

**САМ
СЕБЕ
ТРЕНЕР**

Michael Matthews

Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building
the Ultimate Male Body

Выполнение приведенного в книге комплекса упражнений или использование определенных продуктов может быть опасным для людей со слабым здоровьем или психическими отклонениями, поэтому лицам с подобными нарушениями здоровья не рекомендуется выполнять данные упражнения или использовать данные продукты.

Упражнения выполняются осознанно и на добровольной основе с учетом всех возможных рисков.

Результаты каждого участника программы, о которых рассказывается в книге, можно считать уникальными, так как «стандартных» результатов не существует.

Поскольку все люди разные, разными будут и их достижения.

Художник — Деймон За

БОЛЬШЕ СУЩЕ СИЛЬНЕЕ

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ МУЖСКОГО ТЕЛА

МАЙКЛ
МЭТТЬЮЗ



Москва
2017

ИСТОРИИ УСПЕХА ПРОГРАММЫ «БОЛЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ»



ДО

ПОСЛЕ

«До сих пор не могу привыкнуть к тому, что мой живот стал плоским. Мне больше не приходится втягивать его, но я совершенно не жалею об этом».

ДАРREN Б.

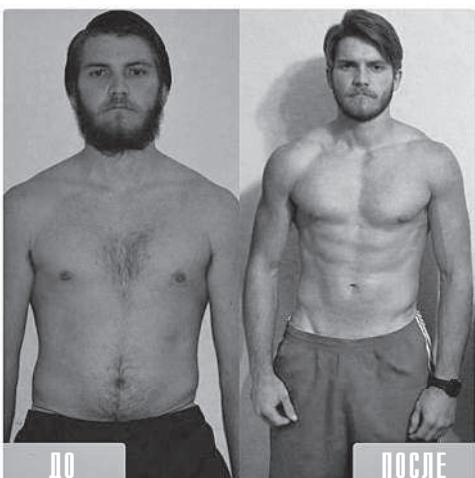


ДО

ПОСЛЕ

«Я никогда не добивался таких результатов, как с программой «Большое, стройнее, сильнее!»»

КОРИ Н.

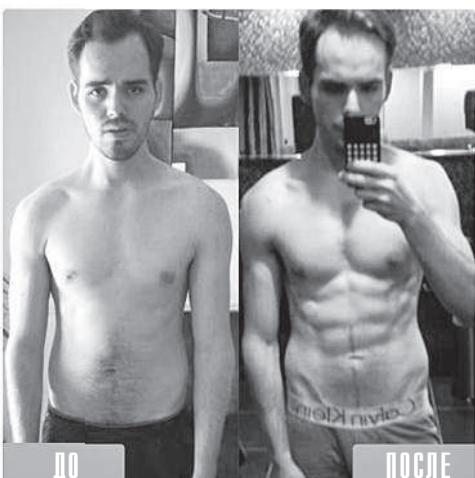


ДО

ПОСЛЕ

«Количество жира в моем теле снизилось с 16 до 10%!»

МАРК В.

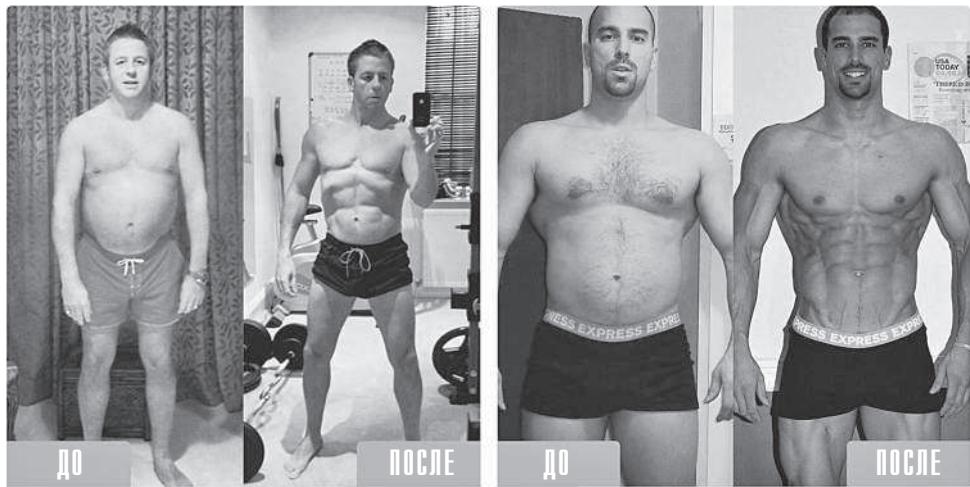


ДО

ПОСЛЕ

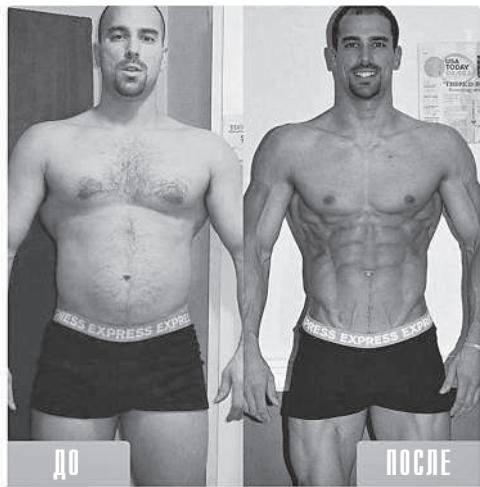
«Я являюсь живым доказательством того, что ваши советы и уроки полезны и действенны».

РИКАРДО ДЖ.



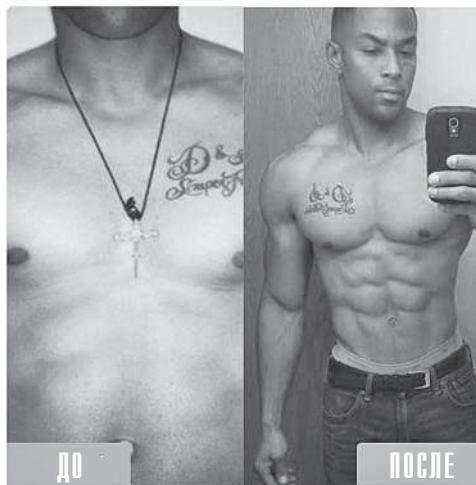
«Все мои знакомые говорят, что я стал выглядеть намного лучше!»

ДЖЕЙСОН С.



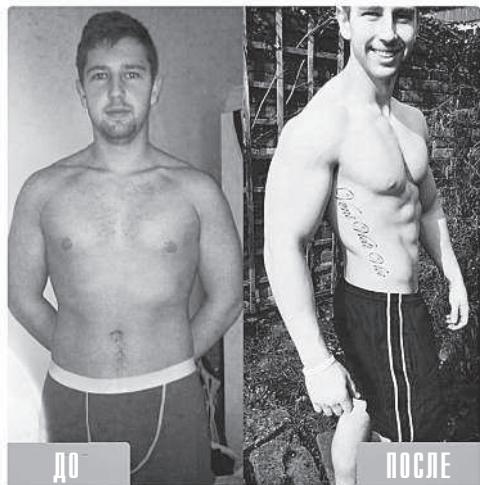
«Я уверен в себе как никогда!»

СКОТТ Л.



«Ни с одной другой программой я не замечал таких разительных изменений в моем теле!»

ДЕЛАНДО Б.



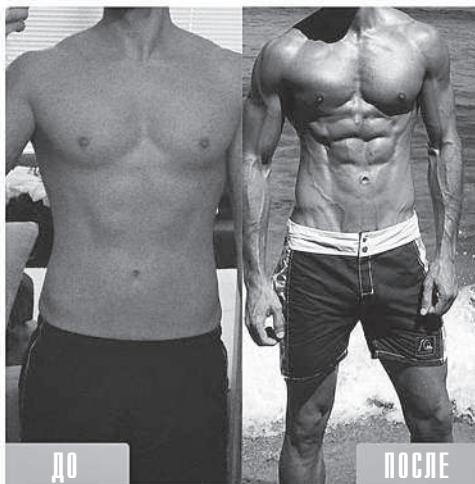
«Моя концентрация, энергия и сила увеличились, а самооценка возросла!»

ЛЮК М.



«Я стал настоящим силачом вскоре после начала программы».

ДЖАСТИН И.



«Я достиг таких результатов, о которых мечтал всю жизнь. Наверное, это звучит банально, но это чистая правда».

РОМАН Т.



ДО

ПОСЛЕ

«Я стал сильнее. Я радуюсь, когда вижу, что другие мужчины в спортзале поднимают вес меньше, чем я».

ГЕКТОР С.



ДО

ПОСЛЕ

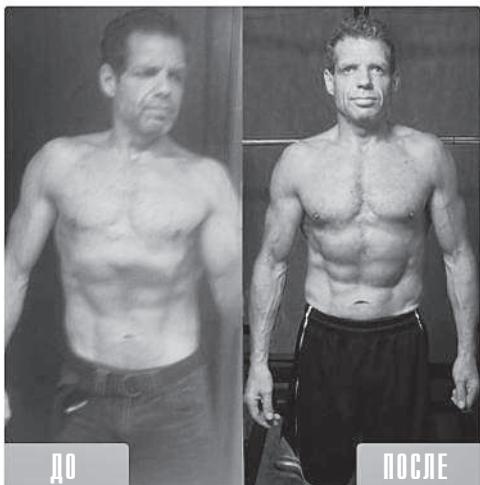
«Это не утомляет и не надоедает!»

КАЛЕБ Х.



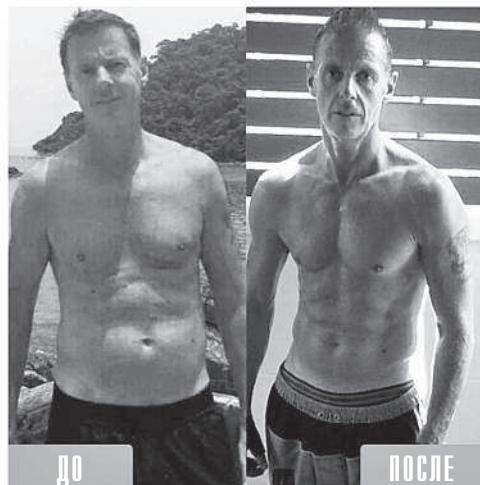
«Сейчас мое тело в самой лучшей форме. У меня никогда не было такого за всю мою жизнь!»

РАЙАН П.



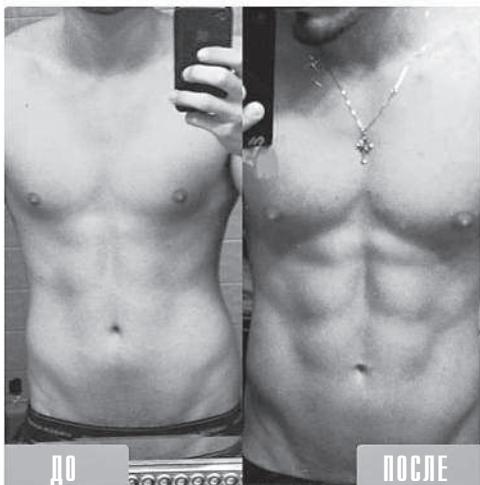
«Через 5 недель я впервые в жизни заметил кубики на животе!»

ТОМАС Т.



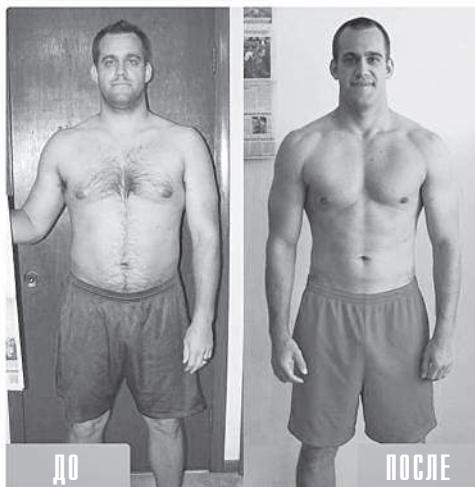
«Я избавился от 15% телесного жира (с 25 до 10%)!»

ТОНИ Х.



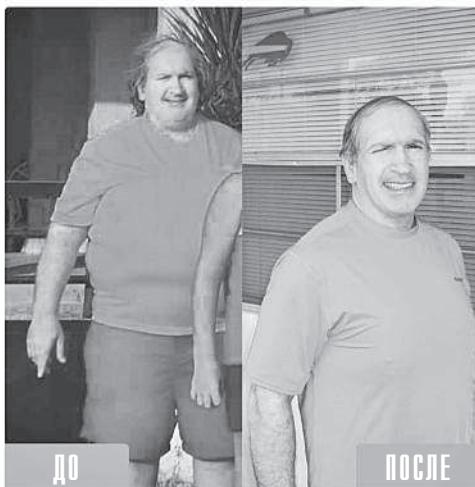
«За 9 месяцев я набрал 20 килограммов мышечной массы!»

ДЖЕРЕМИ Б.



«С программой «БСС» я сбросил
10 килограммов и избавился
от 11% телесного жира за 3 месяца!»

СЭМ Р.



«С программой «БСС»
я сбросил 30 кг и вылечил диабет
второй степени!»

ДЖОН С.



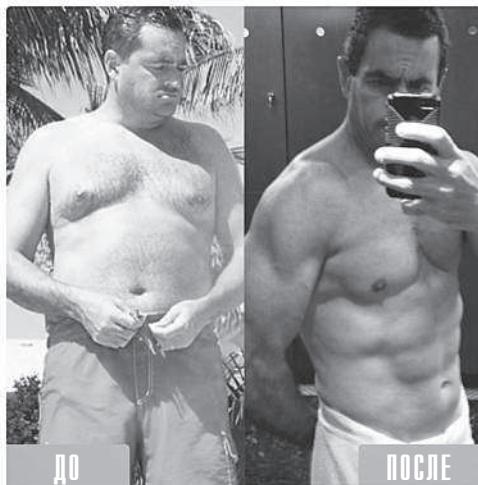
«Эта программа интересная и совсем
несложная, просто наслаждайтесь
новым удивительным путешествием
в мир здоровья!»

ЭНДРЮ М.



«Здесь я добился результатов
намного быстрее, чем с другими
программами!»

АНДРИЙ Й.



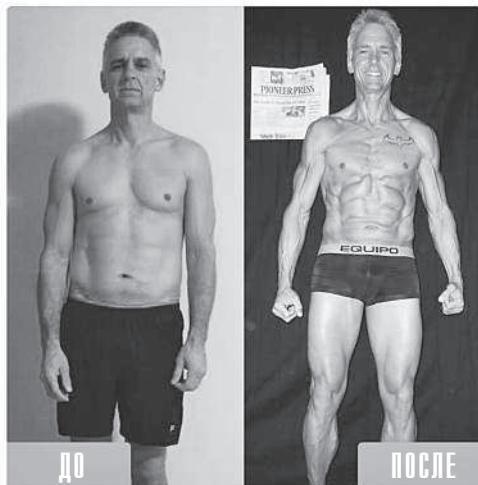
«Я набрал около 12 кг мышечной массы и стал намного сильнее!»

СТЮАРТ М.



«Благодаря данной программе я стал невероятно сильным, чего не было раньше!»

КАРТЕР ДЖ.



«Несмотря на свои 54 года, я смог избавиться от 10 лишних кг и 9% телесного жира.»

ДЖЕЙ.



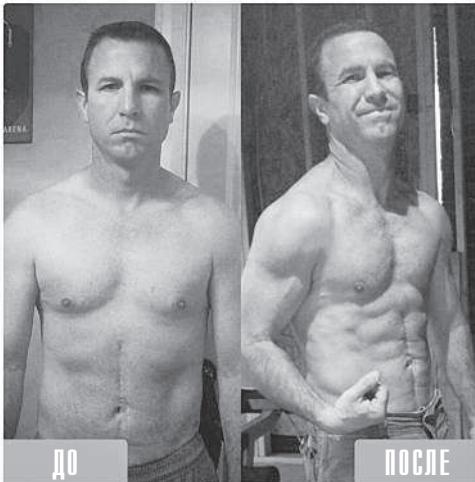
«Я сбросил 13 кг на сушке!»

ДИЛАН М.



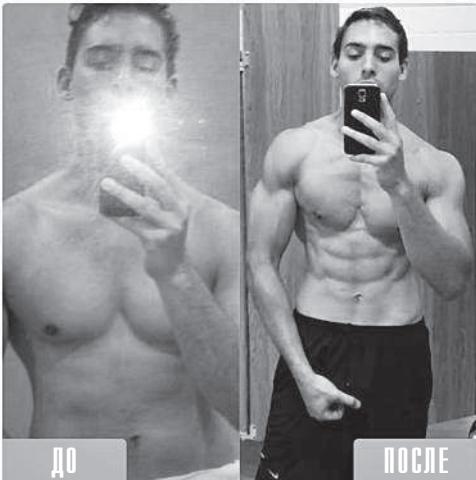
«Интенсивность тренировки и количество упражнений идеально сбалансированы. Я никогда не чувствовал переутомления, я знал, что потрудился на славу!»

ЭЛЬД Ж.



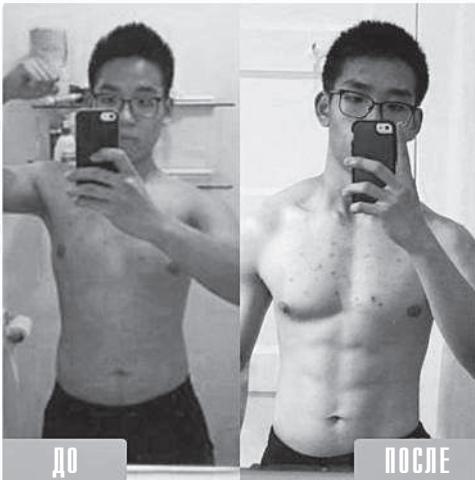
«Я стал сильнее, укрепил здоровье и выгляжу намного лучше, чем когда-либо!»

ГАРИ Л.



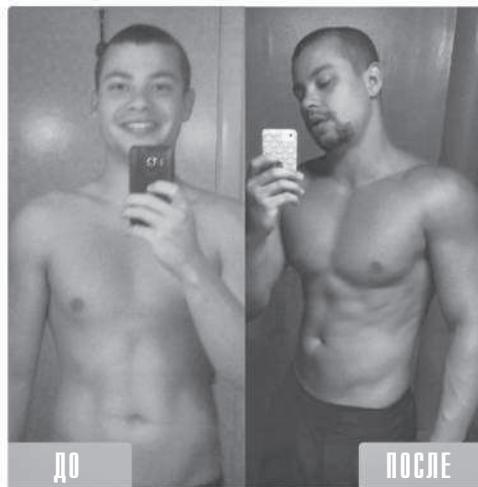
«Я сбросил 10 кг с начала программы!»

ДЖЕЙ П. АЙ



«Я сбросил 12 килограммов за 6 месяцев!»

ЖУАНЬ Х.



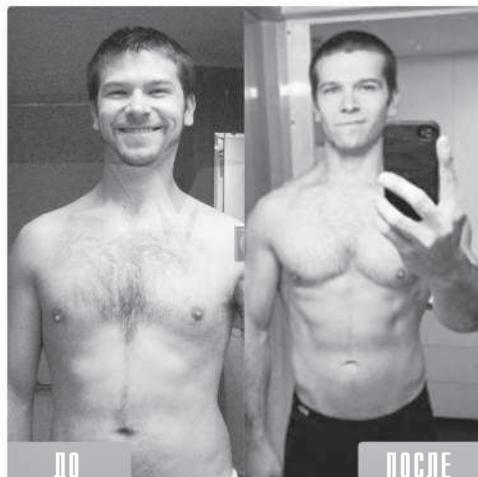
«Программа полностью оправдала мои ожидания. Я получил все, что хотел: размер, силу и форму».

НИКО Х.



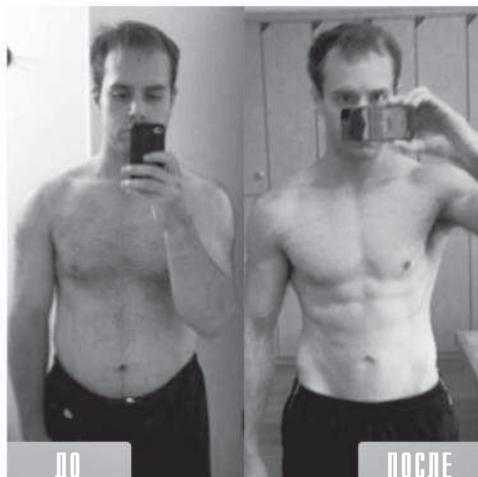
«Последние несколько лет я просто плыл по течению, пока не открыл для себя «БСС».

ПИТЕР В.



«Ты бросаешь самому себе вызов, пытаясь стать лучше. Ты соревнуешься с самим собой и ежедневно получаешь за это награду!»

РОБ Х.



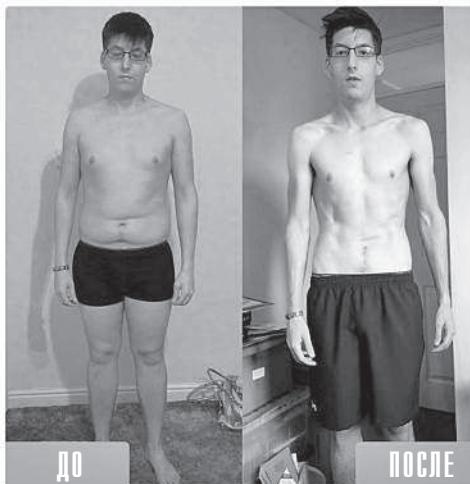
«Благодаря этой программе очень просто придерживаться особого режима питания, а результаты не заставят себя ждать!»

СКOTT С.



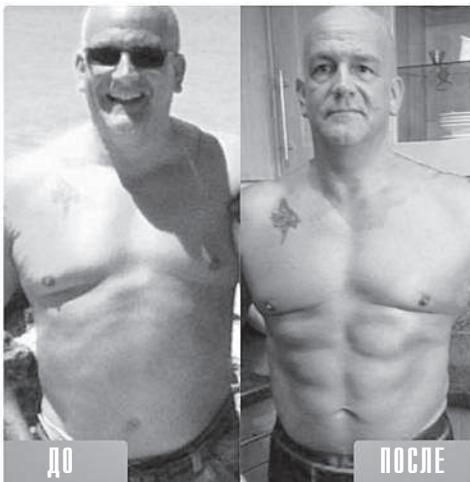
«У меня не было ощущения,
словно я трачу время
на бесполезные упражнения».

ШОН Л.



«Мое тело, как и мое
мышление, радикально
изменились!»

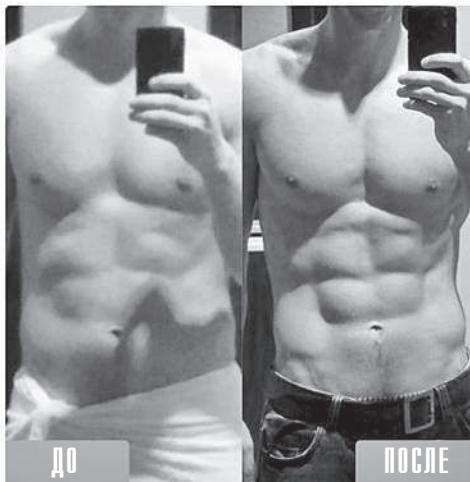
СТИВЕН Б.



ДО ПОСЛЕ

«В среднем за неделю я терял
по 0,5 кг веса. Я сбросил уже 9 кг
и продолжаю худеть!»

СТИВ Б.



ДО ПОСЛЕ

«За 3 месяца
я сбросил 12 кг!»

ТОМАС Р.

ОБ АВТОРЕ

*Здравый смысл никогда не сумеет совершить того,
что может одержимый.*
— ЛОРД НАОСИГЭ

Меня зовут МАЙК. Я ВЕРИЮ, ЧТО ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК может получить тело своей мечты, и я упорно работаю над тем, чтобы такая возможность была доступна каждому. Для этого я предлагаю действенные методы, основанные на научных исследованиях.

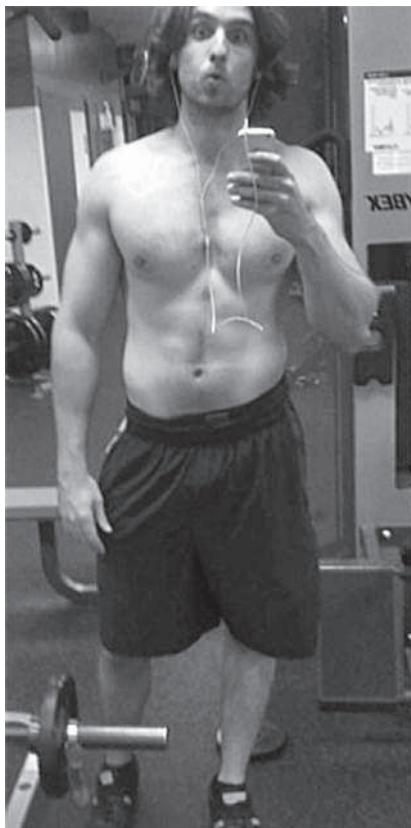
Вот уже больше десяти лет я являюсь тренером. За это время я успел перепробовать большинство программ тренировок, режимов питания и всевозможных спортивных добавок. Конечно, я не могу знать всего, но я точно знаю, что работает, а что нет.

Как и большинство новичков, в самом начале я понятия не имел, чем занимаюсь. Я искал полезную информацию в журналах, которые советовали проводить ежедневно по два часа в зале и ежемесячно тратить сотни долларов на бесполезные добавки. Результаты, однако, были неутешительными.

Так продолжалось долгое время, и я сменял одну программу тренировки другой. Я перепробовал всевозможные тяги, комплексы упражнений, увеличивал и уменьшал число подходов, чередовал различные элементы и т.д. Безусловно, я наблюдал некоторые изменения (их просто не могло не быть при таких упорных тренировках), однако я понимал, что настоящих результатов придется ждать крайне долго, и это сильно озадачивало меня.

Около года мой вес стоял на месте, а о повышении выносливости не могло быть и речи. Я не представлял, как правильно сбалансировать свой рацион. Я знал только, что нужно «правильно питаться» и потреблять много белка. Я обращался за помощью ко многим тренерам, но они лишь советовали увеличить интенсивность тренировок или подобрать более эффективную диету. Я тренировался на износ так, что в итоге мне пришлось бросить. Но я был недоволен полученным результатом, мне не нравилось мое тело, при этом я не мог понять, что я делал не так.

Вот как я выглядел после практически шести месяцев силовых тренировок:



Не очень впечатляет. Нужно было что-то менять.

ПРИШЛО ВРЕМЯ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО К ЧЕМУ

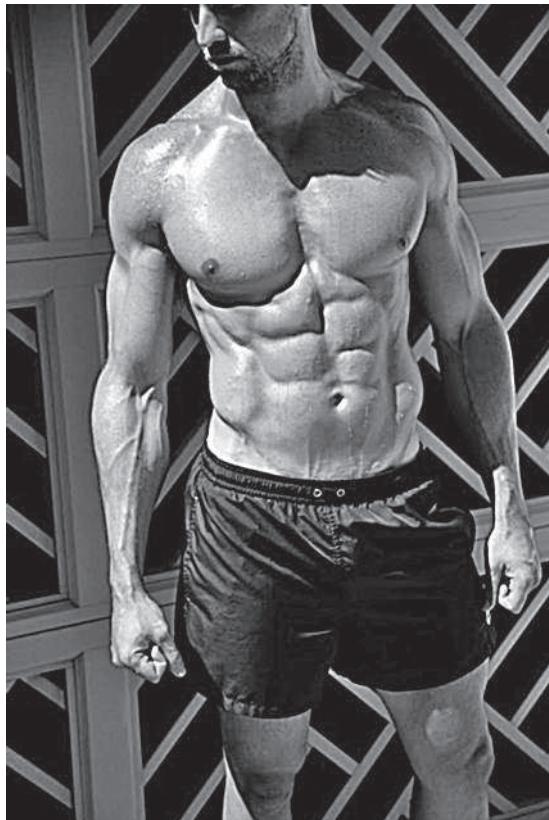
Наконец я решил, что пора копнуть глубже: выкинуть журналы, перестать читать форумы и заняться изучением физиологии роста мышц и сжигания жира, а также понять, что именно нужно для создания крепкого, стройного и сильного тела.

Я нашел работы топовых тренеров по силовым видам спорта, побеседовал с десятками бодибилдеров и прочел сотни научных статей, и наконец в моей голове сформировалась четкая картина.

В сущности, наука о создании невероятной формы тела очень простая, намного проще, чем нам пытаются внушить спортивно-оздоровительная индустрия и индустрия спортивного питания. Она совершенно противоречит той ерунде, которую мы слышим по телевизору, читаем в журналах или наблюдаем в спортзале.

Я приобрел новые знания, в результате чего полностью изменил схемы тренировок и режим питания. И мое тело откликнулось таким образом, что мне сложно было поверить в свой успех. Я стал настоящим силачом. Мои мышцы снова выросли впервые за многие годы, а энергия была ключом.

Это произошло всего лишь около пяти лет назад, и вот как изменилось мое тело с тех пор:



Разница налицо.

НАЧАЛО МОЕЙ КАРЬЕРЫ

Спустя некоторое время друзья заметили, что моя физическая форма улучшилась, и стали обращаться за советом. Так я стал неофициальным тренером.

Я занимался с самыми различными типами людей: с теми, кто не был предрасположен к быстрому набору мышечной массы, и в течение года они смогли набрать около 14 кг. С теми, кому никак не удавалось избавиться от лишнего веса. Они сбросили около 14 кг и одновременно с этим нарастили довольно солидную мышечную массу. С людьми «за пятьдесят», которые считали, что их гормоны потеряли свою активность и никакие тренировки им не помогут. Однако спустя некоторое время они избавились от лишнего жира и нарастили мышечную массу, словно вернулись на двадцать лет назад.

После долгих лет подобной практики мои «клиенты» (я никогда не брал с них денег, мы всего лишь тренировались вместе) начали настойчиво просить меня написать книгу. Вначале я отверг эту идею, но затем она захватила меня.

«Что, если бы у меня была такая книга, когда я начал тренироваться?» — подумал я. Я сэкономил бы кучу денег, времени и сил и давно стал бы обладателем того идеального