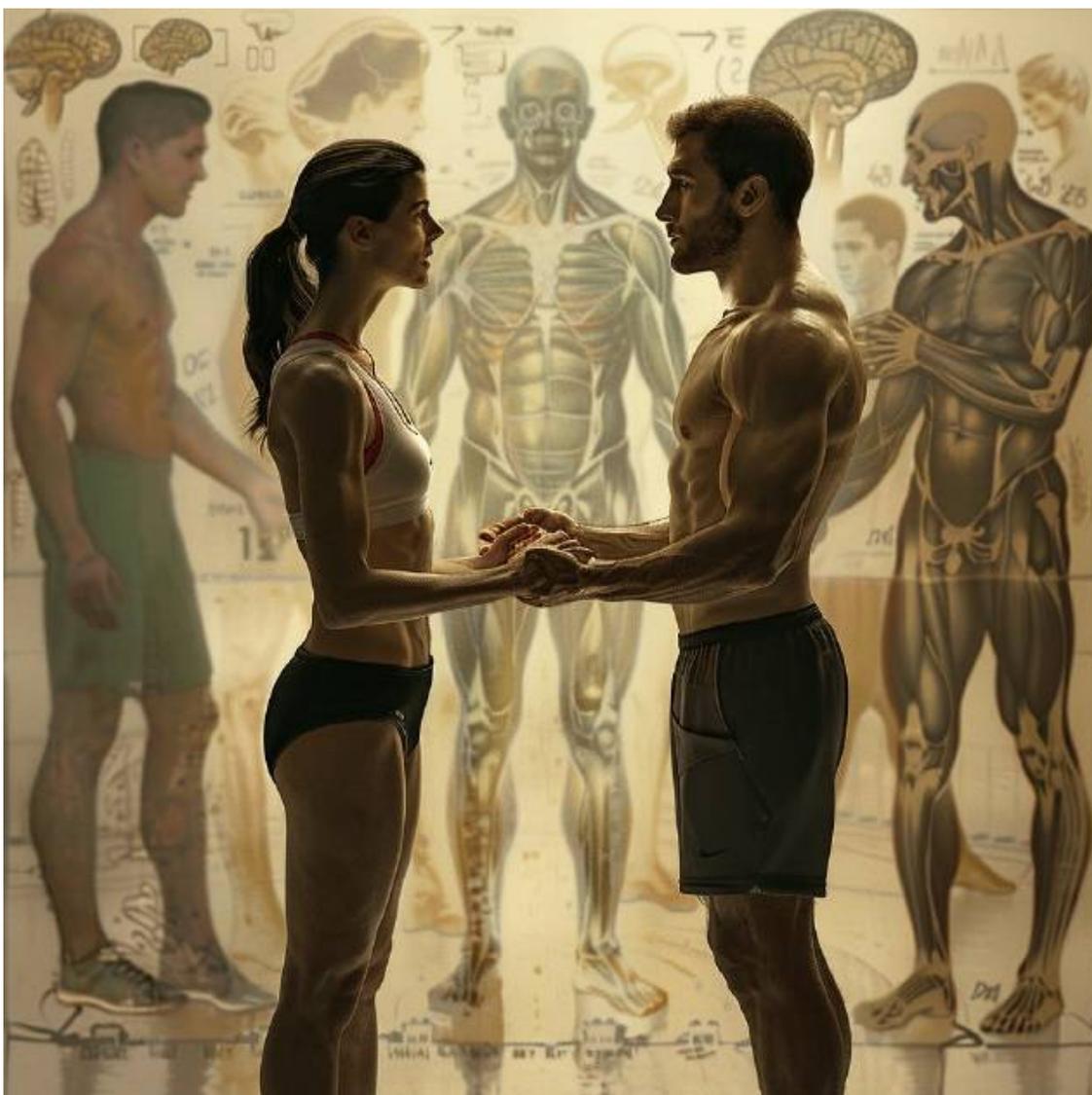
Например:

2 месяца массонабора – 1 месяц дефицита;

2 месяца массонабора – 2 месяца поддержки;

3 месяца массонабора – 1 месяц поддержки.

Экспериментируйте!!!



Какова роль вашей генетики на рост ММ?

Генетический потенциал действительно у всех людей разный.

Ученым известно как минимум 47 генов, которые отвечают за мышечную гипертрофию. Их экспрессия или активность вызывает гипертрофию мышц, а величина эффекта варьируется от 5 до 345% в зависимости от гена и группы мышц. Эти гены связаны с инсулиноподобным фактором роста-1, миостатином и сигнальным путем mTOR.

Что же все это значит?

Мы с вами очень по-разному реагируем на тренировки с одинаковым тренировочным объемом – и это нормально.

В одном исследовании 66 участников с одинаковым уровнем подготовки выполняли одну тренировку в течение 16 недель.

В результате ученые выделили 3 группы по гипертрофическому отклику: слабый, средний и экстремальный.

Большинство участников (32 чел.) отзывались средне на нагрузку: их мышцы увеличились на 28%.

Участники с экстремальным откликом (17 человек) показали увеличение мышц на целых 58%.

Но была также группа, которая показала совсем незначительные результаты.

Есть ли смысл задаваться вопросом, какой у вас генетический потенциал? Вопрос риторический.

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.