

Как быстро накачаться. Часть 2: практическая

И снова здравствуйте! В эту пятницу мы продолжим и завершим (но не факт) свое вещание на тему того, как быстро накачаться. По прочтении Вы узнаете, каким образом по строению тела определить свой культуристический потенциал, как математически вычислить свои физические показатели и узнать, что Вам светит в бодибилдинге. Также дадим несколько советов, которые пригодятся, если накачаться очень хочется, но природа на Вас решила отдохнуть.



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, будет очень интересно и познавательно.

Как быстро накачаться? Смотрим на себя в зеркало

Вот ответьте, как на духу, почему Вы решили пойти в зал? Если Вы женщина, то можно предположить, что Вам в целом не нравится своя фигура – хотелось бы быть стройнее, более подтянутой и т.д. А если мужчина? Скорее всего, Вы хотите увеличить мышечную массу. Верно? В обоих случаях во главу угла поставлено недовольство человека своими исходными данными. Вам что-то не нравится, Вы идете в зал и исправляете это. Так обстоит дело с нами – обычными людьми, которые рассматривают фитнес и бодибилдинг как инструмент коррекции своего телосложения.

Совсем по-другому обстоит дело в среде спортсменов-любителей и, особенно, профессионалов. Они приходят в зал не с целью “тут убрать, тут накачать”. Перед ними стоит задача развития имеющегося генетического потенциала до своего пика. Зачастую они уже, до прихода в тренажерный, серьезно занимались каким-то спортом и достигли определенных результатов. Они изначально поняли, увидели по себе (или им подсказали со стороны), что обладают нетипичными для многих людей параметрами: повышенная сила, узкая талия и широкая грудная клетка, мощные ноги и т.п. И это понимание привело их в качалку с целью “выжать” из тела максимум.

Далее по тексту мы выясним, как по анатомии и антропометрии можно понять и косвенно оценить свой культуристический потенциал. Сможете ли Вы стать новыми Арнольдами и если да, сколько времени у Вас займет этот процесс.

Итак, давайте начнем!

Примечание:

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

Какой мой потенциал в наборе мышечной массы: 3 главных теста по антропометрии

Если Вы хотите понять и оценить свой массонаборный потенциал и скорость накачки, то Вам последовательно нужно пройти следующие три теста. Чем правильнее (по тексту Вы поймете, о чем речь) оценка, полученная в каждом из них, тем БОЛЬШЕЙ у Вас шанс раскачаться до внушительных размеров и стать выступающим атлетом-любителем или даже профессионалом.

И первый на очереди тест...

Тест №1. Соотношение плеч и талии

Существуют различные исследования и книги, которые дают однозначный ответ, каким должно быть идеальное соотношение плеч и талии для продуктивного набора мышц. Согласно книге *Scrawny to Brawny* (профессоры Dr. John Berardi и Michael Mejia) Ваше соотношение *bi-acromial* и *bi-iliac* должно быть **1,46** или выше. Это соотношение позволяет предсказать возможную массу тела человека.

Прямо сейчас Вы можете определить, каким соотношением обладаете Вы. Для этого проведите следующие измерения лентой:



Примечание:

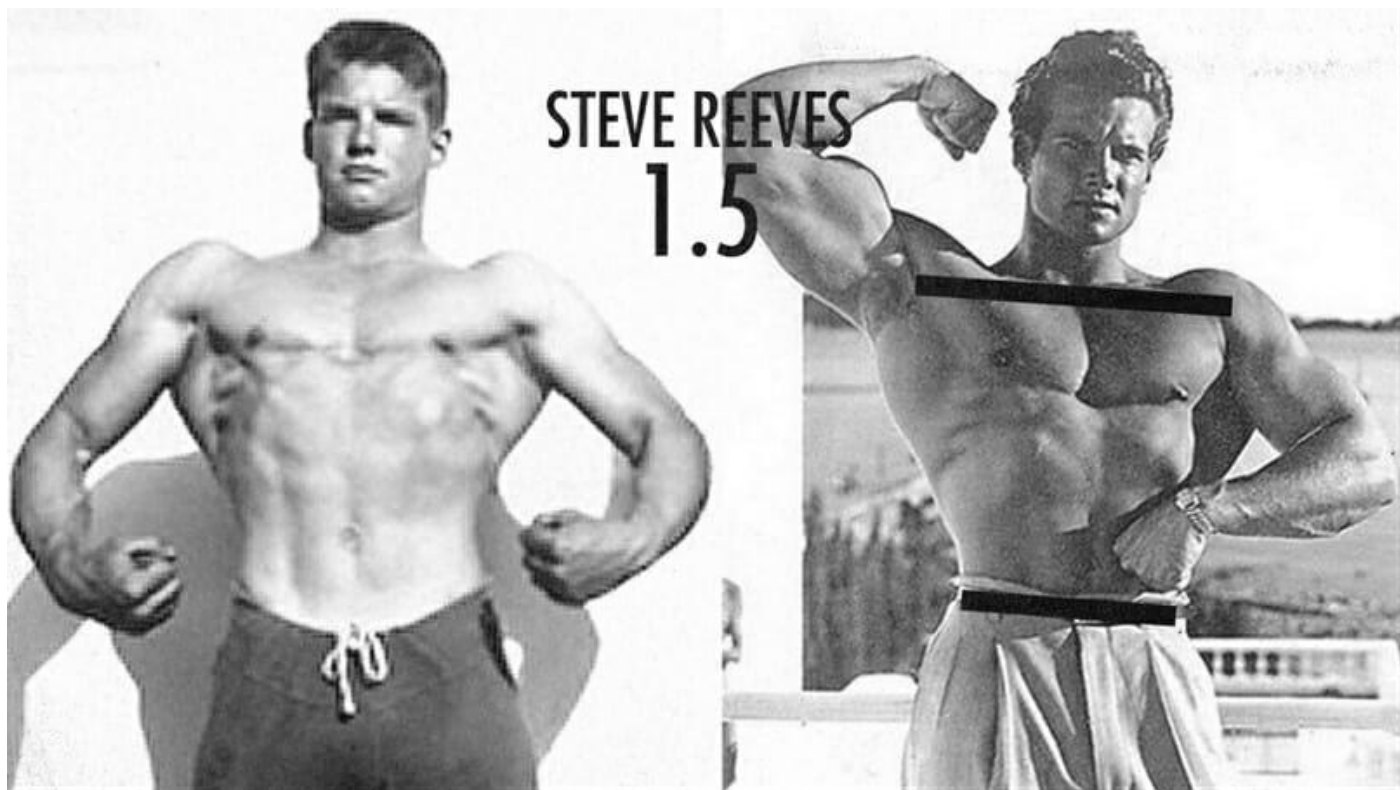
Измерьте расстояние между самыми удаленными частями Ваших плечевых костей. Оно не включает в себя плечевую кость или мышцы плеча, а только точку, где начинается сам плечевой сустав. То же самое касается бедер. Самая внешняя часть верхних бедренных костей – это точка отсчета.

Разделите полученные числа: верх на низ, полученное численное соотношение сравните с эталонными. Коэффициент ширины кости = ширина плеча/ширина бедра:

- **1,4** – идти в выносливые виды спорта;
- **1,4-1,45** – средний потенциал в наборе мышц, можно заниматься ББ;
- **1.46-1.5** – высокий потенциал в наборе мышц.

Итак, если Ваш коэффициент ширины кости от **1,46** и выше, то Вы обладаете высоким природным потенциалом для наращивания мышц, Вам имеет смысл заниматься культуризмом (возможно, даже профессионально).

Высокими значениями коэффициентов уже в подростковом возрасте (**14-16 лет**) обладали большинство профессиональных культуристов. Например, Шварценеггер и Стив Ривз. Тому подтверждение фото последнего - “до” и “после”.



Тест №2. Толщина кости

Исследование Dr. Casey Butts доказало, что существует связь между толщиной кости и потенциалом наращивания мышц. Люди худощавого [телосложения](#), эктоморфы, не создают мышцы также легко, как мезоморфы или эндоморфы.

Чтобы понять, к какому именно типу относитесь Вы, нужно измерить толщину костей относительно роста. Если у Вас нет избыточного веса, размер запястья и лодыжки определяется почти исключительно размером Вашей кости, поэтому это лучшие места для тестирования. Размер запястья напрямую связан с мускулатурой верха, тогда как размер лодыжки с мускулатурой ног.

Прямо сейчас Вы можете определить толщины своих костей. Для этого проведите следующие измерения лентой:



Примечание:

Велика вероятность, что тест идентифицирует Вас как смешанный тип телосложения – запястье узкое, а лодыжка широкая. В таком случае набор массы лучше всего пойдет вниз.

Коэффициент толщины костей = обхват запястья/рост:

- **0,1045** – эктоморф, слабый потенциал в наборе мышц;
- **0,1045-0,111** – средняя генетика в развитии мускулатуры;
- больше **0,1111** – отличная генетика в развитии мускулатуры, легкий массонабор.

Тест №3. Брюшко мышц

Брюшко может быть не только у человека, но и у мышц. Причем если у Вас большой живот, то это не говорит о развитости брюшка мускулатуры пресса :).

Мы можем [увеличить мышечную массу](#), мы можем сделать мышцы немного длиннее. Но вот чего мы не можем, так это изменить их длину по отношению к сухожилиям. А это влияет на то, как выглядят наши мышцы, а также насколько они сильны.

Чем меньше брюшко мышц, тем дольше путь к увеличению объемного потенциала мускулатуры. Однако меньшие брюшки, например, бицепса, формируют лучший его пик, который будет хорошо контрастировать с сухожилием рядом с ним.

Прямо сейчас Вы можете оценить длину брюшка своего бицепса. Для этого согните руку до **90** градусов, поверните ладонь по направлению к двуглавой мышце плеча и посмотрите, сколько пальцев помещается между брюшком бицепса и предплечьем.



Оцените по следующей шкале:

- если Вы можете вместить **3** или более пальцев между бицепсами и предплечьями, то брюшки мышц достаточно малы. У Вас эктоморфные брюшки. По крайней мере, у бицепса;
- если Вы можете вместить **2** пальца, то у Вас есть довольно средние, хорошо округленные брюшки мышц;
- если Вы можете вместить **0-1** палец, у Вас мезоморфные, легко увеличивающие объем, брюшки мышц.

Подытоживая сказанное, можно указать наиболее значимые антропометрические параметры, которые определяют Ваш культуристический потенциал. К ним относятся:

1. ширина плеч;
2. ширина таза (по тазовым костям);
3. обхват талии;
4. обхват запястья;
5. обхват лодыжки;
6. рост.

На основании этих параметров выведем численные значения для человека, которому имеет смысл заниматься бодибилдингом на соревновательном уровне. Ну, или Вы можете сравнить свои параметры с эталоном и всплакнуть. Или наоборот - порадоваться за себя :).

Итак, вот как параметрически может выглядеть мужчина с хорошим культуристическим потенциалом:

- рост – **185** см;
- вес – **80** кг;
- обхват талии – **75** см;
- обхват лодыжки – **25-27** см;
- обхват запястья – **20** см;
- коэффициент ширины кости - **1,47**;
- толщина кости – **0,1081**.

Если у Вас получились +/- схожие значения, то Вам легко будет даваться набор мышечной массы, Вы достаточно быстро разовьете свое тело. Если же Ваши значения и “рядом не валялись”, то Вам накачаться будет много сложнее: наберете меньше мышц и за более длительный срок. Другими словами, в соревновательный бодибилдинг стоит идти только при наличии фундамента в виде генетики. В противном случае можно положить всю молодость на достижение более чем скромных результатов - овчинка не стоит выделки.

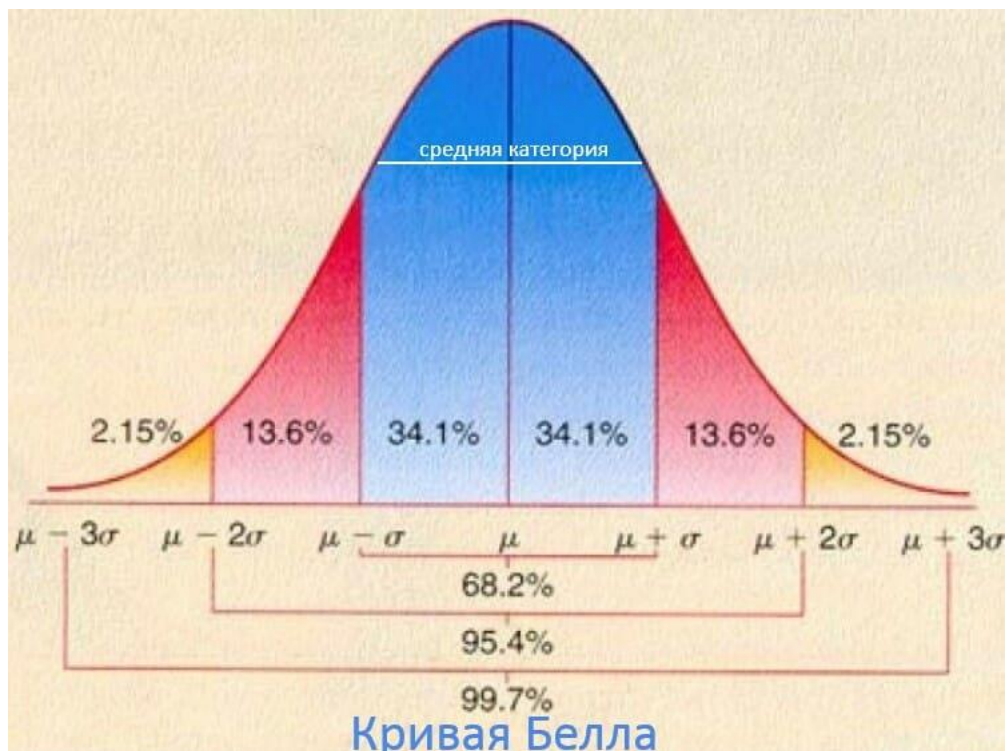
Идем далее, и следующее на очереди...

Сколько мышц можно набрать “в натуралку”?

Довольно популярный вопрос среди парней-новичков, только начавших или планирующих ходить в зал. А знаете ли Вы, что есть математика, которая позволяет посчитать Ваш мышечный потенциал? Как раз сейчас мы и займемся вычислительными процессами. Но сначала немного теории.

В математике и статистике есть закон нормального распределения (кривая Гаусса). Эта колоколообразная кривая (генетическая кривая Белла) может применяться к типу телосложения

человека. И она показывает, какой процент людей в деле набора мышечной массы какого потенциала сможет достичь: среднего, выше или ниже среднего.



Кривая Белла предполагает, что около **68%** людей являются средними, **16%** ниже среднего, а **16%** выше среднего. Эта усредненность может быть применена ко всему, в т.ч. и набору мышечной массы.

Большинство читателей АБ, как генетический класс, средние люди. Их организм будет стандартно реагировать на тренировки и правильное питание - наращивать массу. С точки зрения общего мышечного потенциала эти значения будут статистически средними и подпадать под категорию результатов **68%**.

Именно для таких людей мы и рассмотрим математику массонабора. И начнем с...

Формула для определения мышечного потенциала №1

Максимальная тощая масса тела (Lean Body Mass, LBM) – масса тела человека, включая кости, органы, мышцы и лимфу + кровь, за исключением жира.

- Максимальная тощая масса тела для мужчин = $0,407 \times \text{вес (кг)} + 0,267 \times \text{рост (см)} - 19,2$
- Максимальная тощая масса тела для женщин = $0,252 \times \text{вес (кг)} + 0,473 \times \text{рост (см)} - 48,3$

Например, для мужчины ростом **180** см и весом **60** кг $LBM_{\max} = 53,3$ кг. Полученное значение - это максимальная LBM, которую Вы можете получить “в натуралку”.

Например, Ваша максимальная тощая масса тела = **53,3** кг с **4,5** кг жира. Общий вес в этом случае составляет **57,8** кг с процентным содержанием жира **7,78%** ($4,5/57,8$).

Формула для определения мышечного потенциала №2

Максимальная масса тела во время сушки определяется (как самый простой вариант) так $\text{Max Body Weight} = \text{рост, см} - 100$. Например, Ваш рост **180** см, значит **80** кг это максимальный вес, в котором Вы должны пребывать на сушке при условии сухой формы (6-7% жира).

Формула для определения мышечного потенциала №3

Мышечный потенциал можно рассчитать на основании роста, обхвата запястья и лодыжки. И в таком случае формула выглядит так:

$$\text{Максимальная тощая масса тела} = H^{1.5} \left(\frac{\sqrt{W}}{22.6670} + \frac{\sqrt{A}}{17.0104} \right) \left(\frac{\%bf}{224} + 1 \right)$$

Где:

- H – рост, дюйм;
- A – обхват лодыжки в самом узком месте, дюйм;
- W – обхват запястья в самом узком месте, дюйм;
- %bf - процент жировых отложений, при котором Вы хотите спрогнозировать максимальную тощую массу тела.

Скорее всего, Вам “будет в лом” заниматься математикой. И поэтому для автоматизации процесса Вы можете воспользоваться онлайн-калькулятором (weightrainer.net/bodypred.html). Вот какие значения по максимально возможному потенциалу он выдал для атлета с нашими параметрами выше:

The screenshot shows a web browser window with the URL www.weightrainer.net/bodypred.html. The page title is "The WeighTrainer Maximum Muscular Bodyweight and Measurements Calculator". The input fields are: Height: 72.83 in, Wrist: 7.87 in, and Ankle: 10.62 in. Below the inputs, the results are displayed: "Your estimated maximum muscular bodyweight at ~12% bodyfat is: 234.7 lbs", "Your estimated maximum bulked bodyweight at ~12% bodyfat is: 244 lbs", and "Your estimated maximum muscular measurements (@ ~8%-10% bodyfat) are: Chest: 52 in, Biceps: 18.5 in, Forearms: 14.8 in, Neck: 18 in, Thighs: 27.9 in, Calves: 18.7 in".

Measurement	Value
Height	72.83 in
Wrist	7.87 in
Ankle	10.62 in
Estimated maximum muscular bodyweight at ~12% bodyfat	234.7 lbs
Estimated maximum bulked bodyweight at ~12% bodyfat	244 lbs
Estimated maximum muscular measurements (@ ~8%-10% bodyfat)	
Chest	52 in
Biceps	18.5 in
Forearms	14.8 in
Neck	18 in
Thighs	27.9 in
Calves	18.7 in

Помимо указанных формул существуют и другие варианты для определения массонаборного потенциала. Причем высчитать можно количество потенциально возможных килограммов за 1 год. Для этого Вам понадобится подставить свои значения в формулу.

Массонабор за 1 год = $0,3 \times \text{обхват запястья (дюйм)}^2 \times 0,5^{\text{(тренировочный стаж -1)}}$

Итак, наш атлет с запястьем 20 см (7,87) за первый год тренинга может набрать (мышцы + вода + жир): $0,3 \times 64 = 18,6$ кг.

Примечание:

Стоит понимать, что часто вычисления по формулам не совпадают с действительностью – стрелкой на весах/импедансом за год. В среднем, обычному человеку нужно снимать **20-25%** с рассчитанных значений - поправка на погрешность + неидеальность условий. Другими словами, от рассчитанных по формуле **18,6** кг Вы сможете набрать на практике **12-15**. Прогноз на последующие года будет отличаться от первого в половину. То есть за второй год Вы сможете набрать уже **6-7** кг и далее все меньше и меньше.

Самым простым и быстрым способом определения массонабора является процентный метод, который говорит следующее:

- человек, чей стаж тренировок до **1,5** лет может набрать от **1** до **1,5%** общей массы тела в месяц;
- человек, чей стаж тренировок от **1,5** до **3,5** лет может набрать от **0,5** до **1%** общей массы тела в месяц;
- человек, чей стаж тренировок от **3,5** лет может набрать от **0,25** до **0,5%** общей массы тела в месяц.

Теперь Вы владеете всеми формулами, и более нет нужды задаваться вопросом о том, сколько вы сможете набрать за свой первый год тренинга.

С математикой разобрались. На прощание (о как, уже конец что-ли? :)) выясним...

Как быстрее набирать мышечную массу даже с плохой генетикой? Топ 10-советов



Те, кто не могут набрать мышечную массу (или ее значения весьма скромные), обычно выполняют одни и те же ошибки. Следующие советы помогут Вам в деле массонабора:

№1. Перестаньте качать бицепс и выполнять изоляцию

[Подъемы на бицепс](#) или [разгибания ног в тренажере](#) - хорошие упражнения, но не стоит рассчитывать, что они построят Вам массу. Выполняйте базовые упражнения, компаудные движения – [приседания со штангой](#), [жим ногами](#), [армейский жим](#), [тяга штанги в наклоне](#).

№2. Тренируйте крупные мышечные группы

Минимум на **6** месяцев напрочь забудьте про упражнения на пресс, предплечья, шею, плечи. Ваши тренировки должны быть построены вокруг таких мышечных групп, как ноги, спина, грудные.

№3. Меньше повторений, БОльший вес

Придет время, когда Вы станете работать в многоповторном режиме. Но первые полгода-год Ваши тренировочные параметры должны быть такими: **3-4** сета по **6-10** повторений.

№4. Увеличивайте силу

Фундаментом для мышечной массы является сила. Поэтому найдите или составьте простую программу тренировок на силу, например, по принципу **5x5**, и следуйте ей на протяжении нескольких месяцев.

№5. Используйте кистевые ремни

Многие тренеры запрещают своим подопечным использовать кистевые ремни. Однако для новичка они могут стать палочкой-выручалочкой в деле освоения упражнений, в которых требуется на протяжении всего сета поддерживать высокую силу хвата. Чтобы Ваш хват не ослабевал раньше завершения сета, используйте лямки или кистевые ремни.

№6. Работайте мышцами, а не весом

Многие новички стараются как можно скорее увеличить рабочие веса. Им психологически некомфортно от того, что они тягают меньше своих братьев по железу. Но для того, чтобы мышцы росли, нагрузка должна быть целевой: вес необходимо поднимать за счет сокращения целевой мышечной группы, а не всего тела или его частей. Поэтому сосредоточьтесь именно на такой работе.

№7. Правильно подобранный интервал восстановления

Ходить в зал **5-6** раз в неделю, чтобы быстрее достигнуть результатов, в корне неверный подход. Верным является тот, при котором Ваши мышцы достаточно восстанавливаются. Процесс этот индивидуальный, в среднем занимает до **72** часов.

№8. Тренировочная программа

Она может быть найдена и в Интернете. Самое главное, чтобы в ней соблюдался базовый принцип: за одну тренировку или все тело, или верх-низ. Никаких сплитов – разделение на мышечные группы, НШТ-ов и прочих схем.

№9. Отказ от спортивного питания

Несмотря на то, что спортивное питание способствует массонабору (и не только), новичку лучше вложить свой бюджет в натуральную продуктовую корзину. Максимум, что Вы можете себе позволить, это [натуральные гейнеры](#) или [протеиновый коктейль по домашним рецептам](#).

№10. Увеличенный рацион воды и белка

Мышцы на **70-80%** состоят из воды. Если Вы пьете меньше [**0,03** x вес тела] литров в сутки, то Вы лимитируете рост мускулатуры. Вторым (**16-20%**) компонентом их роста являются белки. Вам всегда нужно поддерживать высокий уровень белка и воды в организме, т.е. создавать активную питательную среду. Если до качалки в Вашем рационе на протеин (в пересчете на граммы) приходилось в среднем **0,8-1** гр на **1** кг веса, то теперь эта цифра должна составлять **1,2-1,5** для женщин и **1,6-2** гр для мужчин.

Собственно, вот такие советы. Внедрите в свою тренажерную жизнь хотя бы несколько из них, и Вы обязательно начнете прогрессировать в мышечных объемах. Ну, вот и все на сегодня по данной теме. **2500** слов нам потребовалось, чтобы ее раскрыть. Переходим к...

Послесловие

Как быстро накачаться? Вот на какой вопрос мы отвечали на протяжении **2-х** заметок. Как отвечали? Живенько и с интересом. Просто потому, что по-другому не умеем :). Осталось Вам в таком же стиле все усвоить, и тогда все будет в ажуре! Желаем Вам успехов на массонаборном поприще!

На сим все. Спасибо, что провели это время с нами и проинвестировали в себя. До новых встреч!