

# ЖЕЛЕЗНЫЙ ПУТЬ



Дмитрий  
Лукшин



Н  
А  
Ч  
А  
Л  
О

# Дмитрий Викторович Лукшин

## Железный путь. Начало

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22817168](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22817168)*

*ISBN 9785448371592*

### **Аннотация**

Нет ничего проще, чем накачаться. Но это только на первый взгляд. Постоянная прогрессия нагрузок, адекватное питание и так далее. Но часто после нескольких лет прогресса его темпы снижаются, а иногда прогресс и совсем прекращается. Именно для таких людей, по большей части, я и написал эту книгу. Книга написана таким образом, что можно начать читать с любой главы, так как каждая глава представляет собой самостоятельную статью на определенную тему. Приятного чтения!

# Содержание

Вступление и благодарности. Как читать эту книгу	5
Словарик	7
Раздел 1. Про компоненты успеха (кроме тренировок)	8
Еда	8
Про сон	18
Фармакология	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Железный путь. Начало**  
**Дмитрий**  
**Викторович Лукшин**

© Дмитрий Викторович Лукшин, 2017

ISBN 978-5-4483-7159-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление и благодарности.

## Как читать эту книгу

Привет! Если ты читаешь это, значит к тебе в руки попала моя книга. Писать ее было огромным удовольствием. От идеи до полной реализации прошло ровно два года, не так и быстро. Но, по сути, идея была лишь идеей, а целенаправленно сел я писать книгу всего 2 месяца назад. Работал не каждый день, но каждый раз когда работал, то ловил от этого огромный кайф. С каждым разом писать было все легче и приятнее.

Я не обладаю атомной формой чемпиона и не являюсь доктором медицинских наук, но за время тренировок успел накопить массив знаний и опыта, которыми и решил поделиться.

Я уверен, что каждый в этой книжке найдет для себя что-то новое и интересное.

Сразу хочу сказать, как же читать эту книгу. Я написал ее таким образом, что начать чтение можно с любого места, открыв любую главу. Каждая глава представляет собой что-то вроде завершенной самодостаточной статьи, потому читать можно хоть задом-наперед. Так что оглавление носит сугубо формальный характер, и нужно лишь для того, чтобы при первом знакомстве с этой книжкой глянуть в него и посмотре-

реть номер странички особо интересующей главы.

Не буду их перечислять, так как это для меня очень личное, но хочу сказать спасибо всем тем людям, благодаря которым я – это я, и эта книга появилась на свет. Спасибо вам, ребята.

Приятного чтения!

# Словарик

Почти что все, кто читает эту книгу – опытные качата, и будут и так без проблем понимать, что тут сказано, но на всякий случай я сделал коротенький список терминов, которые буду использовать в книге.

1) *Тянущие мышцы* – спина, бицепс, бицепс бедра, задняя дельта, пресс.

2) *Толкающие мышцы* – грудь, трицепс, передний и средний пучок дельт, квадрицепс.

3) *Объемка* – тренировка с большим количеством НЕ отказных подходов.

4) *Интенсивка* – тренировка с малым количество подходов в отказ, либо на пред-отказных состояниях.

5) *ЦНС* – центральная нервная система.

6) *МГ* – мышечная группа.

7) *Отказ* – подробнее в главе «Про отказ». Без понимания отказа не будет понимая книги.

8) *Дроп-сет* – растянутый подход с уменьшением веса на снаряде.

9) *Отдых-пауза* – растянутый подход, когда один и тот же вес делается тремя подходами с паузами между ними по 15 секунд.

10) *ЖКТ* – желудочно-кишечный тракт.

# Раздел 1. Про компоненты успеха (кроме тренировок)

## Еда

Питание в бодибилдинге играет огромную роль, это факт. Но часто из-за бредовых фитнес мифов (особенно это часто встречается у девушек) еда сильно осложняет жизнь тренирующимся. Хотя, на самом деле, все очень и очень просто, особенно если ты не профессиональный атлет.

По еде можно написать целую книгу, но я спокойно уложусь максимум в 10 страниц тезисов, и этой информации по ее содержанию и ценности будет вполне достаточно. Надеюсь, что мифы многих людей развеяться, и жить станет в плане еды проще. На научные исследования я ссылаться не буду, как и приводить пруфы из первоисточников (в основном западная литература), все равно проверять их никто не будет. Верить или нет – ваше право.

Самое главное для любых целей качка, хоть набора, хоть скидывания веса – это знание своей поддерживающей калорийности. Поддерживающая калорийность – это такое количество калорий, при котором мы и не скидываем вес, и не набираем его, т.е. он постоянно стоит на одном месте. Рань-

ше, рассказывая людям про еду, я сильно упрощал расчеты поддерживающий калорийности и говорил лишь про то, что для расчета нужно текущий вес умножить на 30, и вот мы получаем норму калорий. Хотим набирать – добавляем 30—700 ккал, хотим скидывать – отнимаем 200—500 ккал. Но это максимально простые и все-таки не на 100% верные способы расчета, есть и более точные и заумные формулы.

Поддерживающая калорийность состоит из двух элементов – уровня основного обмена веществ (ООВ), который мы умножаем на коэффициент физической активности (КФА).

Т.е.: Поддерживающая калорийность = ООВ x КФА.

ООВ – это суточное количество калорий нужное организму для нормального обменного процесса в состоянии покоя. А наш КФА определяется той деятельностью, которую вы проводите в течение суток.

Перейдем к вопросу расчета ООВ и КФА.

Для того, чтобы выяснить, какая же суточная норма калорий нужна лично вам (т.е. определим мы сейчас ООВ), есть формула Гарриса-Бенедикта, в которой учитывается пол, возраст, рост, вес.

Мужчины:  $66 + (13.7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6.8 \times \text{возраст в годах})$ ;

Женщины:  $655 + (9.6 \times \text{вес в кг}) + (1.8 \times \text{рост в см}) - (4.7 \times \text{возраст в годах})$ ;

А) Берем для примера качка 20-ти лет, ростом 180 см и весом 100 кг. Считаем:

$66 + (13.7 \times 100) + (5 \times 180) - (6.8 \times 20) = 2200$  ккал в сут-  
ки.

Б) Для девочек берем для примера девочку 20-ти лет, ростом 165 и весом 50 кг. Считаем:

$655 + (9.6 \times 50) + (1.8 \times 165) - (4.7 \times 20) = 1338$  ккал  
в сутки.

Итак, у нас получились первые цифры. Но это еще не все. Этих цифр хватало бы нам для поддержания веса в том случае, если бы мы 24 часа в сутки спали, т. е. КФА равнялся бы единице. Но все не так просто. Теперь мы будем считать наш средне-суточных КФА с помощью таблицы физической активности.

*Таблица физической активности, таблица калорийности всех продуктов, а так же полный разбор того, как все просчитать с примерами рационов (типичных и НЕ типичных) для парней и девушек находится в конце книги.*

Так вот, в этой таблице физической активности есть практически все виды деятельности. Теперь мы делаем табличку, для того, чтобы рассчитать среднесуточных КФА.

### **Пример такой таблички:**

Роды деятельности    Время КФА    Время\*КФА

Сон 9 1 9

Гимнастика 0,25 6 1,5

Личная гигиена 0,25 2,2 0,55

Занятия в аудиториях 6 1,8 10,8

Отдых стоя 1 1,8 1,8

Отдых сидя 3 1,7 5,1

Работа по дому 1 3,5 3,5

Умственная работа 3 1,7 5,1

Прием пищи 1 1,6 1,6

Сумма: 24 – 38,95

Время в этой табличке мы пишем в часах, в графе «Время\*КФА» мы пишем время в часах умноженное на КФА. Потом делаем сумму (у нас тут вышло 38,95). А дальше делим КФА на 24 часа. И у нас тут окончательно выходит:

$$\text{КФА} = 38,95 / 24 = 1.62.$$

Т.е. 1.62 – это наш среднесуточный коэффициент физической активности.

Идем дальше.

Для каченка 100 кг у нас ООВ вышел 2200 ккал в сутки, а для девочки 50 кг – 1338 ккал в сутки. Множим эти цифры на полученный КФА:

***Мужчина:  $2200 \times 1.62 = 3564$  ккал в сутки.***

***Женщина:  $1338 \times 1.62 = 2167$  ккал в сутки.***

Итак, теперь мы получили нашу поддерживаю калорийность, наконец-то. А то задолбал уже автор, ведь просто можно было вес помножить на 30.

Теперь идем дальше. Для того, чтобы набирать вес, нам к полученным цифрам нужно добавить 300—700 ккал. А для того, чтобы скинуть вес, нам нужно отнять 200—500 ккал. С такими темпами мы будем скидывать/набирать

где-то по 0.5 – 1 кг в неделю.

А как же быть с теми, кто хочет, блин, всего и сразу? Может тетенька 200 килограмм будет есть всего 700 калорий в сутки, и тогда через месяц выиграет Мисс Вселенная, а? Но не все так просто.

Есть четкие исследования, в которых доказано, что если слишком понизить количество потребляемых калорий, то замедлится скорость обмена веществ, и щитовидная железа уменьшит выработку гормонов (которые нужны для похудения) и начнет сокращаться мышечная масса. Есть предел, опускаясь ниже которого можно за-иметь проблемы со здоровьем. Для скидывания веса желательно сни-жать сумму потребляемых калорий по сравнению с поддерживающей калорийностью не меньше чем на 500, но не больше, чем на 1000.

Как пример, был такой Американский колледж спортивной медицины, который не советовал опускать уровень получаемых кало-рий в сутки ниже 1200 для женщин, и 1800 для мужчин. Но, как по мне эти цифры очень маленькие для наших жирных. Если бы у меня стояла цель похудеть, то я бы ел свою поддерживающую калорийно-сть минус 500 ккал, но при этом добавил бы физической активности.

Кстати, для того чтобы сжечь 1 кг жира нужно потратить 7700 ккал. Вот и прикиньте, что даже если делать дефицит в 1000 ккал в сутки (а это нереально много), то без тренировок в неделю вы сможете скидывать 1 кг веса. С тренировка-

ми – 1.5 – 2 кг. Да, это не быстро. Зато стабильно и надолго. Да, есть люди, у которых в неделю уходит по 10 кг, но ведь это не жира десять килограмм уходит, а воды. Просто сходят отеки тела.

Для скидывания же чисто жира 1 килограмм в неделю – это отличный результат.

Теперь по набору. Никаких верхних пределов калорийности, в принципе, нету, особенно если отсутствует цель все время быть идеально сухим. Единственно что не особо рационального начинающему каченку с весом 60 килограмм съедать 10000 ккал в день. Бицепс 50 см быстрее не вырастет, а вот унитаз он будет радовать в день раза 3—4. Оптимально для набора к поддерживающей калорийности добавлять 500—700 ккал.

Идем дальше. По интернету и в незрелых умах людей (особенно девушек) с фитнесом головного мозга гуляет куча псевдо-научных и псевдо-правильных убеждений про «диетические» продукты, быстрые и медленные углеводы, важность ГИ (гликемического индекса), творога на ночь и прочей лабуды. Вся эта информация – столетней давности, и цена ей – грош в базарный день.

### **Теперь будут идти только тезисы:**

– Все что важно – это общая калорийность. Не важно, откуда она получена. Можно сушиться на конфетах и мороженом.

– Примерное количество белков-жиров-углеводов. Бел-

ки – 1 – 1.5 грамм на 1 кг тела, жиры – 1 г на 1 кг тела, углеводы – все остальное, что останется. Останется у нас на долю углеводов 2500 ккал, значит наедаем углеводов на эту калорийность и не паримся.

– В 1г. белка – 4 ккал, в 1г. жира – 9 ккал, в 1г. углеводов – 4 ккал.

– Толстеем и худеем мы не от каких-то продуктов, а от их переизбытка! Либо недостатка. Если пить йогурт в количестве 5-ти литров каждый день, то каким бы он ни был диетическим, то у нас будет расти спасательных круг на поясе. Так же если деваха 50 кг будет есть в день по 0.5. кило гречки и 0.5. вареной грудки, то какими бы они не были диетическими – у нее будет идти мясонабор. Еще раз – не важно, ЧТО мы едим, важна лишь общая калорийность.

– Мифы про необходимость 2 грамм белка взялись непонятно откуда. Почему 2? Почему не 3, или не 4? Все эти исследования заказаны еще давно производителями спортивного питания, которым было необходимо толкать свой продукт, а конкретно протеин, вот они и убеждали, что бодибилдерам надо крайне много белка, а из обычной еды его не набрать. Хотя мы то знаем, что даже из обычной еды белок набрать не особо сложно. А вот нужно ли? Даже в том же финан-совом плане. Углеводы ведь намного дешевле. Так зачем платить больше?)

– Мифы про то, что за раз усваивается не больше 30-ти грамм белка – еще один бред. 32 грамма уже, види-

мо, не усвоится. Усвоится любое количество белка, просто за большее время.

– Далее самые прикольные мифы, один из них – про деление на «быстрые» и «медленные» углеводы. Мало кто знает, что такое деление возникло в проводимых американскими учеными в 60-ых (!!!) годах исследованиях для людей, больных диабетом. Для здоровых людей **АБСОЛЮТНО, БЛИН, НЕ ВАЖНО** откуда поступает энергия – из шоколадки, или из гречки. Не важно, инфа 100%. Для диабетиков – да, важно. А для нас нет. Организму все равно. Но отличие между шоколадкой и гречкой все-таки есть. В гречке есть всякие минералы и микроэлементы, которых в шоколадке, к сожалению, нету. Потому надо есть и то, и другое, и не париться про то, этот углевод «быстрый» или «медленный».

– То же самое касается гликемического индекса (ГИ). Он имеет значение лишь для людей, больных сахарным диабетом.

– Один из самых идиотских мифов – миф про то, что частые приемы пищи раскручивают обмен веществ. Кстати, есть один прикольный – замедленный обмен веществ – это *замедленный по сравнению с нормальным* максимум на 10–15%. Максимум. Но есть еще один прикольный – время и частота приемов пищи ну аж никак не влияют на его замедление. Замедляться обмен веществ может только от болезней (например, гормональный сбой в щитовидной железе). С этим тезисом связаны следующие 2.

– Абсолютно не важно, сколько раз ты ешь. Можно есть 1, можно 21. Организму по-барабану. Но, когда ты на массанаборе, то есть раз 6—7 все-таки удобнее, чем 2—3, особенно если в тебе веса больше сотки. При двух- или трех-разовом питании выделить 6—7 раз по 10 минут для того, чтобы наесть нужную калорийность намного проще, чем 2 или 3 раза в день сидеть чуть ли не по 30—40 минут запихивая в себя много еды. Хотя, этот вопрос можно решить очень гибко. Питаться все-таки 3 раза в день, но все эти 3 раза добавлять 150—200 грамм чего-то сладкого. Тогда нужная калорийность будет набираться крайне легко.

– С сушкой же, как по мне, дела как раз наоборот. 3 раза в день хорошенько поесть намного лучше, чем питаться дробно.

– Про воду. Количество воды, нужное для нормального функционирования организма – дело сугубо индивидуальное, но мало кому будет офигенно жить без, хотя бы, двух литров в день (это для девочки 50 кг). В идеале же норма воды – 3 – 4.5 литров в день. Вода – вещь тонкая. Пьешь мало – обезвоженный, слабость, понос, плохое настроение, рвота, все дела. Пьешь слишком много (литров 20 в день) – придется везде таскать с собой горшок.

– Есть еще миф про «углеводное окно». Хрень полная. Не важно, поешь ты спустя 20 минут после тренировки, или спустя 3 часа. Важна лишь общая дневная калорийность.

– В конце книги представлены таблички калорийности

продуктов, по которым можно нормально просчитать свой дневной рацион. Если идем в Мак – там даже удобнее, так как калорийность написана заранее. А, и еще. В табличке указано калорийность СУХОГО продукта. Т.е. 100 грамм гречки – это не вареной гречки, а сухой крупы.

Идем дальше.

# Про сон

Сон является одним из китов, которые обеспечивают хороший прогресс в качалке. Не смотря на это, в плане прогресса в зале из всех компонентов – еда, тренинг, фармакология, сон, по-моему мнению стоит на последнем месте. Естественно, что не смотря на это последнее место, сон тоже очень важен для прогресса, так как во сне идет восстановление, без которого не будет и роста. В плане же здоровья – сон стоит строго на первом. Каждый сам решает, что к чему.

В плане прогресса лучше недоспать, чем недожрать. Если есть выбор – поспать до обеда после того, как пришел домой из клубаса в 4.00, либо встать в 6.00 и что-нибудь пожрать, потом поспать 2—3 часа, а потом опять встать и пожрать, то смело выбирай второе. Если 1 день недоспишь – ничего страшного с тобой не будет, катаболизм мышцы не сожрет, зато нормально пожрешь и даже тем самым взбодрисься, если будут вкусняшки. Главное продержаться и не уснуть первые часов 5, а потом опять станешь бодреньким. Но лучше в тот день лечь спать в 9—10 вечера и полноценно выспаться, станешь как новенький на следующий день. Даже если обычно привык полуночничать, именно в день после того, как жестко не выспался надо заставить себя лечь рано.

Нормальный сон для каждого свой, но для обычного человека это, как правило, минимум 7—8 часов ночью + что-

то днем. По себе я заметил, что самый крепкий, восстанавливающий, и со снами сон есть тогда, когда лег спать где-то в 10 вечера. Тогда легко встаю в 5—6 утра даже без будильника.

Перед сном минимум 30—60 минут лучше сильно не нагружать мозг и не жрать. Пожрать идеальней всего за час до сна. Нагрузка – имеется в виду комп, или какое-то чтение. Если лечь сильно возбужденным, то ты спишь, а мозг продолжает работать, нехорошо получается, и нормальное восстановление не идет.

Вставать лучше всегда в одно и то же время, не важно во сколько ты лег. Это будет очень удобно и приятно. Организм любит такие графики.

Еще есть один очень хороший прием, особенно когда жестко срубает днем на работе в обед, или после учебы. Ставим будильник на 20—30 минут и отрубаемся. Просыпаешься нереально обновленный. А вот если за-тянуть и спать больше 40 минут – будешь жестко раз-битый. Казалось бы, чем больше поспишь, тем лучше и восстановишься, но нет. Я уверен, такое было почти у всех – когда спали днем 2—3 часа, то становились как зомби. А если отрубались буквально на 20—30 минут, то вставали живчиками. Это связано с тем, что за 20—30 минут ты не успеваешь войти в фазу глубокого сна, а мозг и психика все равно отдохнуть успевают.

Спите больше и качественней, котаны, и будет вам счастье.

# Фармакология

Тема, которую по многим причинам обходят большинство спортсменов. Эта часть книги НЕ является пропагандой анаболических стероидов, я лишь высказываю свое мнение по этому вопросу.

Очевидных вещей я тут описывать не буду, так как пишу только для тех людей, которые знают основу темы стероидов. Советов тоже никаких не будет, я пишу только про то, как считаю правильным для себя. Тема фармакологии легкая и сложная одновременно. Вся информацию можно найти в интернете и в медицинской литературе, главное отделить нормальную инфу от бреда, а это уже сложнее будет. Про препараты тоже. Бесценным ресурсом является ветка «Разбор анализов гормонов» на Do4a.com, а так же страница Sashan`a вконтакте.

## **Итак, мои мысли по поводу фармакологии:**

- ББ для меня без фармы не существует. Все что в натурашку – физкультура.
- Я за маленькие дозировки, и как можно более простые курсы.
- Я за вечный курс.
- Я за короткие препараты, особенно на вечном курсе. Если что-то вдруг пойдет не так – можно быстро слезть с курса. Долгие же эфиры будут гулять в крови еще около месяца.

– Если за год проходит 2—3 курса, то ПКТ НУЖНО ВСЕГДА. Перед курсом, после курса, и спустя 2 недели после ПКТ сдаются анализы, которые скажут нам о базовом уровне гормонов, о том, насколько мы его уша-тали, и о том, гладко ли прошл восстановление.

– 100, ну максимум 150 тестостерона пропионата через день вполне достаточно для того, чтобы хоть набирать массу, хоть сушится. Или 50 каждый день. Естественно космических результатов не будет, но дело будет идти крайне бодро.

– К тестостерону можно периодически добавлять еще что-то. Например делать 2 месяца курс метаном (30—40 мг в день), потом 3 месяца отдыхать. Или, как вариант, станазалол (опять же, 30—40 в день на 6—8 недель, а потом отдых). Сюда же идут нандролон, тренболон и прочее-прочее. Тесто – постоянно, а остальное – курсами.

# 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.