

# Содержание

<b>Об авторе .....</b>	<b>5</b>
<b>Тренинг .....</b>	<b>6</b>
Хотите роста мышечной массы – всегда помните об этом.....	6
Стал реже тренироваться – мышцы начали расти.....	10
Не верьте быстрым трансформациям!.....	15
Хотите угробить здоровье – идите в КРОССФИТ.....	19
Основные ошибки натурального атлета в зале. Часть 1.....	23
Основные ошибки натурального атлета в зале. Часть 2.....	27
Как повысить эффективность тренировок .....	32
В какое время тренировка будет самой продуктивной?.....	37
Как понять, что ваши тренировки НЕэффективны?.....	43
Идеальное упражнение на ягодичи .....	48
ТОП-3 упражнений для широкой спины. Другие – НЕ НУЖНЫ.....	52
Хотите мощную грудь – исключите эти два упражнения из программы .....	56
Две стратегии НАТУРАЛЬНОГО развития мощных грудных мышц.....	60
Мои принципы построения БОЛЬШИХ и мощных рук.....	63
Самые бесполезные упражнения на РУКИ для новичка.....	67
Хотите большой трицепс – перестаньте делать ЭТО .....	71
Полгода не мог тренировать плечи после этого упражнения.....	74
Почему пресс лучше делать в НАЧАЛЕ тренировки .....	78
Вредные советы, которым вы следуете. Жжение и ПАМП .....	83
Как правильно подобрать ТРЕНЕРА: практические советы + пара секретов.....	86
Помогут ли тренажеры в росте мышечной массы?.....	93
<b>Питание.....</b>	<b>96</b>
Перестаньте травить организм белком! .....	96
Еда после тренировки для роста мышц .....	100
Как перестать есть много сладкого – мои методы .....	104
Лучшие десерты для тех, кто хочет похудеть .....	109
Идеальный фитнес-завтрак .....	113

<b>Спортивное питание</b> .....	<b>117</b>
Спортивное питание или спортивный «развод»?.....	117
Стопроцентно рабочая «натуральная» добавка из спортпита.....	121
Перестал принимать ПРЕДТРЕН (предтренировочный комплекс) после одного случая.....	123
Самая бесполезная позиция спортивного питания – ВСАА.....	126
<b>Здоровье</b> .....	<b>129</b>
Хотите пожить подольше – исключите ЭТО из рациона раз и навсегда .....	129
Бодибилдинг и «мужское здоровье» .....	134

## Об авторе

Мой стаж занятий в зале – более 17 лет.

Ежедневно приходится наблюдать в спортзале одну и ту же картину: начинающие и даже более опытные атлеты со стажем – что мужчины, что женщины, – копируют совершенно неприемлемые для натурального атлета схемы набора мышечной массы и улучшения силовых показателей известных атлетов или фитнес-гуру, которые плотно сидят на анаболических стероидах. Выполняют множество совершенно бесполезных и даже опасных для здоровья, травмоопасных упражнений. Наивно верят в чудо-добавки и «взрывающие массу» новинки спортивного питания. Игнорируют важность аспектов восстановления и правильного питания спортсмена.

Ребята и девчонки, а также их родители, мне жаль вашего времени и денег! Эта книга – не энциклопедия бодибилдинга Джо Вейдера, а живой источник информации для тех, кто хочет сохранить и улучшить здоровье, стать красивым и сильным, избежать травм и улучшить качество жизни.

# ТРЕНИНГ

**Хотите роста мышечной массы –  
всегда помните об этом**



Сегодня кратко пробежусь по важным принципам НАТУРАЛЬНОГО роста у атлетов.

Я и сам возвращаюсь к ним каждый раз, когда душа требует каких-нибудь «экспериментов» (90 % которых оказывались потерей времени, денег и сил).

Поэтому и вам настоятельно рекомендую ознакомиться с этими принципами или освежить их в памяти. На фото слева направо: я, тренер Александр Щеглов, его ученик Дмитрий. Иркутск, 2012 год

*Если вы хотите без применения запрещенных препаратов выжать максимум из своей генетики – эта информация именно для вас. Сразу напомню, что при НАТУРАЛЬНОМ тренинге на достижение пика формы у вас может уйти семь лет и более. Я тренируюсь*

*уже 17 лет, но с каждым годом понемногу прибавляю в качестве мышц и выхожу на более высокие силовые показатели. Считаю, что все еще не достиг своего потолка.*

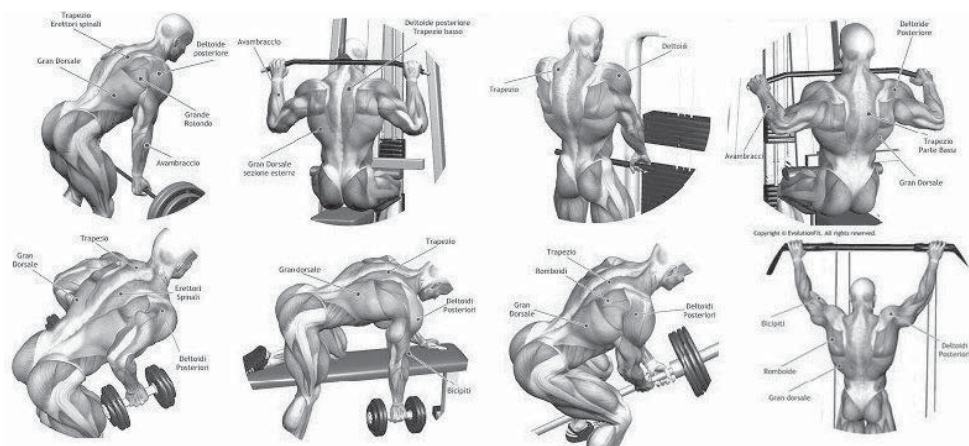
А теперь к самим принципам:

1. Упражнения из вашей программы только базовые и полубазовые. Базу объяснять не буду, к полубазе отношу подъемы штанги на бицепс, тягу штанги к груди стоя (на дельты), французский жим и т.п. **УБИРАЙТЕ** изоляцию – толк от нее минимален!



Прошу извинить за качество – это фото 2015 года, вытасченное из соцсети. Здесь наглядно показано, как я делаю **БЕСПОЛЕЗНУЮ** изоляцию на задние дельты, и подобных упражнений в моем арсенале было предостаточно

2. Не повторяйте одни и те же упражнения на одну и ту же мышечную группу за одну тренировку – например, подъем штанги на бицепс и сгибание рук с гантелями или подтягивания на турнике и тягу верхнего блока...
3. Полное восстановление – очень важный и недооцененный принцип. Не приступайте к тренировке, если не восстановились после предыдущей. Обычно отдых между тренировками составляет 1–3 дня в зависимости от стажа атлета и сложности тренировки.
4. Упражнений в пределах одной тренировки должно быть немного – двух-четырёх вполне достаточно.
5. Обязательны один-два отказных подхода за тренировку.
6. Уходите из зала с желанием «добить» мышцы. Не поддавайтесь соблазну.
7. Между тяжелыми подходами необходим отдых до 8 минут. Это нормально. Когда я занимался пауэрлифтингом, отдых был и по 15 минут.



Best Back Exercises For Bodybuilding : [www.all-bodybuilding.com](http://www.all-bodybuilding.com)

8. МЕХАНИЧЕСКИ правильная техника выполнения упражнений. «Чувства» оставьте для своей второй половинки.
9. Повторения в рабочих подходах от 6 до 10 – это проверенная временем и лично мной схема.

10. В периодизации НЕТ смысла, если вы грамотно распределяете нагрузку, не накапливаете усталость и не уходите в «перетрен».
11. Рост силы = рост мышц. Либо растет рабочий вес, либо количество повторений с прежним максимальным рабочим весом.
12. Единственная добавка на массу из спортпита – это КРЕАТИН. Остальные же – протеин, витамины, аминокислоты – больше как дополнение к обычной пище.
13. Стрессы, недосыпы, вредные привычки и неправильное питание – все это тормозит прогресс.
14. Старайтесь не выпасть из режима более чем на 10 дней, иначе будет значительный откат в силовых показателях, который придется наверстывать.
15. Хорошая и постепенная разминка не только обезопасит тренировку, но и подготовит ваши связки, мышцы и МОЗГ к использованию своего потенциала на максимум!

## Стал реже тренироваться – мышцы начали расти



Вообще, откуда взялась такая привычка тренироваться три раза в неделю, 12 раз в месяц – и так постоянно? Причем у всех людей, независимо от стажа, возраста, здоровья, особенностей организма, цели тренировок. Три раза – и все тут! Золотой стандарт! Я был заложником этого «золотого стандарта» десять лет из пятнадцати, т.е. большую часть своей тренировочной «деятельности». Но однажды я встретил человека, который был крупнее и рельефнее меня, при этом являясь натуральным атлетом (впоследствии мы стали близкими друзьями). И этот человек без шуток заявлял, что у него сейчас неделя отдыха, а через месяц тренировок он будет отдыхать снова! И я задумался...

Дело в том, что режим тренировок нон-стоп и сплит на три дня в неделю изначально был введен всем известным Джо Вэйдером, который, как мы знаем, тренировал атлетов, использующих анаболические стероиды (а так можно тренироваться и 4–5 раз в неделю без перерывов на отдых). Отсюда делайте вывод:

*Мой метод подходит только для атлетов, тренирующихся НАТУРАЛЬНО! Если вы сторонник соревновательного бодибилдинга, быстрых результатов или использования «химии» – информация будет для вас БЕСПОЛЕЗНА!*



У атлетов, плотно сидящих на стероидах, процесс восстановления и гиперкомпенсации (роста мышц) ускорен во много раз по сравнению с натуральными атлетами. В итоге первые могут заниматься чаще и интенсивнее. Более того, им просто необходимо постоянно заниматься в зале, нагоняя кровь в мышцы, иначе «курс химии» будет не так эффективен. Ну и, как правило, «слезая с курса», они продолжают работать в зале в режиме нон-стоп, боясь растерять свои мышечные объемы, при этом все равно их теряют и снова садятся «на иглу»... вот такой порочный круг (фото: yandex.ru)



Только в том случае, когда вы МОЛОДОЙ, начинающий атлет, в ближайшие год-два вы будете прогрессировать при отсутствии отдыха и даже при наличии погрешностей в тренировках, режиме, питании. Так я, будучи студентом и питаясь соответствующе (т.е. плохо), умудрился в свой первый год тренировок силового троеборья набрать 14 кг довольно качественной массы! (Фото: yandex.ru)

У натуральных атлетов все иначе: для восстановления и супервосстановления, помимо питания и сна, необходимо поддерживать высокий уровень мужских гормонов в крови; конечно же, на постоянной основе это невозможно. Это то же самое, что ехать на машине с максимальной скоростью всю дорогу – нет, нужно давать движку отдохнуть и остыть, иначе его ресурс будет сокращен.

В каком случае можно тренироваться без перерывов на длительный (неделя-две) отдых?

*Когда молодой атлет дойдет до того порога, за которым его вес остановится или начнет крайне медленно расти (это самое первое плато), придется задуматься о том, что организму требуются передышки между силовыми тренировками для ПОЛНОГО восстановления мышц и нервной системы.*

Моя ошибка состояла в том, что когда мой вес через три года тренировок остановился и не росли силовые показатели, я думал, что тренируюсь недостаточно усердно либо плохо питаюсь, а в результате тратил свое время и ресурсы впустую. В течение еще семи лет я очень, очень медленно прогрессировал, практически не меняясь внешне...

После той самой встречи, о которой я писал в начале статьи, я пересмотрел свое отношение к отдыху. И пошел на огромный (как мне тогда казалось) риск, ведь мои мышцы наверняка начнут сгорать без нагрузок!!! (Нет.)



Первый мой отдых в 14 дней (О БОЖЕ!) состоялся в Таиланде, где, конечно же, было не до тренировок – и каково же было мое удивление по приезде домой, когда я НЕ ОБНАРУЖИЛ никаких изменений в своих мышцах!

Но зато с какой энергией и свежими силами я приступил к тренировкам после такого долгого отдыха! И начался прогресс! Силовые сдвинулись с мертвой точки, а за ними и все тело начало меняться в сторону увеличения мышечной массы и снижения жировой! Я был счастлив.

*С тех самых пор я всегда отдыхаю после четырех недель силовых тренировок МИНИМУМ неделю, в среднем 10 дней. Иногда допускаю даже бóльшие перерывы, вплоть до 20 дней, но чаще летом, когда и так полно разных активных занятий – начиная с работы на даче, заканчивая походами и каякингом (мое хобби).*

# Не верьте быстрым трансформациям!



И тут речь пойдет даже не о том, как некоторые атлеты (фото: yandex.ru) обманывают природу и наращивают мышцы с чудовищным темпом, – с ними и так все понятно. Эта информация исключительно для натуральных атлетов, большинство которых не совсем понимает, как быстро и в какие периоды растут их мышцы, что очень часто вводит их в заблуждение и создает кашу в голове...

*Так как 90 % того, что я пишу, складывается из моего личного опыта, я буду на своем примере объяснить, как и когда я впервые столкнулся с данной проблемой.*

Напомню, что с 16 до 18 лет я занимался пауэрлифтингом, за это время набрал 16 кг (из спортпита на тот момент я съел около трех банок аминокислот, пару пачек протеина «Геркулес» и банку креатина). Причем самый большой скачок мышечного роста произошел в первый год – около 11 кг. Но вот дошел я до 75 кг и вдруг внезапно остановился в росте, хоть и делал все то же самое. Это был мой первый «облом» – объясню, почему это произошло.



Первоначальная трансформация тела всегда достаточно быстрая, и многие на этом лоятся и разочаровываются в конце. Даже если начинающий атлет занимается по неправильной программе, у него все равно растут мышцы, потому что он раньше **ВООБЩЕ** не тренировался, а тут идет мощный новый стресс... (Фото: yandex.ru)

Из-за этого ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО прогресса люди:

1. Часто путают, что такое эффективная программа (не понимают, почему программа, «приносившая пользу», стала вдруг бесполезной).
2. Слишком воодушевляются и считают, что если за год произошел такой большой скачок в мышечном росте, а сила выросла в два раза (к примеру, жим вырос с 40 кг до 80 кг), то, значит, и дальше будет так...

*Первый прогресс ВСЕГДА самый быстрый, а вот дальнейший прогресс после первого застоя (плато), второго застоя – самый СЛОЖНЫЙ, там действительно нужна доля мастерства, чтобы сдвинуться с мертвой точки. И только те атлеты, которые прошли несколько плато, могут действительно вас научить, как правильно заниматься и какие программы по-настоящему ЭФФЕКТИВНЫ.*



Вот на фото (yahoo.com) яркий пример отличной годовой трансформации, причем я верю, что парень достиг такого результата вполне «легальным» способом. Но это НЕ ЗНАЧИТ, что теперь с каждым годом он будет становиться все здоровее и здоровее...

Никогда не ориентируйтесь на так называемые «программы-трансформации» и всяческие марафоны по набору мышечной массы, которые показывают в различных видеороликах. К примеру, блогер, желающий «хайпануть», берет новичка и прокачивает его за три месяца, показывая, каких крутых результатов тот достиг. У каждого тренера (даже у меня, когда мне было 20 лет и я мало что соображал, но тем не менее работал в фитнес-клубе) была куча новичков, которые в первые месяцы прогрессируют семимильными шагами – в этом нет ничего удивительного, ЛЮБОЙ человек, который ни разу не держал в руках железо, поначалу очень быстро прогрессирует.

*А когда атлет уже тренированный и ему нужно прогрессировать дальше (натурально, конечно же), – вот здесь уже вступают в борьбу мастерство и опыт.*

Так что если вы только начали тренировки с железом – будьте готовы к тому, что спустя год-два ваш мышечный прирост может остановиться. Это вполне ЛОГИЧНЫЙ исход. Но это НЕ значит, что вы достигли своего генетического потолка и пора «садиться» на фармакологию (я знаю очень много примеров таких глупых поступков, именно из-за невежества).

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)