Как набрать массу. Основы бодибилдинга за 3 минуты

Спаси себя

90% ребят получают смешные результаты, когда начинают ходить в зал. Даже через полгода. И через год. Кроме кривых спин и убитых коленей они ничего серьезного не заработают. Не хотите так? Прочитайте статью и попадете в счастливые 10%.

Питание

О питании написано везде. «70% успеха», «не будешь много есть — не накачаешься», «питание основа всего»... И ещё 1.000 слоганов. Но все новички упорно пропускают их мимо ушей.

Запомните 4 правила и решите проблемы с набором массы навсегда:

1. Полноценно кушать не менее 5-и раз в день. Тяжело? Начните с маленьких порций.
2. 50-60% углеводов, 30-35% белков, 10-20% жиров. Проще отслеживать через приложения (рекомендую Lifesum).
3. Выпивать 2-3 л воды.
4. Кушать на 300-400 ккал больше суточной нормы.

Формулы расчета суточной нормы калорийности:

Мужчины: [9.99 x вес (кг)] + [6.25 x рост (см)] - [4.92 x возраст (в годах)] + 5

Женщины: [9.99 x вес (кг)] + [6.25 x рост (см)] - [4.92 x возраст (в годах)] -161

Речь идет о здоровой пище. Не фаст фуд. Не сладкое.

Раз в неделю устраивайте чит-мил — кушайте все что хочется и сколько хочется. Только 1 раз!

Тренировки

Тренировать нужно все мышцы. Вы не накачаете верх, если будут отставать ноги. Массивная грудь сделает вас сутулым, если нет сильной спины. Тренируйте все мышечные группы и будете здоровым(ой) во всех смыслах.

Неправильная техника убивает. Сколиоз, остеохондроз, грыжа, горб. Это малая толика того, что вы можете заработать. Не хотите заниматься с тренером? Хотя бы посмотрите на YouTube, как правильно делать упражнения. 40 минут сохранят вам здоровье на всю жизнь. А заодно добавят массы — без правильной техники вы не будете набирать.

Вот основные принципы. Следуйте им и будете расти, как молодой бычок:

1. 3-4 тренировки в неделю, каждая мышечная группа тренируется 1 раз.
2. 3-4 подхода в упражнении.
3. 3-4 упражнения на мышечную группу.

(легко запомнить, да?)

1. 70% базовых, 30% изолирующих упражнений на каждую группу.
2. 8-12 повторений в подходе.
3. Тренировка не более часа (без учета разминки).
4. Повышайте веса. Растут веса — растете вы. Простое правило.

Режим

Все это не имеет смысла без постоянства. Эффект будет только если правильно питаться и тренироваться несколько месяцев подряд. Организм не сразу привыкнет. Вы не сразу освоите все на практике. Продержитесь 3-4 месяца и результат будет однозначно.

Сформируйте режим. Привыкните работать над собой изо дня в день, из недели в неделю:

1. кушать в одно время.
2. тренироваться в одни и те же дни.
3. спать не менее 8-и часов.

И возьмите за правило каждый день узнавать новое о фитнесе. Невозможно в одной статье и даже в одной книге описать все тонкости этого искусства.

Подводя итог…

У вас ушло 3 минуты, чтобы прочитать и осмыслить статью. Дальше только действовать. Помните золотое правило чемпионов: «Делай сколько можешь, а потом немного еще». Это касается и тренировок, и питания, и режима.