

Программа тренировок для набора мышечной массы. [Часть 1. Теоретическая: самое полное руководство по массанабору]

Категорически приветствую, мои уважаемые качата и фитоняшечки!

Вот незаметно и подкрался месяц март. Казалось бы, только недавно мы уплетали оливье за новогодним столом, и вот уже на пороге она - весна. В связи с этим знаменательным событием мы на последующий месяц (а может, и два) запускаем цикл программных заметок. И первой ласточкой в нем будет разбор программы тренировок для набора мышечной массы.

Программа тренировок для набора мышечной массы



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, приступим к вещанию.

Программа тренировок для набора мышечной массы: вопросы и ответы

Вот скажите мне, как на духу: какая девушка не хочет похудеть и какой парень не хочет набрать мышечную массу? Правильно, нет таких :). Наверное, потому запрос “программа тренировок для набора мышечной массы” является одним из самых популярных по поиску информации. На проекте Азбука Бодибилдинга мы стараемся подходить к рассмотрению любого вопроса комплексно, и нередко даже самая замшелая тема у нас “развезена” на несколько статей: в 2-х, а то и в 3-х частях. Разумеется, массонаборную ПТ мы будем раскрывать в нескольких частях (если Вы не поняли, это я Вас так готовлю к предстоящей нудятине :)). Что из этого получится, мы узнаем со временем.

Вообще стоит сказать, что март-апрель - очень удачные месяцы в плане раскрытия программных тем, ибо имея на руках готовую и понятную программу тренировок можно за 2-3 месяца (т.е. до пляжного сезона) улучшить (а в некоторых случаях существенно) свою фигуру. Все, что Вам

потребуется, это выбрать ПТ, подходящую под Ваши цели, распечатать и дуть в зал для ее практической реализации. Конечно, наиболее правильный вариант - составление программы под каждого конкретного человека с учетом его особенностей здоровья, графика/режима. Но часто бывает, что либо финансы поют романсы, либо в зале нет компетентных и адекватных наставников, которым важен результат незнакомого им человека. Вывод – всегда лучше заниматься, чем ждать подходящего идеального случая.

Собственно, это была вводная, давайте ближе к сути.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Как растут мышцы? Механизмы роста

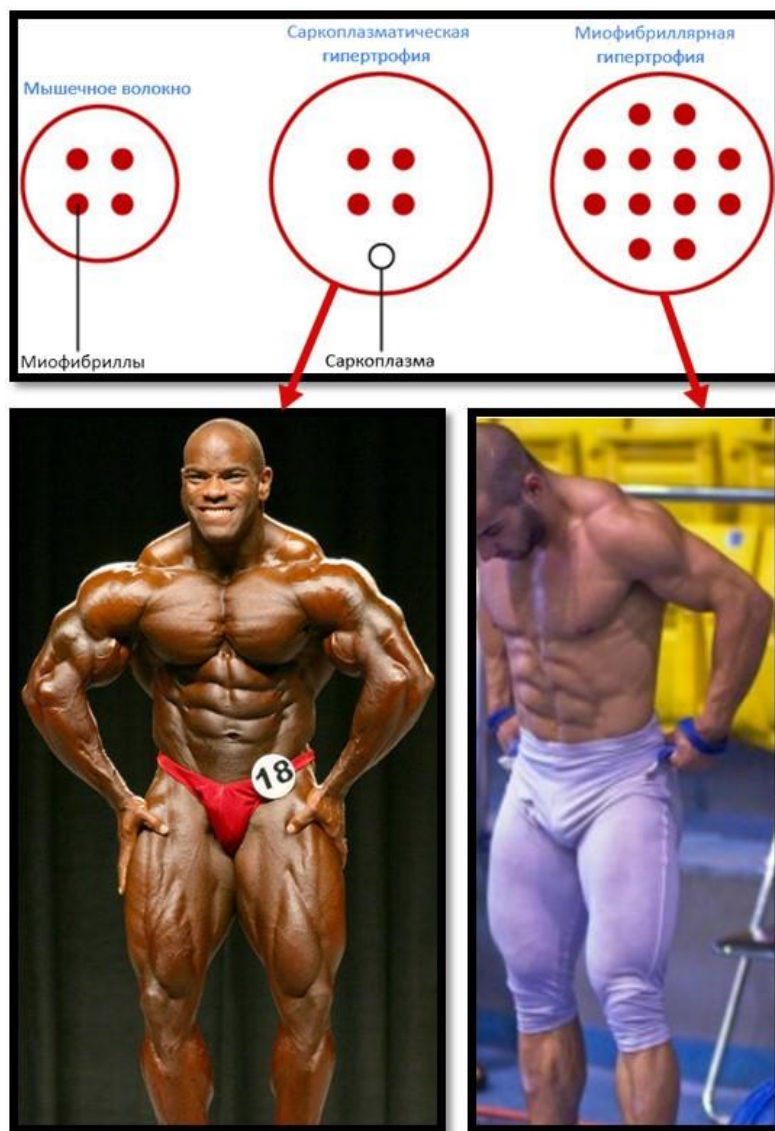
В своих предыдущих заметках мы уже говорили о том, как растут мышцы. Поэтому дословно повторяться мы не будем, а только вспомним основные моменты, которые позволят нам несколько глубже погрузиться в тему массонабора.

Рост мышц (гипертрофия) – развитие массы, плотности, формы и функций мышечных клеток. Мышечные белки (актин/миозин) составляют около **20%** мышц, остальные **80%** приходятся на фосфаты, воду и минералы. Рост мышц (увеличение мышечной массы тела) происходит из-за увеличения количества воды, миофибрилл и соединительной ткани.

Ученые выделяют гипертрофию **2-х** типов:

- саркоплазматическая – увеличение размера мышц за счет увеличения объема саркоплазматической жидкости в мышечной клетке;
- миофибриллярная (функциональная гипертрофия) – увеличение размера мышц за счет увеличения сократительных белков.

Визуально разница в этих типах заключается в “картинке” мышц ее обладателя. В частности, культуристы являют собой пример саркоплазматической гипертрофии (пухлые вздутые мышцы), а тяжелоатлеты (кроссфитеры/стритворкаутеры/турникмены) – миофибриллярной (плотные мышцы).



От чего зависит рост мышц?

Часто от парней-эктиморфов (и не только) можно услышать: я не могу набрать массу, вес стоит, что делать? Если Вам все сказанное знакомо не понаслышке, то обратите внимание на следующие три поверхностно-связанных фактора роста:

- вид выполняемых упражнений (базовые, условно-базовые, изолирующие);
- потребление питательных веществ (положительный калораж рациона/профицит калорий);
- гормональный статус.

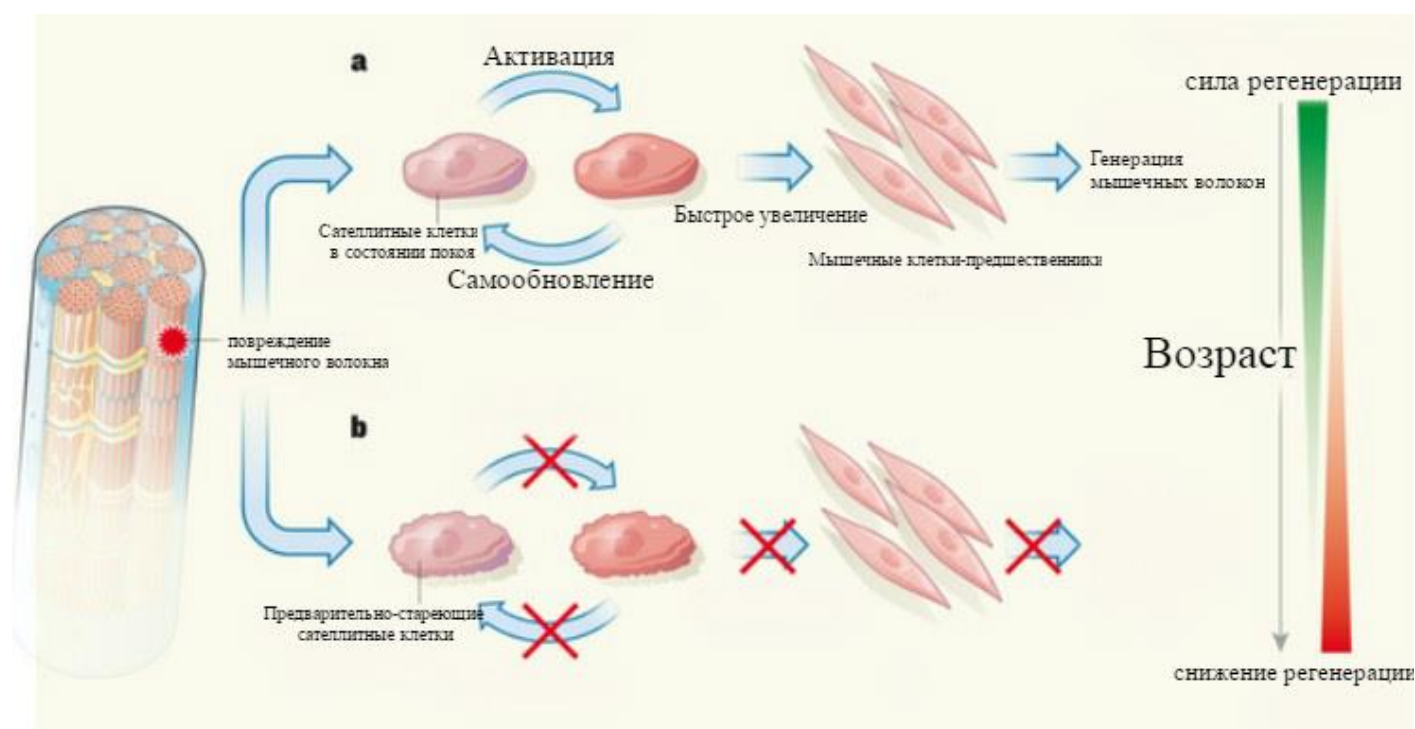
Эти факторы имеют такое название (поверхностно-связанные) ввиду того, что они лежат на поверхности и непосредственно “сцеплены” друг с другом (коррекция одного ведет к изменению других). Например, изменение характера тренировок на силовой стиль с включением базовых упражнений (становая тяга, приседания) ведет к изменению гормонального статуса (происходит БОЛЬШОЙ выброс гормонов в кровь) и критическому повышению чувства голода после тренировки. Условно, если после изоляционных упражнений Вы не можете заставить себя много съесть, то после базы “все не жевано летит”.

Список гормонов, которые ответственны за рост мышц, такой:

- гормон роста (соматотропин);
- тестостерон;
- IGF-1;
- кортизол;
- бета-эндорфин;
- паратиреоидный гормон.

Чем раньше, тем лучше! Почему предпочтительно набирать массу до 20 лет? Научный ответ.

Чем старше становится человек, тем больше/быстрее у него происходит потеря скелетных мышц (и их силы). И связано это, в первую очередь, со снижением способности к регенерации стволовых клеток мышц (сателлитные клетки), которые переходят из состояния покоя (в нем они могут генерировать новые мышечные клетки-предшественники) в стареющее состояние. Регенерация скелетных мышц зависит от популяции взрослых стволовых клеток, регенеративные функции которых с возрастом снижаются.



Таким образом люди из 90-х и 2000-х годов имеют более высокие шансы “раскачать массу”, чем их более возрастные коллеги из 70/80-х.

Мышцы, ау? На что откликаются мускулы?

Далее по тексту мы разберем все реакции, на которые мышцы откликаются своим ростом. И первое на очереди...

№1. Реакция на прогрессирующие нагрузки

Самый существенный фактор массонабора. Без постоянного шокирования мышц (разные тренировочные схемы) и их перегрузки никакого роста происходить не будет. Вы можете месяцами ходить в зал и делать “удобные” упражнения, но Ваш вес останется практически (+/- пару кг) неизменным.

Вывод: тело будет наращивать мышечную массу, если Вы докажете ему, что это абсолютно необходимо, а для этого нужно производить ротацию веса. Для увеличения веса можно использовать правило **2x2**. Это когда две тренировки (на одну и ту же мышечную группу) условно подряд в последнем подходе Вы можете выполнить на два повторения больше, чем на прошлой. На третьей Вы можете слегка прибавить вес отягощения.

Примечание:

Рано или поздно атлет сталкивается с тем, что упирается в определенный вес отягощения. Например, не может пробить точку в жиме лежа. В таком случае целесообразно подключить один (или несколько) тренировочных принципов Вейдера.

Нагрузка – это стресс для мышц. Постоянная нагрузка = постоянный стресс, который проявляется в **3-х** аспектах, увеличивающих мускулы:

- мышечное напряжение - нагрузка, которая не была ранее знакома мышцам и которая вызывает изменения в химии мышц, позволяя задействовать такие факторы роста, как активацию mTOR белков и сателлитных клеток;
- мышечные повреждения – микротравмы/микроразрывы волокон, которые проявляют себя болью мышц после тренировки. Локальные повреждения мышц вызывают высвобождение воспалительных молекул и клеток иммунной системы, которые активируют клетки-сателлиты, готовые перейти к действию. Боль – это ущерб в мышечных клетках, возникший от тренировки;
- метаболический стресс – сопутствующие нагрузке эффекты для мышц. Жжение и пампинг (накачка кровью/раздувание мышц вследствие накопления лактата молочной кислоты и ионов водорода) - наиболее яркие представители метаболического стресса.

Именно указанные три механизма являются “структурной базой” в увеличении мышечной массы.

№2. Реакция на “качественную” программу тренировок

“Тренер написал программу для набора мышечной массы, но вес стоит” – наиболее популярные сообщения, которые приходят на почту проекта АБ. Действительно, в деле увеличения себя любимого/любимой, ПТ стоит на одном из главных (если угодно - втором) мест. Если брать в расчет классические три дня в неделю (понедельник, среда, пятница), то программа для новичков должна быть нацелена на проработку всего тела за раз (fullbody) или строиться по принципу верх-низ (например, понедельник/пятница – низ, среда – верх).

Конечно, могут быть и другие, более сложные схемы, и с большим количеством дней, но таковые уже будут заточены под опытных атлетов, которым надо не в принципе набрать, а набрать еще, т.е. “зайцев +1” :)

Вывод: качественная программа тренировок - самый значимый инструмент в деле массонабора и их мы разберем во второй части заметки.

№3. Реакция на отдых и восстановление

Мышцы растут не в зале, а за его пределами – теорема, не требующая доказательств. В тренажерном зале, загружая свои мышцы, мы только сигнализируем организму, чтобы он дал старт процессу их наращивания. Последний же запускается только в состоянии покоя и при надлежащей питательной загрузке. Поэтому оптимально тренироваться вечером, чтобы после занятий провести вечерний прием пищи и через **1,5-2** часа дать организму полноценный отдых в виде непрерывного сна (**7-8** часов).

Примечание:

Без отдыха/восстановления и адекватной калорийности не будет происходить суперкомпенсации, т.е. исполнения принципа “быстрее, выше, сильнее”.

Вывод: для роста мышцам нужен отдых, поэтому свято соблюдайте следующие принципы:

- не тренируйтесь более **2-х** дней подряд;
- занимайтесь не более **90** минут за одну тренировку;
- используйте дни отдыха с умом, проводя восстановительные процедуры: контрастный душ, сауна, массаж;
- спите минимум **7-8** часов непрерывно и, если есть возможность, давите подушку днем около **30-40** минут;
- отзанимавшись по конкретной ПТ **2,5-3** месяца проводите недельный отдых;
- после болезни проводите тренировки со сниженными весами.

№4. Реакция на калорийность

Мышцы не берутся из воздуха, для роста им нужны правильные калории (повышенный их фон в сравнении со стандартными **2-3** разовыми приемами пищи в сутки). Вы спросите: сколько калорий нужно, чтобы нарастить мышечную массу среднестатистическому мужчине? Ответ – чтобы набрать **0,5** кг сухой м.м., Вам нужно порядка **2800** ккал.

Примечание:

Сократительные белки и жидкость (саркоплазма) в мышечных волокнах расщепляются и перестраиваются каждые **7 - 15** дней. Поэтому очень важно новичку, особенно первые два месяца, держать режим усиленного питания и создавать профицит калорий.

Вывод: исследования показывают, что мышцы, которые действительно надлежащим образом перегружены, могут расти и во время голодания (высвобождается энергия из жировых запасов). Поэтому дамы в теле, при одновременном решении задачи набора мышц и снижения процента жировой ткани, могут не усердствовать в создании профицита калорий в течение дня. Однако если Вы эктоморф, то значительно повысить степень реакции роста мышц поможет профицит, начинающийся от **500** ккал/сутки (для женщин той же комплекции - порядка **250** ккал).

№5. Реакция на протеин

Калорийность это только “задний фон” в наборе мышечной массы, передним бэкграундом является адекватное количество грамм белка на **1** кг целевого (желаемого) веса.

После тренировки (и в целом на протяжении последующих **48** часов) мышцы находятся в состоянии белкового пробоя – распад довлеет над синтезом протеина. Рост мышечной массы может происходить только при адекватной калорийности рациона и относительно высокой доли белка в нем (от **15** до **20%** от общего потребления энергии).

Вывод: если Вы по типу телосложения эктоморф, то следите, чтобы Ваше значение белка на **1** кг целевого веса находилось в минимальном диапазоне **2,2-2,5** гр. Для девушки-худышки это значения порядка **1,7-2** гр.

В ключе этого пункта будет полезно знать, что стимулирует синтез протеина. К таким компонентам относятся:

- незаменимые аминокислоты ВСАА (5-6 гр после тренировки);
- повышенные уровни инсулина (потребление углеводов, в т.ч. быстрых, после тренировки);
- сывороточный протеин или домашние протеиновые коктейли (как после, так и между приемами пищи);
- глютамин – перед сном.

№6. Реакция на потребности

Мышцы реагируют на вызов, требования, которые атлет перед ними ставит. Другими словами, если Вы погрузили их из одной, диванно-лежательной среды, в другую - пошли в зал или стали заниматься дома, то мышцы откликнутся на нагрузку (тренинг с сопротивлением).

Если Вы опытный каченок, то, ставя перед собой более сложные весовые цели, мышцы все равно со временем “дойдут” до них.

Вывод: Вы можете быть самым худым в классе или быть знатной пышкой, которая всегда была далеко от спорта, но если Вы молоды (или не очень) и начнете создавать некомфортные для тела условия в плане физической нагрузки, то мышцы обязательно откликнутся своим ростом.

Это были основные массонаборные реакции, теперь рассмотрим...

Специфические “инструменты” набора массы



Далее мы расскажем о малоизвестных факторах роста мускулатуры. И первый из них это:

№1. Длительность – коротко и интенсивно

Пик продуцирования анаболических гормонов наступает спустя **30** минут после начала занятий, поэтому целесообразно укладывать свою тренировку в промежуток до **60** минут (идеально - **45**), т.е. она должна быть короткой и проведена с высокой степенью интенсивности. Эктоморфы в таком режиме тренинга не сожгут слишком много калорий и покинут зал на пике анаболизма, проведя после занятий закрытие углеводно-белкового окна для подстегивания растущих факторов.

№2. Время под нагрузкой

В интимных отношениях важна длительность, т.е. чем дольше длится акт, тем лучше. В бодибилдинге время под нагрузкой – период нахождения мышц под напряжением, является одним из массонаборных ключей. Исследования говорят, что у большинства посетителей тренажерных залов мышцы не растут, т.к. те не находятся должного количества времени под нагрузкой, а это является следствием спешки и недостаточного количества повторений в сете.

Также при быстром выполнении, некоторыми из мышечных волокон, может быть пропущена одна из **3-х** фаз сокращений – эксцентрическая, концентрическая или изометрическая.

Поэтому чтобы качественно нагружать свои мышцы, выполняйте повторы медленно и подконтрольно, принимая во внимание следующую информацию по времени фаз:

- фаза мышечного накопления (длится **40** секунд). Например, если в жиме лежа одно повторение выполняется за **4** секунды, то **10** повторений за **40** секунд;
- фаза мышечной интенсификации (длится **20** секунд). Высший целевой порог двигательных нейронов.

Таким образом, исполнение этой рекомендации говорит о том, что нужно выполнять минимум **15** повторений в подконтрольном относительно неспешном темпе.

№3. Разнообразие

Все мы знаем, что “бытовуха” убивает семейные отношения. Так вот, бытовуха в бодибилдинге – это выполнение одних и тех же упражнений по одной и той же схеме следования и количеством повторений/сетов. Мышцы любят шок, любят новизну, поэтому “обманывайте” их время от времени, не давая адаптироваться к нагрузке.

Это были общие массонаборные аспекты, которые помогут всем, кто решил поднабрать массы. Собственно, с теорией мы закончили (да неужели? :), и на повестке остались только практические, программные вопросы. Но т.к. статья уже перевалила за неприличное количество символов, предлагаю рассмотреть ПТ в следующей части. Вы как? За? Значит, так и поступим, а пока...

Послесловие

Весну мы решили отметить циклом программных заметок. И первая на очереди - программа тренировок для набора мышечной массы. В теории Вы теперь подкованы, осталось все это дело “разбодяжить” практикой, и масса не заставит себя долго ждать. Поэтому не отходите далеко от экранов. Уже скоро, в следующую пятницу, встретимся снова. До связи!