

Джон Хансен (John Hansen)

СИЛА, МАССА И ФОРМА

Вопросы и ответы

Вопрос: Вы просто в потрясающей форме, и давно достигли такого уровня, о котором большинству людей приходится только мечтать. К тому же, вы, как и я - натуральный атлет. Я тренируюсь уже несколько лет, так что, считаю себя вполне опытным атлетом, тем не менее, мне бы хотелось получить совет такого человека как вы, так как я столкнулся с некоторыми проблемами касательно тренинга и увеличения силовых показателей. Я потерял более 25 килограммов, когда готовился к фотосессии. К несчастью, продолжая тренироваться так же тяжело, как и раньше, я все равно потерял в силе. Странно. И что теперь? Я сражаюсь с неизменными цифрами, потому что мое сознание требует поднять те же самые веса, какие я поднимал при весе 101,6 килограмма, и я никак не могу смириться с мыслью, что мне нужно понизить рабочие веса. Я как будто застрял посередине какой-то неопределенности, и мои результаты в тренинге встали. Если бы аналогичный вопрос задали мне, я бы предложил понизить рабочие веса и сделать с новым

весом необходимое количество повторений. Так почему же мне самому так сложно следовать собственному совету?

Ответ: Нет ничего удивительного в том, что ваши тренировочные веса упали, как только вы потеряли 25 килограмм. Я не знаю, как много времени у вас заняла потеря столь значительного количества веса, но уверен, что если вы теряли вес быстро, то вместе с жиром в процессе сушки потеряли и некоторое количество мышц.

Когда я сушусь перед фотосессией или соревнованиями, то стараюсь терять не более 0,7 килограмма веса в неделю. Очень трудно сохранить мышечную массу в процессе сжигания жира, поэтому темп похудения в районе 0,5 кг в неделю, или около того, позволяет мне сохранить необходимый уровень потребления пищи и нутриентов для поддержания моих мышц в ходе избавления от лишнего жира.

Теряя жир медленно, вы сможете сохранить боль-



Модель: Идрис Мехмет (Yildirim Mehmet)/Неве (Néveux)



255 грамм протеина в день. Отдавайте предпочтение таким его источникам как яйца, яичный белок, постная индейка, куриные грудки, вырезка и филе говядины, семга, а также хорошие порошковые протеины.

Во время диеты вы сократили потребление углеводов, верно? Теперь можете начать постепенно увеличивать их количество. Поскольку у вас сейчас гораздо меньше жира, то наиболее вероятно, что поступающие углеводы пойдут в мышцы, а не в жир. Меньший процент жира в организме делает мышцы и жировые клетки более чувствительными к инсулину. Ваши мышечные клетки будут как бы «привлекать» углеводы, вынуждая вас в нужное время съедать необходимое их количество и при этом необходимого качества.

шую часть своих силовых показателей. Вы в любом случае немного потеряете в силе, так как потребляете меньше калорий вне зависимости от того, откуда вы их берете - из углеводов или жиров. Но если вам удастся сохранить большую часть мышечной массы, вы также сохраните и силовые показатели, даже при условии наличия рельефа.

Не закидывайтесь на том, что стали слабее с меньшим весом тела. Наоборот, помните, что вы легко сможете вернуть то незначительное количество мышц, которое потеряли в процессе диеты, оставаясь при этом сухим. К тому же, теперь, когда вы потеряли большую часть жировой массы, вам будет легче добавить мышцы.

Шаг первый: Вычислите, сколько калорий вы потребляли, когда сбрасывали свои 25 килограмм. Вместе с калориями определите, сколько граммов белков, углеводов и жиров вы употребляли каждый день.

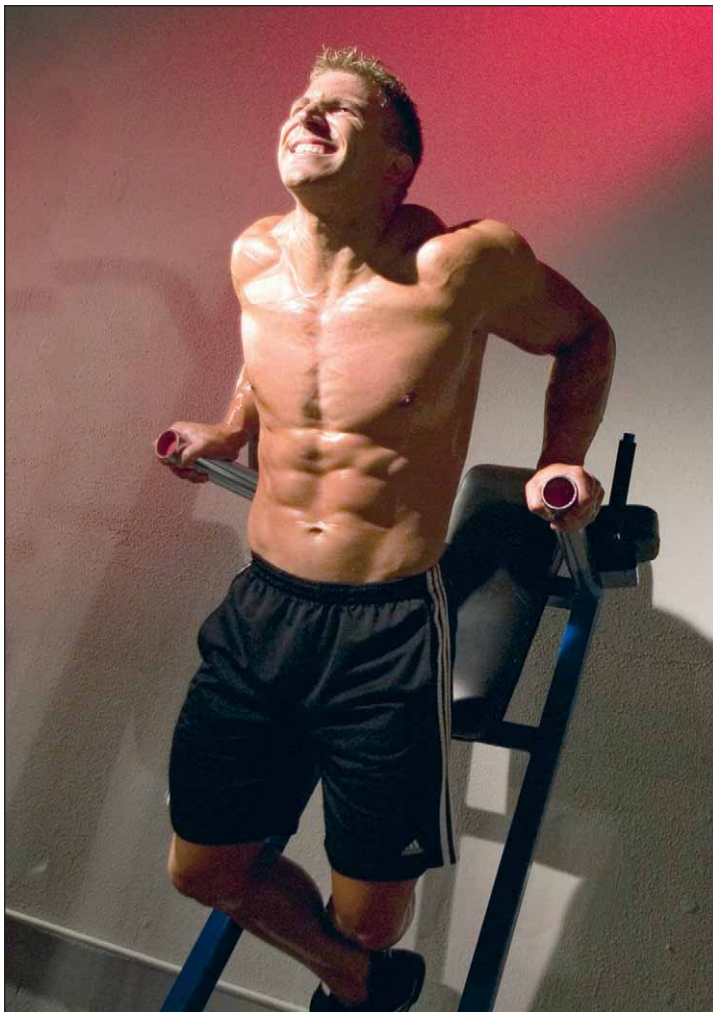
Теперь, когда вы достаточно просушились, скорость вашего метаболизма возросла. Вы можете начать понемногу добавлять калории - за счет белков и углеводов - тем самым постепенно возвращая мышечную массу без риска вернуть обратно весь потерянный ранее жир.

При весе 72,5 кг вы уже можете переходить на диету из расчета 1,5 грамма протеина на килограмм веса тела. В результате вы будете употреблять около 250-

Также очевидно, что вы должны отдавать предпочтение сложным углеводам, содержащим много клетчатки, поскольку тогда они будут дольше перерабатываться. Это важно, поскольку позволит вам избежать резкого подъема уровня сахара в крови, который происходит, когда вы съедаете порцию простых, быстро усваиваемых углеводов. Быстрое повышение уровня сахара в крови приводит к тому, что ваш организм будет вынужден выбросить в кровь инсулин, что, в свою очередь, приведет к перенаправлению диетарных калорий и углеводов на сохранение про запас в виде жира.

Такие углеводы как овсянка, сладкий картофель, коричневый рис, цельнозерновой хлеб и овощи усваиваются медленно и откладываются в виде гликогена в мышцах. Гликоген же не только используется в качестве «топлива» во время тренировок - то есть вы сможете осилить больший вес на тренировке - но и позволяет сохранить «наполненность» мышечных клеток, делая мышцы визуально жестче.

Лучше всего употреблять сложные углеводы утром, когда жировые клетки наиболее чувствительны к инсулину, а также до и после тренировки. Употребление большего количества углеводов до тренировки даст вам энергию, чтобы поднять большие веса и повысить интенсивность выполняемых упражнений. Углеводы же, съеденные после тренировки, восполнят запасы



Модель: Майкл Семановф (Michael Semanoff) / Неаве (Neveux)

гликогена в мышцах, растроченные во время занятий. Повторное потребление углеводов после тренировки значительно увеличивает ваши способности к восстановлению и усиливает синтез протеина в мышцах.

Ведя дневник питания, куда вы будете записывать все, что съели в течение дня, вы сможете со временем определить необходимое вам соотношение приема калорий, белков, жиров и углеводов, при котором вы будете постепенно набирать мышечную массу, сохраняя при этом стройную фигуру. Как я уже упоминал выше, сейчас ваш организм находится в прекрасной «анаболической» форме, поскольку количество жира крайне незначительно. Воспользуйтесь этим преимуществом - постройте немного отличных мышц путем всего лишь грамотного добавления в рацион необходимого количества протеина и сложных углеводов.

Вопрос: Вы для меня образец для подражания и источник вдохновения! Мне 16 лет, и вот уже два года я пытаюсь набрать массу. Во-первых, я использую четырехдневный сплит, который вы рекомендовали в книге «Натуральный Бодибилдинг». Достаточно ли трех упражнений на основные мышечные группы и двух для малых мышечных групп? Я выполняю три упражнения для плеч в понедельник, потом еще три в чет-

верг. Не грозит ли мне перетренированность? Второй вопрос касается подсчета калорий. На моей упаковке с овсянкой указано, что в 30 граммах хлопьев содержится 120 калорий при 20 граммах углеводов. Значит, если я умножу эти 20 грамм на четыре, то получу 80 калорий, тогда как на упаковке указано 120. Так каким данным верить? В третьих, я очень легко набираю лишний жир. Последний раз, когда я следовал двухмесячной программе «на массу», я набрал такое количество этого мерзкого жира, что потом потратил годы на избавление от него. Думаю, это связано с тем, что я ел углеводы на ночь. Сейчас я учусь в школе, поэтому тренируюсь между 6 и 8 вечера. После тренировки я выпиваю коктейль, а в 9:30 ужинаю. Следует ли мне употреблять углеводы в это время или же обойтись только овощами? Если все же употреблять углеводы, то в каком количестве - около 60-80 грамм? Также, реально ли мне к 2013 году весить 86 килограмм при 13-14 процентах жира, если я буду тренировать каждую часть тела дважды в неделю? Сейчас я вешу 66 килограмм при росте 183 см и 10 процентах жира. Теперь о кардио-нагрузке. Как часто мне нужно ее выполнять, если я хочу предотвратить набор нежелательного жира? В конце скажу, что за три месяца тренировок я уже поднял вес с 61 кг до 66 кг. Следует ли мне включить в программу дроп-сеты, или же это только для опытных атлетов?

Ответ: Если вы используете четырехдневный сплит, то вполне можете выполнять три упражнения на основные мышечные группы и два для малых мышечных групп и при этом не перетренироваться, по крайней мере до тех пор, пока количество сетов будет средним. Поскольку можно выполнить лишь ограниченное число сетов, важно определить лучшие упражнения для набора массы, которые дадут максимальный мышечный рост.

Вполне нормально использовать два или три упражнения для дельт, так как это сложные мышцы, состоящие из трех головок. Чтобы полностью проработать дельтовидные мышцы, вам следует выполнять упражнения и для передней, и для средней, и для задней головок.

Когда я тренируюсь на набор мышечной массы, то предпочитаю использовать базовые упражнения, которые задействуют сразу несколько мышечных групп. Такие упражнения, как жимы гантелей и штанги для передних дельтоидов и тяги к подбородку для среднего пучка дельт и трапециевидной мышцы, хороши еще и потому, что задействуют не только рабочую мышцу, но и трицепсы с трапецией. Это позволяет вам поднять больший вес, прибавив тем самым и в мышечной массе.

Что касается овсянки, то чашка таковой содержит примерно 300 калорий, 10 грамм белка, 54 грамма углеводов и шесть грамм жиров. При ваших расчетах

**Не тормози!
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,
таурином,
экстрактом гуараны
и вкусом клюквы!



www.21power.ru

**XXI
power**

ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

вы брали во внимание только углеводы, тогда как овсянка содержит и белки, и углеводы. Каждый грамм углеводов дает четыре калории, из чего следует, что 54 грамма углеводов дают 216 калорий.

Если в прошлом вам пришлось после питания «на массу» избавляться от большого количества лишнего жира, значит, дело было не только в употреблении углеводов на ночь, но и в общем превышении количества углеводов и калорий в питании. Не знаю, сколько именно вы ели раньше, но, думаю, это было больше того, в чем ваш организм реально нуждался. Именно поэтому вы и набрали жир.

Я рекомендую записывать, сколько именно калорий вы съели, с подробным указанием количества белков, жиров и углеводов. Если обнаружится, что вы прибавляете слишком много жира в процессе питания «на массу», то вы легко сможете заглянуть в ваш план питания и выяснить, что следует урезать.

Эндоморфы, имеющие замедленный метаболизм, должны быть очень осторожны во время набора массы. По сути, вам нужен некоторый избыток калорий для роста, но при этом важно соблюсти баланс макро-нутриентов, чтобы одновременно не добавить слишком много жира.

Тем, кто хочет набрать массу, я обычно рекомендую диету, содержащую 35 процентов белка, 50 процентов углеводов и 15 процентов жиров. Если у вас замедленный метаболизм, вы должны употреблять больше белка и меньше углеводов, чтобы не набрать жир. Возможно, вам больше подойдет диета, состоящая из 45 процентов белка, 30 процентов углеводов и 25 процентов жиров.

Главным все равно является количество потребляемых калорий. Если вы будете придерживаться правильного распределения макронутриентов, но общая калорийность питания все равно останется высокой, вы будете продолжать прибавлять ненужный жир. Вам нужно самому найти то правильное количество калорий, при котором вы будете расти, не откладывая слишком много жира.

Если, как вы говорите, ваш последний прием пищи приходится на позднее время суток, а вам при этом не хочется набирать жир, то я бы не рекомендовал включать в этот прием пищи углеводы. Ваш пост-тренировочный коктейль восполнит запасы гликогена, так что дополнительный прием углеводов в этот день вам и не потребуется. Советую сделать выбор в пользу белковых продуктов - курицы, мяса или рыбы - и добавить к ним какие-нибудь богатые клетчаткой овощи.

Сложно сказать, сколько именно килограмм вы прибавите в массе в ближайшие пару лет. Вам всего лишь 16, и вы тренируетесь всего несколько лет. В этом возрасте вы можете сделать действительно значительный прорыв в массе за очень короткий промежуток времени, если будете правильно питаться и тяжело тренироваться. Когда мне было 14, я смог увеличить вес с 61 до 70 килограмм за первый же год занятий. Я перетренировался, занимаясь шесть дней в неделю, дважды в день, но все равно продолжал расти, так как такая нагрузка была для организма в новинку.

В вашем возрасте гораздо важнее сосредоточиться

Если в прошлом вам пришлось после питания «на массу» избавляться от большого количества лишнего жира, значит, дело было не только в употреблении углеводов на ночь, но и в общем превышении количества углеводов и калорий в питании. Не знаю, сколько именно вы ели раньше, но, думаю, это было больше того, в чем ваш организм реально нуждался. Именно поэтому вы и набрали жир. Я рекомендую записывать, сколько именно калорий вы съели, с подробным указанием количества белков, жиров и углеводов

на правильной технике выполнения упражнений, наращивая мышечную массу и силу постепенно. Не пытайтесь ускорить процесс, поднимая слишком большие веса или съедая слишком много пищи. Ваш организм готов к росту в этом возрасте, так что делайте все постепенно и наблюдайте за прогрессом.

Если решите прибегнуть к помощи кардио, то ограничьтесь 30-минутными сессиями трижды в неделю. Я предпочитаю выполнять кардио либо сразу после пробуждения, либо после тренировки, поскольку, как мне кажется, это лучше активизирует процессы сжигания жира.

Что касается дроп-сетов, то, думаю, пока эта техника еще слишком сложна для вас. Сосредоточьтесь на базовых упражнениях и выполняйте их с точным соблюдением техники, чтобы максимально повысить силовые показатели. Как только вы добьетесь хороших показателей в таких упражнениях как жим лежа, жим лежа на наклонной скамье, приседания, мертвые тяги, тяга к подбородку, отжимания на брусьях и жимы над головой, то заодно получите и искомые мышечные объемы. Дроп-сеты, суперсеты, техника предварительного утомления прорабатываемой мышцы - все это хорошо для опытных атлетов, которым нужно устроить своим мышцам «встряску», чтобы вновь стимулировать их рост. Вы пока еще не дошли до этого уровня. **IM**

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

**Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал**

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru

