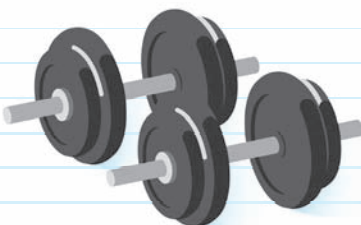


Содержание

<i>Введение</i>	3
<i>Тест</i> В какой вы «мышечной форме»?	4
<i>Глава 1.</i> Что такое бодибилдинг?	6
<i>Глава 2.</i> Бодибилдинг для начинающих	15
<i>Глава 3.</i> Шестинедельная программа тренировок для всего тела в тренажерном зале	32
<i>Тест</i> Есть ли в вас воля к победе?	41
<i>Глава 4.</i> Шестинедельная программа сплит-тренировок для накачки мышц в тренажерном зале	46
<i>Глава 5.</i> Трехмесячная программа бодибилдинга на дому	57
<i>Тест</i> Допингу – нет!	72
<i>Глава 6.</i> А что потом? Набираем объем и массу!	76
<i>Тест</i> В какой мере вы увлечены бодибилдингом?	77
<i>Тест</i> Вы набрали массу?	85
<i>Итоги</i>	92
<i>Выражение благодарности</i>	94



Введение

Дайте себе попытку...

Рельефные мышцы – вот что вас интересует. Вы уже в этом смысле смотрите неплохо, даже если прицельно бомбите грудные мышцы. Тем не менее вам придется еще немало поработать с Photoshop, прежде чем вы решитесь выставить свое фото с обнаженным торсом на вашей страничке в Instagram.

Но не отчаивайтесь. Эта книга написана именно для того, чтобы помочь вам накачать мускулатуру! Это возможно независимо от вашего телосложения, каким бы оно ни было – крупным, мелким, худощавым, спортивным... Нужно лишь научиться эффективно стимулировать мышцы и тем самым наращивать их объем, силу и выносливость.

Итак, накачать мышцы может каждый, но возникает вопрос: зачем? Красоваться у бассейна? Да! Но не только! Накачивая мышцы, вы делаете их более сильными, и это помогает вам в повседневной жизни. Кроме того, вы ощущаете себя более крепким, сильным и спортивным! Это достаточно веские причины, чтобы побудить вас ответственно отнестись к рекомендациям, представленным в данной книге.

Коротко о бодибилдинге

Принцип бодибилдинга (буквально переводится как «построение тела») заключается в накачке мышц путем поднятия отягощений или собствен-



ного веса, и на страницах этой книги вы узнаете, что именно вам поднимать и как это делать наиболее оптимальным образом. Я также расскажу вам, как правильно выбирать спортивные снаряды и принадлежности, тренажерный зал и оптимальный план тренировок... и даже как выбрать майку, чтобы наилучшим образом подчеркнуть свои новые мускулы.

Вы сможете отслеживать достигнутый прогресс и не допускать приступов уныния, предвосхищая все ловушки благодаря советам наших профессионалов. Кроме того, вы узнаете о важности правильного питания. Иными словами, познакомитесь с тренировочными программами, которые позволят вам приобрести оптимальную форму (и формы) за 3, 6 или 9 месяцев.

Для того чтобы начать этот путь к новой мускулатуре, вам потребуется одна-единственная мышца, а именно мышца указательного пальца. Внимание! Три... два... один... переверните страницу!

В какой вы «мышечной форме»?

Не стоит бросаться с головой в омут и часами ожесточенно поднимать и опускать первую попавшуюся штангу или гантели, сначала было бы неплохо выяснить, каково состояние вашей мускулатуры на текущий момент. Когда знаешь, где находишься, проще добраться туда, куда хочешь! Выполните этот тест, чтобы в зависимости от его результата получить возможность разобраться в своих целях и способах их достижения.

Моя 80-летняя соседка просит меня поднять упаковку бутылок воды на 4-й этаж...

✓ Я уклоняюсь, ссылаясь на срочное дело.

☹ Я соглашаюсь помочь ей, но, запыхавшись уже к 3-му этажу, начинаю сожалеть о своем решении.

☀ Я с легкостью выполняю просьбу, а потом спускаюсь вниз и заносу наверх остальные покупки.

В жаркий солнечный день я заглядываю в кафе и заказываю себе...

✓ Большую порцию мороженого.

☹ Бокал пива, это никогда не повредит.

☀ стакан свежевыжатого апельсинового сока. Это придаст мне энергии для занятий спортом.

У меня встреча в 20 минутах ходьбы...

✓ Я беру такси, это не должно быть очень дорого.

☹ Какое-то время я иду, но вижу пункт проката велосипедов и пересяживаюсь в седло.

☀ Я не сомневаюсь, что, идя быстрым шагом, к 15 часам как раз успею!

Сегодня отличный день, чтобы позагорать на пляже...

✓ Я изнываю от зноя, но о том, чтобы снять майку, не может быть и речи. Не хочу быть посмешищем.

☹ У меня есть складка на животе, но она образуется только тогда, когда я сижу.

☀ Мне придется мазаться мономом, потому что крем от загара недостаточно подчеркивает мои кубики.

Я спешу на автобус...

✓ Он едет слишком быстро, не успею, подожду следующего.

☹ Небольшой спурт на финише. Пришлось попотеть, но я его догнал!

☀ Я прибежал на остановку задолго до прибытия автобуса. Решив его не ждать, я добираюсь до работы трусцой.

Посчитаем!

⚡	💧	☀️

Большинство ⚡.

Вы рыхлое тесто.

Спорт – это определено не ваше. Подняться по лестнице выше второго этажа для вас сушая мука... У вас нет повода гордиться своим телом, рыхлым и совсем не мускулистым. Эта книга может оказаться очень полезной для вас! Даже если вы не ставите перед собой цель стать культуристом, выполняйте упражнения, предлагаемые на первые три месяца программы, в тренажерном зале или на дому. Это позволит вам улучшить фигуру и подкачать мышцы.

Большинство 💧.

Вы тщедушный паренек.

Вы занимаетесь спортом лишь изредка. Это не приоритет для вас, но иногда вы заставляете себя. Вы способны догнать автобус и не умереть при этом от удушья. У вас даже есть кое-какие мускулы, но в целом мускулистым вас не назовешь. Прилежно следуйте программе первых трех месяцев тренировочного курса, соблюдая ритм тренировок и режим питания, и ваше тело преобразится, помолодеет, мышцы обретут объем и силу. Результаты станут более заметными, если параллельно вы будете набирать вес.

Большинство ☀️,

Вы качок-любитель.

Спорт – неотъемлемая часть вашей жизни. Вы уже хорошо накачаны. Возможно, вы занимаетесь культуризмом на любительском уровне. Стараетесь качать мышцы, но не знаете всех тонкостей и секретов этого дела? В таком случае вам стоит со всей прилежностью выполнить рассчитанную на первые три месяца программу упражнений и только после этого переходить к набору массы. Если же вы считаете, что для вас эта программа уже пройденный этап, но хотите в еще большей степени нарастить объем и массу мышц, тогда сразу переходите к главе 6, которая посвящена именно этому.



Что такое бодибилдинг?

Сегодня ваш первый день на пути к созданию мускулистого тела! Если для вас бодибилдинг сводится к поднятию и опусканию штанги ради рельефных мышц, вам нужно срочно изменить свои представления!

Бодибилдинг – это что?

Бодибилдинг – это комплекс различных упражнений, направленных на развитие мышц, прикрепленных к вашим костям. Есть еще сердечная мышца и другие подобные мышцы, например мочевого пузыря или желудка, не перепутайте! Впрочем, вы и так знаете, что они не сделают вас красивее на пляже!

Итак, в чем ваша задача? Стимулировать мышцы, которые вы хотите накачать, то есть сделать так, чтобы они сокращались, а затем расслаблялись... и постепенно приобретали объем, выносливость и силу. Единственное средство для этого – многократное повторение упражнений на преодоление противодействующей им силы, в данном случае силы тяжести. И ничего другого! Чтобы максимально мобилизовать потенциал мышц, укрепить их, придать им красоту, вы должны будете отрывать от земли, преодолевая силу тяготения, свое собственное тело или иные тяжести. И тогда вы станете

предметом всеобщего восхищения на улицах или на доске для серфинга. Мечтаете об этом? Тогда на старт!

Мышцы – это что и зачем?

Вам хочется иметь стальные бицепсы, железобетонный пресс и чугунные бедра. Но хорошо ли вы знаете, что такое мышцы и как они функционируют? Известно ли вам, как, собственно, следует их развивать и укреплять? Не совсем? Без паники! Я не предлагаю вам резать лягушек, чтобы получить добро на посещение тренажерного зала. Но кое-какие разъяснения помогут вам разобраться в том, как устроены и как работают ваши мышцы. Наконец-то вы узнаете, что происходит с мышцами, когда вы поднимаете тяжести!

Мышца – это совокупность эластичных мышечных волокон, обладающих способностью сокращаться и расслабляться. Все просто: когда вы поднимаете вес или делаете повторяющиеся движения, волокна мышцы то сокращаются, то расслабляются. Вы вытягиваете живот, когда симпатичная девушка проходит мимо вас возле бассейна, и брюшные мышцы при этом сокращаются! Но стоит красотке



удалиться, как вы выдыхаете и ваш живот выпучивается: брюшные мышцы расслабляются.

Сейчас вы, наверное, говорите себе: «Ну хорошо, мои мышцы состоят из волокон, которые то сокращаются, то расслабляются, но это не объясняет, почему бицепсы увеличиваются в объеме, если выполнять упражнения с эспандером». Само по себе растягивание резиновой ленты не приводит к механическому увеличению мышц. Тем не менее мышечные волокна физиологически реагируют на те нагрузки, которым вы их подвергаете.

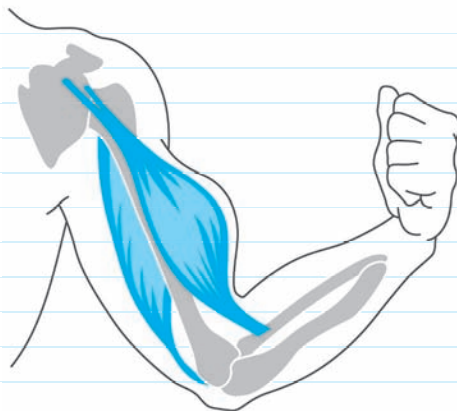
Рвите волокна!

Посмотрим внимательно на волокна ваших мышц: когда вы поднимаете что-то тяжелое, они рвутся! Рвущиеся волокна обжигают вас болью и вызывают последующую ломоту, но речь идет не более чем о микротравмах. Теперь посмотрим на ваши мышцы, когда вы отдыхаете после тренировки. Вот оно, чудо: если мышечные волокна правильно питать, они не только восстанавливаются, но и становятся крепче, даже числом нарастают и объемом. Почему так происходит? Таким образом они защищаются на тот случай, если вы захотите снова их травмировать! Можно подумать, ваши мышцы уже прочитали эти строки раньше вас и знают, что завтра вы снова отправитесь в спортзал, чтобы рвать их!

Карайтесь!

Теперь давайте посмотрим на ваши мышцы в момент, когда вы упражняетесь: они надуваются! Достаточно сделать десяток качков, чтобы увидеть, как вздыбились бицепсы. Однако десятка качков недостаточно, чтобы мышечные волокна успели порваться и восстановиться. Видимое увеличение объема бицепсов в данном случае обусловлено расширением кровеносных сосудов, которые должны доставить в ваши мышцы больше крови и энергии. Так что новообретенная красота мышц оказывается, увы, недолговечной!

Теперь посмотрим, что происходит с мышцами, если упражнения повторяются раз за разом. Сначала они накачиваются заряженными энергией жидкостями. Ваш организм далеко не глуп, и он создает резервы энергии для ваших мышц (пресловутый гликоген) на тот случай, если вам вздумается снова эти резервы опустошить. Вот так мышцы и растут. Но внимание: силы вам это не прибавляет!



Бодибилдинг: два направления

Вы уже знаете, как функционируют и растут мышцы, теперь давайте поговорим подробнее о том, как сделать их крепче и объемнее. Какие типы упражнений помогут вам добиться этого?

Как придать мышцам силу Только факты

Запомните: если мышца подвергается чрезмерной нагрузке, ее волокна рвутся. Затем, когда вы отдыхаете, они восстанавливаются, если получают должное питание.

Как это работает?

Это феномен: в результате микротравм мышцы становятся не только более объемными, но и более крепкими, потому что после травмы они реконструируются в глубину. Для достижения такого результата вы должны при каждом подходе выполнять от 3 до 8 повторений, не делая пауз между движениями. Между подходами, то есть между сериями выполнения одного и того же упражнения, отдыхайте в течение 2–4 минут.

Самое главное...

Так называемое искусство микротравматизма требует занятий с тяжелыми весами. Более конкретно с весом отягощений мы разберемся несколько позже. Имейте в виду, что во многом это зависит от ваших физических возможностей. Но уже сейчас запомните, что чем больше нагрузка, тем сильнее рвутся волокна ваших мышц.

Как придать мышцам объем Только факты

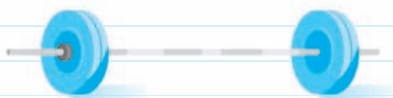
Для того чтобы накачать кровью оболочку мышц, нужно довести их до усталости, даже до истощения.

Как это работает?

Чтобы добиться этого эффекта, нужно увеличить число повторений в каждом подходе до 10–15 и уменьшить время отдыха между подходами до 45–90 секунд. Истощив все резервы энергии и изнывая от усталости, мышцы будут вынуждены увеличиваться в объеме, чтобы иметь возможность дополнительно запастись энергией.

Самое главное...

Заметим, что для реализации феномена накачки мышц необходимо соблюдать определенный минимум времени выполнения упражнений. Например, вы должны затрачивать не меньше 10 секунд на выполнение 10–15 повторений, иначе ваши мышцы смогут обойтись имеющимся резервом энергии и увеличения запасов гликогена не произойдет. Иными словами, вы будете зря терзать свои мышцы. Кроме того, если вы хотите стать действительно успешным культуристом, все тренировки необходимо сочетать с оптимальным питанием, о котором мы поговорим чуть ниже (см. с. 13).



10 заблуждений в отношении бодибилдинга

Если вы начинаете заниматься бодибилдингом, то должны иметь представление о слухах, стереотипах и различных заблуждениях, существующих в этой среде и способных придавать бодибилдингу весьма карикатурный вид при взгляде со стороны. Попробуем же развеять эти заблуждения!

1 «Бодибилдинг – дурной спорт!»

Неправда!

Совет профессионала. Спортивный тренер Давид Коста.

«Вопреки подобному утверждению бодибилдинг обладает достоинствами, о которых многие не знают: он улучшает динамическое равновесие, способствует психологическому благополучию и снижению веса и даже помогает бороться с остеопорозом».

питаясь и оптимальным образом тренируясь, можно в значительной мере нарастить мышечную массу. Но это не делается за несколько месяцев. Для получения оптимальных результатов требуется время».

2 «Бодибилдинг – это целый день качать железо».

Неправда!

Совет профессионала. Спортивный тренер Давид Коста.

«Бодибилдинг вовсе не сводится к бездумному подниманию тяжести. Он может быть полезен для достижения таких целей, как снижение веса, увеличение мышечной массы, укрепление мышц спины и брюшного пресса или физическая подготовка к какому-то конкретному выступлению или конкурсу».

3 «Качая штангу, укрепляешь совсем не те мышцы, которые нужно».

Неправда!

Совет профессионала. Звезда бодибилдинга Tibo InShape.

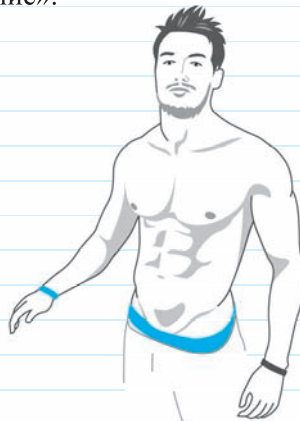
«Понятие объема мышечной массы часто отождествляют с понятием силы мышц. Однако бодибилдер не обладает такой силой, как тяжелоатлет. Бодибилдер не стремится наращивать вес на штанге; он работает, ориентируясь на свои ощущения, заряжая меньший вес и полностью контролируя каждое движение».

3 «Невозможно накачать мышцы без допинга!»

Неправда!

Совет профессионала. Спортивный тренер Пьер-Жан Кабриер.

«Можно ли накачать мышцы без допинга? Разумеется, да! Правильно



5 «Поднимая тяжести, неизбежно сорвешь спину!»

Неправда!

Совет профессионала. Спортивный тренер Давид Коста.

«Нужно заниматься с умом и адаптировать упражнения к своим физическим возможностям. Бодибилдинг позволяет также укрепить мышцы, сухожилия, связки и суставы во всем теле».

6 «Если хочешь достичь прогресса, ты должен питаться одними протеиновыми коктейлями!»

Неправда!

Совет профессионала. Звезда бодибилдинга Tibo InShape.

«Протеиновый порошок – это пищевая добавка, которая обогащает ваше питание, но ни в коем случае его не заменяет. И от него не зависит, будете вы набирать вес или терять его. Протеиновые добавки существуют лишь для того, чтобы упростить вам жизнь, принимая их, вы будете получать необходимую дозу белков. В первое время сосредоточьтесь на правильном питании».

7 «Занимаясь бодибилдингом, неизбежно наберешь лишних 20 килограммов веса!»

Неправда!

Совет от профессионала. Спортивный тренер Давид Коста.

«Тренировки влекут за собой повышение затрат энергии. Несмотря на усиленное питание, изо дня в день вы будете тратить все больше калорий, даже в режиме отдыха».

8 «Стоит перестать тренироваться – и все эти мышцы превратятся в жир!»

Неправда!

Совет от профессионала. Спортивный тренер Пьер-Жан Кабриер.

«Нет никакого риска, что ваши мышцы станут мягкими и дряблыми, если вы прекратите заниматься бодибилдингом. Они просто постепенно будут терять объем».

9 «К бодибилдингу развивается привыкание»
А вот это правда!

Совет профессионала. Франсуа Йолен Говен, чемпион мира по бодибилдингу.

«Наркотик культуриста – это эндорфины, очень близкие к морфию и вырабатываемые в организме в ходе интенсивных тренировок. Так что действительно можно впасть в зависимость».

10 «Карасть штангу – это слишком примитивно!»

Неправда!

Совет профессионала. Спортивный тренер Давид Коста.

«Бодибилдинг требует хорошего “двигательного интеллекта” и координации движений. Это означает, что вы должны научиться владеть своим телом. Кроме того, чтобы занятия были эффективными, следует помнить о частоте тренировок, их интенсивности, проявлять усердие, чередовать нагрузки и отдых, учитывать специфику работы над каждой частью тела...»

10 мышц, которые нужно развивать

Не стоит записываться в клуб только для укрепления бицепсов, это пустая трата времени! Развивать нужно все тело! Хотя бы для того, чтобы иметь гармоничную мускулатуру и избегать травм. Вот 10 групп мышц, которые нужно тренировать. В чем же их полезность в повседневной жизни?

1 Бицепсы

Практически каждому приходится проверять твердость своих бицепсов, измерять их объем.

В повседневной жизни

Бицепсы относятся к числу наиболее эстетичных, а также полезных мышц: они помогут вам поднести не только чемодан, но и ложку ко рту!

2 Трицепсы

Новички бодибилдинга часто пренебрегают этими мышцами, но тренировать их тоже необходимо, если вы хотите иметь красивые и сильные руки.

В повседневной жизни

Трицепсы обеспечивают разгибание руки (в том числе при метании диска) и выполняют значительную эстетическую функцию. Если вы забудете о них, руки у вас станут дряблыми.

3 Мышцы живота

В тренажерном зале им уделяется особое внимание, брюшные мышцы очень трудно сушить, но это необходимо, если вы хотите иметь на животе пресловутые кубики.

В повседневной жизни

Вопреки распространенному мнению мышцы живота существуют не просто для красоты. Они укрепляют осанку, стабилизируют туловище и поддерживают внутренние органы.

4 Грудные мышцы

Грудные мышцы замечательны тем, что они легко качаются и очень красиво смотрятся под облегающей майкой.

В повседневной жизни

Грудные мышцы были очень полезны в те далекие времена, когда наши предки ходили на четвереньках. Сегодня они нужны прежде всего пловцам и водителям грузовиков без усилителя руля.

5 Мышцы спины

Ими слишком часто пренебрегают по сравнению с теми, которые на виду. Но нужно знать, что они составляют костяк мускулатуры и помогают избежать травм.

В повседневной жизни

Каждому из нас нужно поддерживать осанку, стоять прямо, садиться, наклоняться, переносить тяжести... Мышцы спины участвуют практически во всех движениях, совершаемых нами.

6 Плечи

Одеты вы или раздеты, плечи всегда заметны.

В повседневной жизни

Будучи символами мужественности современного мужчины, плечи помогают сохранять осанку. Чем сильнее и шире, тем больше они подчеркивают вашу физическую статью и социальное положение.