

A close-up photograph of a marble statue of a muscular man, likely a classical Greek or Roman figure. The focus is on the torso and upper arms, showing detailed musculature. The statue is light-colored, possibly white or light grey marble. The background is dark and out of focus.

В. А. Поляев

**НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ
МАССУ И СТАТЬ
СИЛЬНЕЕ**

Справочник и руководство

В. А. Поляев

**Набрать мышечную
массу и стать сильнее.
Справочник и руководство**

«Издательские решения»

Поляев В. А.

Набрать мышечную массу и стать сильнее. Справочник
и руководство / В. А. Поляев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514097-5

Книга простым языком знакомит с биологическими и практическими основами тренировок и питания для роста мышц, даёт ответы на вопросы, советы, как индивидуально применять эти знания. Всё изложенное направлено на получение результата без использования гормональных стимуляторов. Книга может быть и справочником, и руководством, так как состоит из относительно самостоятельных небольших глав, посвящённых конкретным вопросам и аспектам, в то же время связанных и образующих практическое пособие.

ISBN 978-5-00-514097-5

© Поляев В. А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
С чего начать тренировки	7
Общая разминка и когда проводить тренировку	9
Правильные цели	10
Как питаться для роста мышц	11
Спортивное питание (пищевые добавки) – нужно или нет	13
Биологическая и практическая основы роста мышц	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Набрать мышечную массу и стать сильнее

Справочник и руководство

В. А. Поляев

Бодибилдинг – это не ракетная технология.
Джо Вейдер

© В. А. Поляев, 2021

ISBN 978-5-0051-4097-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Книга не содержит особых секретов, суперметодик или программ тренировок подходящих всем – так и не бывает. А содержит ответы на основные вопросы, разъясняет биологические законы и практические принципы роста силы и массы мышц. В конце приведены разные комплексы упражнений, из которых можно будет выбрать подходящие, руководствуясь прочитанным. В книге нет готовой программы тренировок – все её составляющие рассмотрены по отдельности для самостоятельной, индивидуально эффективной компоновки (выбора комплекса упражнений, частоты тренировок и нагрузки в упражнениях).

Как известно, люди сильно различаются по конституции тела. Кто-то от природы имеет преимущества в костно-мышечной структуре, хорошую переносимость физических нагрузок и быстрое восстановление после них, а кто-то – слабое телосложение и слабую способность к наращиванию мышц. Многие находятся посередине между этими двумя крайностями. Принципы и правила тренировки и питания для роста мышц неизменны для всех, но требуют индивидуального практического применения с учётом разных исходных данных и характеристик организма у разных людей. Непонимание этого, помимо незнания или непонимания самих принципов и правил, одна из распространённых причин отсутствия ощутимых результатов от тренировок.

Что касается того, на что можно рассчитывать без использования гормональных стимуляторов (анаболических стероидов), если делать всё правильно, многое зависит от генетических задатков, как уже упомянуто выше, но набрать в районе 10 килограмм мышечной массы и стать в два раза сильнее от исходного данного природой уровня – доступно абсолютно каждому человеку с нормальным состоянием здоровья (позволяющим тренироваться с тяжестями и увеличивать нагрузки).

Заканчивая вступительную часть, несколько базовых определений и понятий в силовых тренировках.

Повторение – выполнение упражнения один раз. Выдох делается на усилие, т. е. сокращение мышц, а вдох – на удлинение работающих в упражнении мышц. По мере роста рабочих весов, особенно при низком числе повторений в подходе, техника дыхания невольно будет меняться: вдох по-прежнему при опускании снаряда, но в начале подъёма короткая задержка дыхания, и выдох после прохождения самой трудной точки подъёма.

Подход – выполнение того или иного количества повторений. В большинстве случаев подряд, без пауз (на вдох-выдох). Скорость выполнения повторений в подходе средняя, естественная – позволяющая контролировать движение. При высоком числе повторений возможно небольшое искусственное ускорение.

Рабочий подход / рабочий вес в упражнении – в большинстве случаев предполагает выполнение повторений до «отказа» мышц, т. е. невозможности сделать больше ни одного полноценного повторения с правильной техникой.

Разминочный подход / разминочный вес – предшествует рабочим, предполагает меньший вес отягощения и отсутствие мышечного «отказа», так как предназначен для подготовки мышц, суставов и связок, нервной системы к предстоящей напряжённой работе.

Нагрузка в упражнении – количество рабочих подходов и повторений, например, 2 подхода по 8 повторений.

Комплекс упражнений – набор последовательно выполняемых на тренировке упражнений.

Программа тренировок – включает в себя комплекс упражнений, заданную частоту тренировок и нагрузку в каждом упражнении.

С чего начать тренировки

Начальные нормативы. Тренировки с «железом» не терпят слабости – мышцы, суставы и связки должны быть готовы к нагрузкам. Перед тем как приступить к тренировкам с тяжестями, нужно быть в состоянии не менее 10—12 раз подтянуться на перекладине, не менее 30—40 раз отжаться от пола и сделать 40—50 приседаний (имеется в виду количество повторений без пауз, подряд, на вдох-выдох). После этого можно хоть во Французский Иностраннный легион, хоть в «качалку». Стоит ли говорить, что всё должно быть по-честному: подтягивания – из положения виса на полностью выпрямленных руках до положения подбородка над перекладиной; отжимания от пола – с касанием грудью пола; приседания – глубокие и в нижней точке без «отбива». Ведь суть не в выполнении каких-то нормативов «для галочки», как попало, а в подготовке к предстоящим гораздо более серьёзным нагрузкам.

Нормативы для женщин. Ни приседания, ни норматив в них не меняется, а отжимания и подтягивания должны быть модифицированы в соответствии с женскими особенностями (подробнее см. «Нюансы для женщин»). Для женщин уместно будет выполнить норматив по отжиманиям не от пола, а от стола или подоконника, то же и в отношении подтягиваний – не из полного виса, а полулёжа в висе на низкой перекладине (тело прямое, ноги на полу – инструкцию по выполнению можно найти в описании упражнений для сдачи нормативов ГТО или, альтернативно, погуглить на тему «австралийские подтягивания»).

Как выполнить нормативы. Если они недоступны вследствие просто слабости и худобы, то усложнять здесь нечего – нужно либо каждый день делать подтягивания или отжимания, чередуя их (один день подтягиваться, следующий день отжиматься, и т. д.), либо через день делать всё в рамках одной тренировки (и подтягивания, и отжимания). Т. е. каждое упражнение не чаще чем через день и не реже двух-трёх раз в неделю, то же и в отношении приседаний (если тренироваться каждый день, приседания «присоединить» либо к отжиманиям, либо к подтягиваниям).

Если тренироваться каждый день – чередуя отжимания и подтягивания, обязательно 1—2 дня в неделю оставлять на отдых (т. е. можно прозаниматься и два, и шесть дней подряд, беря день отдыха по самочувствию). А если через день – делая все упражнения в рамках одной тренировки, можно заниматься традиционно три раза в неделю (по самочувствию иногда можно и два, но не каждую неделю).

В каждом упражнении делать по несколько подходов до «отказа» мышц, стараясь на каждой тренировке прибавлять хотя бы одно повторение в каждом подходе. Отдых между подходами 2—3 минуты. И так вплоть до достижения нужного норматива, в первом подходе каждого упражнения. В отличие от выполнения норматива, в рамках тренировок можно (но не обязательно) делать паузы между повторениями подхода – например, подтянуться максимальное количество раз, повисеть-отдохнуть несколько секунд и сделать ещё 1—3 повторения. Но это необязательный способ повышения интенсивности, а обязательно на каждой тренировке стараться в каждом подходе сделать больше повторений подряд, чем на предыдущей. По желанию можно от подхода к подходу менять хват (прямой, обратный) и его ширину в подтягиваниях, ширину постановки рук в отжиманиях, ширину стойки в приседаниях.

Такой вот нехитрый способ тренироваться и прогрессировать – это всё простая биология, простой тренировочный эффект (подробнее о нём см. «Биологическая и практическая основы роста мышц»), никаких особых программ и методик здесь не требуется.

Нюансы. Если в приседаниях исходный результат сразу в районе 25—30 раз подряд в первом подходе, чтобы не было перерасхода энергии из-за большого общего числа приседаний за тренировку (что нецелесообразно для исходно худого и не очень сильного человека), лучше ограничиться двумя, максимум тремя подходами. Если же исходный результат в присе-

даниях намного меньше, сначала можно делать больше подходов, но по мере роста числа повторений в них также сокращать количество подходов (так как цель – сделать не менее 40 повторений подряд, а не сделать в сумме 100 приседаний за тренировку, это совершенно разные цели и их последствия).

Если подтягивания из полного виса (для мужчин) сразу не получаются, делать их полужима в висе (как основной вариант для женщин) и по мере прогресса в числе повторений пробовать подтягиваться из полного виса.

Если эти нормативы недоступны вследствие лишнего веса, лучшее решение – сначала скинуть лишний вес аэробными нагрузками и диетой, а потом всё как описано выше (при желании можно сочетать аэробные нагрузки и диету с такими тренировками).

Общая разминка и когда проводить тренировку

Каждой силовой тренировке (в том числе такой, о которых см. «С чего начать тренировки») обязательно предшествует общая разминка-разогрев. Суставная гимнастика как минимум – круговые вращения и махи руками, повороты и наклоны головы, корпуса и т. д. Также можно побегать, попрыгать со скакалкой, пресс покачать и т. п. После разогрева не помешают несколько упражнений на растяжку, но несильно и недолго (как следует растянуть поработавшие мышцы лучше после тренировки). Продолжительность общей разминки перед тренировкой – 5—10 минут.

Что касается того, когда проводить тренировки, то универсального оптимального времени суток для этого нет. Это индивидуально даже на уровне физиологии – кто-то чувствует прилив сил и энергии с утра, кто-то днём, кто-то вечером. Не говоря уже о рабочем графике – когда есть время на тренировку, тогда и ладно. Идеально, конечно, чтобы индивидуальный пик работоспособности совпадал с тренировкой, а если нет – остаётся уповать только на психологический настрой перед ней.

Главное, тренировка должна быть не ранее чем через час после еды и не позднее чем за 2—3 часа до сна. А также силовую тренировку нецелесообразно проводить натощак (после ночного сна) – если тренировка с утра, ей должен предшествовать полноценный завтрак. Равно как и нецелесообразно ложиться спать голодным после тренировки – до ночного сна должен быть как минимум 1 полноценный приём пищи.

Правильные цели

Желая увеличить общую мышечную массу, объёмы тех или иных частей тела, важно понимать, что путь к этому лежит только через увеличение рабочих силовых показателей в базовых многосуставных упражнениях (подробнее см. всё далее). Ни объём груди, ни бицепса, ни бедра не увеличатся без прогресса в таких упражнениях, как жим лёжа или отжимания, тяги или подтягивания, приседания или жим ногами. Другими словами: чем больше будет рабочий вес для 6—10 повторений в жиме лёжа – тем больше будут грудные мышцы, передние дельты и трицепсы; чем больше будет рабочий вес для 10—15 повторений в приседаниях – тем больше будут ягодичные мышцы и мышцы бедра, и т. д.

Стоит отметить также, что нельзя, например, увеличить окружность бицепса с 30 до 37—40 см, делая только изолированные подъёмы на бицепсы. Это физиологически, анатомически и биомеханически невозможно – в том числе просто не будет существенного прогресса в рабочем весе изолирующего упражнения. Для того чтобы существенно вырос бицепс, придётся прибавить в общей массе и силе тела – т. е. силовых показателях в базовых многосуставных упражнениях (нюансы тренировки рук ещё будут затрагиваться и дальше в разных контекстах).

Как питаться для роста мышц

Рост мышц – это накопление энергии, также как и жира. Только если жир – это пассивный запас, в который откладывается любой излишек пищевой энергии, то мышцы – активные двигательные элементы, и чтобы они «отложились», помимо общего излишка энергии поступающей с пищей (*профицита калорий*), нужен в достатке непосредственный строительный материал (белок) и стимуляция процессов роста соответствующей прогрессивной нагрузкой (о нагрузке см. «Биологическая и практическая основы роста мышц»). Питание и тренировка – неразрывно связанные условия для роста мышц, поэтому бессмысленно говорить что важнее. Итак, в питании можно выделить два ключевых условия роста мышц – профицит калорий и достаточное количество белка. Рассмотрим это подробнее.

Как известно, пищевая энергия – это белки, жиры и углеводы, их энергетическая ценность выражается в килокалориях (ккал). Для жиров она равна 9 ккал на 1 грамм, а белки и углеводы дают одинаково по 4 ккал на 1 грамм. Профицит калорий возникает тогда, когда суммарное количество энергии всех белков, жиров и углеводов, поступивших в организм за сутки, больше, чем количество энергии потраченной за эти сутки (на все процессы жизнедеятельности, начиная от энергозатрат на обмен веществ и функционирование внутренних органов и заканчивая энергозатратами на физическую активность).

Образно выражаясь, белок, поступающий с пищей, – это кирпичи, строительный материал (не только для мышц, но в данном контексте рассмотрим только эту роль белка). Но, сколько ни наваливай его на стройплощадку, если не будет охраны и строителей, то ничего построено не будет, а кирпичи будут растаскивать все кому не лень. Охрана и строители – это жиры и углеводы, общий профицит калорий, которые защищают белок от использования не по назначению (как источника энергии) и непосредственная энергия которых нужна в том числе для строительства мышц.

Кстати, энергия собственных жировых запасов на теле не в счёт – организм не может использовать свой жир как источник энергии для процессов роста мышц. Рост мышц и потеря жира – это физиологически взаимоисключающие процессы. Поэтому возможно или похудение, или наращивание мышц, но не одновременно.

Белки. При наборе мышечной массы в сутки нужно от 1,5 до 2 граммов белка на 1 килограмм массы тела. Больше – не нужно из-за ограниченной скорости процессов роста мышц (биосинтеза и накопления мышечного белка), лишний белок будет использован в энергетических процессах, что нерационально и бесполезно. Меньше – будет недостаток строительного материала, что очевидно нецелесообразно.

Жиры. С жирами тоже всё просто – в сутки нужно в районе 1 грамма на 1 килограмм массы тела. Намного больше – может быть вредно, и не нужно в контексте наращивания мышечной массы, так как учитывая специфику нагрузок, большую часть энергии лучше получать из углеводов. Меньше – нехватка жиров тоже ни к чему с учётом и того, что это не только энергия, но и пластический материал для клеточных структур, синтеза гормонов и т. п. Также с жирами в организм поступают некоторые витамины и микроэлементы.

Углеводы. А вот с углеводами, являющимися основным источником энергии, всё несколько сложнее ввиду того, что их количеством в основном и регулируется общая калорийность рациона при наборе мышечной массы. Возможный диапазон потребления в сутки – от 4 до 7 грамм на 1 килограмм массы тела. Конкретнее – индивидуально, так как для разных людей даже одинакового роста и веса, для создания профицита энергии, может потребоваться разная калорийность питания (зависит от обмена веществ, повседневных энергозатрат и других факторов) и, соответственно, разное потребление углеводов. Однозначно, что углеводов в сутки нужно будет больше привычного количества для каждого конкретного человека.

Нюансы. Также важно, чтобы потребление всего суточного количества калорий и белка происходило равномерно за несколько приёмов в течение дня – приёмов пищи должно быть не менее трёх, а лучше четыре-шесть. Потребление всего суточного количества пищи за один-два приёма антифизиологично и нерационально в принципе (это всегда худшее усвоение питательных веществ, большее отложение жира, гормональный дисбаланс), а при занятиях спортом вообще неприемлемо.

Ещё из нюансов эффективного питания при наборе мышечной массы стоит упомянуть следующее. Не все белки в продуктах питания одинаковы – особое значение имеют т. н. полноценные белки, содержащиеся в основном в продуктах животного происхождения (любые мясо и рыба, яйца, молоко, кефир, сыр, творог), и их должно быть не менее половины в общем количестве потребляемого в сутки белка. А в общем количестве потребляемых жиров обязательно должны присутствовать ненасыщенные, их источники: оливковое, подсолнечное, кукурузное масло, некоторые зерновые и бобовые культуры, орехи, рыба. Что касается углеводов, большую их часть лучше получать из таких источников, как всевозможные крупы, хлеб, макароны из твёрдых сортов пшеницы, овощи и фрукты, а не в виде рафинированного сахара или продуктов с высоким его содержанием.

Разнообразное полноценное питание, включающее все перечисленные виды продуктов, важно и для обеспечения организма всеми необходимыми витаминами, макро- и микроэлементами. Если особо разнообразным и с достаточным количеством овощей и фруктов питание не получается, целесообразно принимать какой-нибудь аптечный сбалансированный витаминно-минеральный комплекс в профилактической дозе.

Подытоживая всё изложенное в этой главе. Для набора мышечной массы и силы есть придётся больше обычного – общая калорийность суточного рациона должна быть достаточной для обеспечения *профицита энергии* (потреблять больше, чем тратить), иначе роста не будет. При этом обращая внимание на сбалансированность рациона по пищевым веществам. Обязательно и соблюдение режима питания.

Спортивное питание (пищевые добавки) – нужно или нет

Этот вопрос имеет смысл рассматривать только в контексте изложенного в предыдущей главе (см. «Как питаться для роста мышц») – для роста мышц нужен профицит калорий и достаточное количество белка. Если обеспечить эти обязательные условия только обычным питанием не получается, набирать нужное количество белка поможет порошковый протеин, а при недостатке калорий в целом – гейнер. То же можно сказать в отношении витаминов и минералов (упоминал в предыдущей главе). Если же покрывать все потребности в макро- и микронутриентах получается за счёт обычного полноценного и разнообразного питания, в спорте нет необходимости.

Что касается добавок с заявленным анаболическим действием – нужно понимать, что не существует легальных средств хотя бы близко приближающихся по эффективности к анаболическим стероидам. Причём даже стероиды лишь ускоряют естественные процессы (см. «Биологическая и практическая основы роста мышц»), могут нивелировать ошибки, ставящие крест на прогрессе при натуральном тренинге, но чудес даже от них не бывает. А в контексте достижения проанонсированных во вступлении результатов, доступных каждому при грамотных тренировках и питании, не стоит говорить ни о стероидах, ни о любых легальных «чудо-добавках».

Если через некоторое время от начала тренировок прогресс замедлился (что естественно) и каждая прибавка в весах рабочих отягощений даётся с большим трудом, имеет смысл попробовать только креатин. Это не анаболическое средство – он не влияет на рост мышц напрямую, а может повышать силу и силовую выносливость (и то не у всех, и в разной степени) следствием чего и будет рост мышц при грамотных тренировках, питании и восстановлении между ними (о чём вся эта книга).

Биологическая и практическая основы роста мышц

Рост мышц без стероидов возможен только через рост их силы, что практически выражается в постепенном наращивании рабочих весов в базовых многосуставных упражнениях (см. «Комплексные многосуставные упражнения – основа для прогресса»). Постепенное наращивание рабочих весов в упражнениях – это т. н. *принцип прогрессивной сверхнагрузки*. В основе этого принципа, точнее – возможности его практического применения, лежит биологический закон известный как *тренировочный эффект*.

Тренировочный эффект. Во время выполнения тренировочной нагрузки (это стресс для организма) обменные процессы сдвинуты в сторону катаболических – для обеспечения выполнения нагрузки, а после тренировки они смещаются в сторону анаболических – для возмещения ущерба и подстраховки на случай повторного стресса. Эта подстраховка выражается в адаптации к тому типу нагрузки, который был на тренировке – запасается больше энергии, совершенствуются системы и нарабатываются структуры, которые были задействованы – это и есть тренировочный эффект. Он возникает только в том случае, если физическое напряжение было близко к предельному, а отдых и питание после нагрузки достаточными. Специфику тренировочного эффекта определяет специфика нагрузки – если далеко бегать, со временем получится бегать дальше, а если поднимать тяжести, со временем получится поднимать больше.

В случае силовой тренировки объектом адаптационных изменений являются т. н. быстрые мышечные волокна, внутриклеточные ферментные системы для их энергообеспечения и запасы энергии в виде гликогена. А физическое напряжение близкое к предельному, т. е. одно из условий запуска адаптационных процессов, – это выполнение рабочих подходов упражнений до «отказа», т. е. невозможности сделать больше ни одного полноамплитудного повторения с правильной техникой (другими словами, последний повтор каждого рабочего подхода должен даваться с трудом).

При этом объём / продолжительность нагрузки (количество упражнений и подходов в них) должны быть ограничены – перерасход энергии больше, чем это нужно для стимуляции специфической адаптации (роста мышц), переориентирует основную направленность процессов после тренировки на восстановление сильно пострадавшего энергетического уровня, а биосинтез мышечного белка останется «задвинутым» далеко на второй план и «финансироваться» организмом будет по остаточному принципу. Если вообще будет – сочетание «отказа» в подходах и большого объёма / продолжительности нагрузки может привести к перенапряжению и перерасходу энергетических и пластических ресурсов организма, превышению его восстановительного потенциала, перенапряжению ЦНС и, как следствие всего этого, срыву всех адаптационных процессов, в результате чего будет только усиливающееся истощение / ослабление, а не рост тренированности. (См. «Сколько делать упражнений, подходов и повторений».)

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.