

4 причины, почему вы не набираете массу

Автор: Стив Шоу

Дайте я угадаю. В каждый день ходите в спортзал, чтобы стать больше и сильнее. А если говорить

прямо, каждая свободная минута вашей жизни посвящена отчаянной погоне за силой и мышечной массой.

Вы прочитываете от корки до корки все журналы, покупаете самые лучшие добавки и составляете такую

мудреную тренировочную программу, на фоне которой Джей Катлер и Дерек Паундстоун кажутся

младенцами, которые не ведают, что творят.

Но ваши результаты никуда не годятся!

И как бы вы ни старались, что бы вы ни ели, вам не удастся сдвинуться с мертвой точки. Вы

чувствуете себя хардгейнером с плохими генами, абсолютным чемпионом в категории плохой

наследственности! И единственное, что объединяет вас с Дерекком Паундстоуном и Джейм Катлером, это

что, поднимая железо, все вы истекаете потом.

Так что с вами не так?

Я собираюсь рассказать вам, что именно вы делаете неправильно, и дам вам 4 практические

рекомендации, которые исправят ситуацию. Если вы прислушаетесь к моим подсказкам, вы ТОЧНО

станете больше и сильнее. Если проигнорируете мои советы, останетесь маленьким и слабым. Выбор за

вами.

Все эти рекомендации работают. Я это знаю, потому сам их использовал для форсирования

стремительного прогресса.

Причина № 1// Вы одержимы кубиками брюшного пресса

Если вы хотите стать больше и сильнее настолько быстро, насколько это возможно, вам надо есть, и

есть вы должны много. Попытки сохранить рельефный пресс и одновременно набрать 10-15 кг мышечной

массы изначально обречены на неудачу. Вы только зря потратите время, если, конечно, природа не

одарила вас фантастическими способностями. Недоедание – большая ошибка, которую совершают едва ли

не все завсегда таи тренажерных залов. Ничто так не замедлит ваш прогресс, как рацион питания

семилетней школьницы.

Уверяю вас, за одну ночь в борца сумо вы не точно превратитесь. Но придется смириться с набором

4 причины, почему вы не набираете массу

какого-то количества жировой массы. Лучшие бодибилдеры планеты, натуралы и их коллеги по цеху,

набирают как минимум 10-15 кг во время межсезонья. Они понимают, что у каждого спортсмена должен

быть период, когда он надевает просторную одежду, прячет свои кубики пресса и ест так же много,

как и тренируется.

Вы готовы набрать от 5 до 10 кг жира в течение следующих нескольких лет, на протяжении которых вы

будете становиться больше и сильнее? Если не готовы, заметного прогресса вам не видать.

Причина № 2// Вы игнорируете становую и приседания

Если вас устраивает, что вы маленький и слабый, можете забыть о становой и приседаниях. Не

верите? Думаете, я бросаю слова на ветер, а сам ничего не смыслю в силовом тренинге? Прекрасно.

Можете мне не верить, просто изучите профили бодибилдеров натуралов на авторитетных ресурсах.

Самые большие люди (натуралы) планеты включают становую и приседания в рейтинг трех лучших

упражнений. Нет другой столь же эффективной пары упражнений для развития силы и набора массы.

Точка!

Продолжайте приседать в тренажере Смита, выполнять разгибания ног и жим ногами с ничтожным весом,

и я гарантирую, что ваши ноги останутся хилыми и слабыми. Добавьте в ротацию приседания, и вы

получите эффект разорвавшейся анаболической бомбы! Ваши ноги, а вместе с ними и другие части

вашего тела, будут вынуждены отвечать на агрессию стремительным ростом.

Это справедливо и по отношению к становой тяге. Становая – это грубое, первобытное упражнение на

силу и массу, которое превратит вас в монстра. Хватит использовать тягу верхнего блока в качестве

главного «упражнения для спины», начинайте отрывать от земли действительно тяжелую штангу.

Причина № 3// Вы тренируетесь, будто вы на стероидах

Если вы еще не поняли, у бодибилдеров и пауэрлифтеров есть веская причина принимать стероиды.

Стероиды не только делают лифтеров неестественно большими и сильными, но и помогают им

восстанавливаться гораздо быстрее. Вдобавок, спортсмены, принимающие стероиды, извлекают максимум

4 причины, почему вы не набираете массу
выгоды из дополнительного объема нагрузки. Серии из частых и интенсивных сокращений помогают им

стимулировать рецепторы и форсировать новый мышечный рост.

С другой стороны, вы стероиды не принимаете. У вас нет сверхчеловеческих способностей к

восстановлению, и 5-6-дневный сплит с безумным количеством подходов не принесет ожидаемого

результата. Вы не пытаетесь восстановить активность нечувствительных рецепторов, потому что...

погодите... ваши рецепторы в норме, ведь вы не принимаете стероиды.

Выдающиеся тренеры и авторы монографий, Джон Кристи, Марк Риппето, Джим Вендлер, Стюарт

МакРоберт, Кейси Батт, Луи Симмонс и Данте Трудель (тренинг Доггкраппа) говорят вам, что

тренироваться следует не чаще, чем 3-4 раза в неделю. Будете игнорировать их советы и делать вид,

что ведете свою собственную игру? Вперед, но время и усилия будут потрачены впустую.

Если вы не можете довести свое тело до изнеможения с помощью 3-4 часов тяжелых тренировок в

неделю, вам нет смысла тренироваться чаще с большим объемом тренировочной нагрузки.

Причина № 4// Вы слишком мало внимания уделяете прогрессу

Знаете, в чем главный секрет? Движение вперед, или систематическое увеличение рабочего веса,

является тем топливом, которое питает мышечный рост и развивает силовые показатели. Вы можете

использовать какую угодно тренировочную программу – и неважно, насколько плохо она составлена, но

если вы будете наращивать вес штанги, вы будете становиться сильнее и мускулистее.

Как вы должны прогрессировать? Все просто. На каждой тренировке старайтесь увеличивать количество

повторений, а по достижении верхнего порога для отдельного взятого сета наращивайте вес.

Например, если в жиме лежа вы берете 90 кг и делаете 5-10 повторений в подходе, добавляйте вес,

когда сможете выполнить все 10 повторений.

Помните тот список авторов и тренеров, которых я упомянул в предыдущем разделе? Уверен, помните.

Все они неукоснительно придерживаются заповеди увеличения рабочего веса. Тренировочная система

Джима Вендлера 5/3/1 – это система четко спланированного прогресса, которая способствует

4 причины, почему вы не набираете массу
стремительному росту силовых показателей. Тренинг Доггкраппа (DC тренинг)
является примером еще

одной программы бодибилдинга, требующей от вас максимальной отдачи и увеличения
количества

повторов в каждом сете. А лучшим способом ограничить и остановить рост силы и
мышечной массы

является использование одного и того же рабочего веса неделя за неделей.

Но, подождите, я знаю, о чем вы думаете. Когда-то большие и мускулистые
бодибилдеры говорили вам,

что «они не работают с большими весами». Знаете что... большой – понятие
растяжимое. Когда

мускулистый гигант заявляет, что он не поднимает «большие» веса, это значит, что
вместо того,

чтобы присесть 5 раз с 200 кг, он приседает 12 раз с 175 кг. Вы вправе кроить
этот вес вдоль и

поперек, но чтобы стать мускулистее, вы, прежде всего, должны стать сильнее.