

# Содержание

<b>Часть I. Обзор</b>	
Введение.....	9
Об этой книге.....	16
Почему мужчины хотят нарастить мышцы.....	19
Наш подход.....	27
Ответы на вопросы.....	40
<b>Часть II. Программы тренировок</b>	
Прежде чем вы начнете.....	49
Программа «5 килограммов мышц через 7 недель»....	52
Программа подготовительного уровня.....	58
Программа промежуточного уровня.....	62
Программа продвинутого уровня.....	66
Размышления о программах.....	70
<b>Часть III. Программа питания</b>	
Ешьте больше, растите быстрее.....	79
Питание для наращивания мышц.....	82
Основные принципы питания.....	86
Научные основы программы.....	90
7-недельная программа питания для наращивания мышц.....	94
<b>Часть IV. Кухня</b>	
Чем питаться.....	105
Пример 3-дневной программы питания для наращивания мышц.....	109
Рецепты для наращивания мышц.....	112
<b>Часть V. Упражнения</b>	
Основы выполнения упражнений.....	129
Следующие шаги.....	175
<b>Приложение</b>	
Разминка и растяжка.....	178
Выражение благодарности.....	189
Об авторах.....	190

## **Предисловие**

Эта книга — результат многолетних проверок, испытаний, исследований, ошибок, изысканий и экспериментов. Изложенные в ней идеи являются объединяющим итогом проверенных годами знаний, профессионального опыта и наших личных выводов, основанных на результатах новейших научных исследований. Вы также заметите, что программы, представленные в данной книге, пересекаются с программами других авторов и используют общеизвестные истины культуризма «старой школы». Надеемся, что эта книга придется вам по вкусу!

Мы хотим выразить признательность всем, кому чувствуем себя обязанными. На создание этой книги нас вдохновили программы Джима Вендлера, Данте Трудела и особенно любимая нами немецкая система старой школы культуризма.

Наша программа питания создана с помощью исследований, которые провели Мартин Беркхан, Джейсон Ферругья и Джон Кифер. Сердечно благодарим их за помощь.

# Часть I

## Обзор



# Введение

Привет всем, меня зовут Бретт. Спасибо, что выбрали эту книгу. Прежде чем вы прочитаете следующую строку, давайте поговорим о цифре 5, то есть о 5 килограммах мышц. Это предельная величина мышечной массы, которой, возможно, вам не удастся набрать по причинам, связанным с особенностями метаболизма, спортивными данными, конституцией тела и способностью наращивать мышцы. Мы выбрали 5 килограммов как предельное целевое число на основе собственного опыта. Мне и Джейсону удавалось набрать 5 килограммов мышечной массы менее чем за два месяца.

Ни в коем случае не следует считать прирост 5 килограммов мышечной массы обязательной целью, поскольку никто, кроме вас, не сможет правильно оценить достигнутый успех. Вот небольшая подробность, связанная с историей подготовки этой книги: первоначальное название представленной в ней программы наращивания мышечной массы звучало как «Гора мышц через 7 недель». Но редакторы настояли на постановке цели, имеющей числовое выражение, которая подвигала бы на свершения большинство спортсменов, впервые взявших в руки эту книгу.

Мы расскажем о том, к каким выводам пришли в результате тестирования наших программ, о том, что мы сделали правильно, и о проблемах, с которыми столкнулись и которые требуют дальнейшей проработки. Почему мы включили в книгу все эти сведения? Потому, что она не дает исчерпывающего ответа на вопрос, как быстро вы сможете наращивать мышечную массу, поскольку не существует одной, подходящей всем программы, гарантирующей успех. Подобно отпечаткам пальцев, ДНК уникальна. Каждая функция организма, от сердечных сокращений до метаболизма, уникальна и соответствует набору генов, поэтому вы не должны верить никому, кто утверждает, что существует некий определенный метод наращивания мышц, подходящий именно вам. Если вы мне не верите, отложите эту книгу и возьмите ту, в которой предлагается программа, якобы дающая ответы на все вопросы. Кто знает, может быть, вам с ней повезет; хотя, скорее всего, нет. Если же вам интересен наш подход и то, как он может изменить ваше тело, продолжайте читать эту книгу.

В зависимости от того, сколько мышечной массы (2 килограмма или 7 килограммов) и за какой срок (7 недель или 6 месяцев) вы хотите набрать, мы предлагаем три разные программы, которые помогут вам достичь своей цели. Выберите подходящую вам программу и приступайте к тренировкам. Ее можно использовать в сочетании с книгой «Рельефная мускулатура через 7 недель», представляющей нашу идеальную программу тренировок без отягощений и посещений тренажерного зала. Обе программы можно чередовать, тренируясь круглогодично, что позволит вам наращивать мышечную массу и улучшать мышечный рельеф, то есть создать тело, о котором вы всегда мечтали!

## Как мы здесь оказались

**ДЖЕЙСОН:** Никто не платит мне за то, чтобы я тренировался. Конечно, все, что связано с занятиями спортом и физкультурой, составляет смысл всей моей жизни, но мне за это никто не платит. Кроме того, я смертельно завидую тем людям, которые получают деньги за то, что они тренируются. Я говорю о профессиональных спортсменах, актерах и моделях.

Все началось в тот день, когда я прочитал о том, как снимался фильм «300 спартанцев». Оказалось, что актеров и каскадеров шесть месяцев сурово тренировали, чтобы они набрали физическую форму, необходимую для съемок в фильме. Это меня впечатлило. И, конечно, мне стало завидно. Представьте, что вам платят (и очень неплохо) за то, что вы тренируетесь. Вы получаете деньги за то, что вас тренируют, на вас кричат и поддерживают в вас мотивацию продолжать занятия. Для вас разрабатывают персональную программу тренировок, намечают курс — и платят за это. Я даже вообразить не могу лучшей работы!

С тех пор я увлекся спортом и мое увлечение принесло плоды: крепкое здоровье, хорошее самочувствие, красивую мускулатуру, улучшение спортивных показателей и дисциплины.

**БРЕТТ:** Подобно Джейсону, я был бы счастлив, если бы мне платили за то, что я постоянно тренируюсь, но, к сожалению, это не мой случай. Когда я стал лицензированным персональным тренером, мне казалось, что я получил возможность каждый день тренироваться вместе с моими клиентами, помогая им достичь своих целей в физической подготовке и одновременно совершенствуя собственную физическую форму. Но вскоре я понял, что работа персонального тренера устроена иначе. Мне платили за то, чтобы я посвящал все свое внимание клиентам — во время тренировок и после них. И я не мог заниматься вместе с ними как со своими партнерами по тренировкам в последние десять лет. Мне приходилось выкраивать время для собственных тренировок.

Я автор книг по физической подготовке и спортсмен-любитель, посвящающий спорту все свое время (впрочем, я не уверен, что это правильное определение). Подготовка к различным соревнованиям составляет большую часть моей жизни. И тем не менее мне всегда казалось, что я слишком медленно наращиваю мышцы, поскольку прежде мне никогда не случалось посвящать этому особое внимание. У меня создавалось впечатление, что Джейсон просто берет штангу и набирает 5 килограммов мышечной массы, в то время как мне не удастся набрать ни килограмма. Говорит ли это о том, что у меня проблемы с наращиванием мышц? И что, собствен-

но, мы должны понимать под выражением «проблемы с наращиванием мышц»? (см. «Каков мой тип сложения?», с. 44).

Были ли у меня проблемы с наращиванием мышц? Прежде чем приступить к занятиям по этой программе, я был абсолютно убежден в том, что это действительно так, но вскоре убедился, что ошибался. Раньше я никогда не посвящал время и усилия наращиванию мышечной массы и не следовал определенной системе в этом вопросе. Я мог запросто сбросить 3, 5 или 7 килограммов, когда готовился к марафону или соревнованиям по триатлону, поскольку именно этому типу подготовки посвящал все свои усилия. Но, чтобы нарастить мышцы, как я хотел, мне нужно было сосредоточиться на тренировках соответствующего типа. Некой волшебной пилюли, которая превратила бы меня в машину по наращиванию мышц, не существует. Не существует и простого способа, позволяющего создать идеальную фигуру без серьезных усилий. Однако хорошая новость состоит в том, что имеется проверенная методика наращивания максимальной мышечной массы за минимальное время — при условии, что вы готовы внести радикальные изменения в тренировки и рацион питания: чем и когда питаться, когда тренироваться и как это делать. Вам придется изменить свои ежедневные и еженедельные занятия и — что также важно — режим сна и отдыха.

**ДЖЕЙСОН:** Более короткие тренировки. Больше пищи. Больше сна. Кажется, это не самый короткий путь к цели, не так ли? Возможно, вы



..... слышали, что накачать мышцы можно, если буквально не вылезать из тренажерного зала, занимаясь от двух до трех часов ежедневно. Но вы удивитесь тому, как быстро сможете нарастить мышцы, следуя сравнительно простому плану. Примером тому мой опыт. Мой результат, возможно, нельзя считать типичным, поскольку я набрал 11 килограммов мышечной массы за три месяца испытательного периода. Но для большинства спортсменов наращивание 5 килограммов мышц за 7 недель тренировок по этой программе может быть вполне реальной целью.

**БРЕТТ:** У меня не было проблемы с тем, чтобы посвящать занятиям бегом 15–20 часов в неделю. В этом я силен. В моем арсенале всегда были упражнения с весом собственного тела, спринты, упражнения для развития ловкости и стремительности движений, а также другие упражнения. Я активно занимаюсь всеми беговыми дисциплинами — от забегов на 5 километров до марафонов, триатлона, бега с препятствиями и бега по грязи. Я всегда был готов поучаствовать в эстафете на 200 миль. Но заниматься с отягощениями? Мне никогда не нравились эти упражнения. Откровенно говоря, меня всегда одолевал страх: я боялся получить травму, уронив на себя штангу, и опасался, что в тренажерном зале буду выглядеть нелепо.

**Страх №1** — нелепо выглядеть в тренажерном зале. Когда мне было 12 лет, два живших по соседству брата (они были намного выше и сильнее меня) предложили мне пари: если я лежа выжму установленный на штанге вес, они дадут мне прокатиться на их трехколесном мотоцикле. Я не потрудился глянуть, какой вес установлен на штанге, и бодро улегся на скамью. Я не имел ни малейшего понятия о том, какой вес способен выжать. И, когда штанга меня едва не придавила (а это наверняка случилось бы, если бы ребята не удержали ее над моей грудью), я с ужасом понял, что переоценил свои силы. Хорошие это были парни, братья Перуджини. Я уверен, что и тридцать лет спустя Билл и Марк помнят, как я визжал в их гараже, умоляя снять с меня штангу. И, конечно, мне так и не пришлось прокатиться на их мотоцикле.

**Страх №2** — боязнь травмироваться, уронив на себя штангу. В следующий раз я осмелился лечь под штангу, когда мне было почти тридцать лет. Со времени того инцидента прошло пятнадцать лет, и если я бывал в тренажерном зале, то подходил только к безопасным тренажерам «Наутилус». У меня развилась настоящая фобия. Я боялся выполнять жим лежа — мне казалось, что штанга меня придавит. Крис Гоггин, приобщивший меня к занятиям спортом, уговорил меня ходить с ним в тренажерный зал, где выступал в качестве моего тренера и страхующего партнера. Он помог мне

постепенно преодолеть страх, и через несколько недель я решил выполнить последний подход без страховки, пока он отошел заказать белковый коктейль, который пил после тренировки. В тот момент я очень гордился своей смелостью, но тринадцатую секундами позже уже недоумевал, как мне удалось выжать один конец штанги настолько высоко, что гриф наклонился и с него слетел 20-килограммовый диск. И хотя при этом никто не пострадал, разлетевшиеся диски наделали столько шума в переполненном зале, что я едва не сгорел со стыда и никогда больше не показывался там, хотя мой абонемент был оплачен на 8 месяцев вперед. Если вам знакомы эти страхи, обратитесь к разделу «Безопасное выполнение силовых упражнений» (см. с. 135).

Впервые я почувствовал себя по-настоящему уверенно в тренажерном зале, когда мы с Джейсоном создавали программу «50 подтягиваний через 7 недель» и разрабатывали систему, которая легла в основу книги «Рельефная мускулатура через 7 недель». Причина моей вновь обретенной



уверенности состояла в том, что я мог подтянуться 20 раз подряд. В зале этого не мог повторить ни один из парней, кроме Джейсона, который обычно выполнял столько же повторений, сколько и я. После нескольких месяцев, когда мы приходили в зал от трех до пяти раз в неделю и постоянно придумывали новые упражнения, ребята стали нас узнавать и даже начали спрашивать, откуда мы берем такие упражнения, как «Дворники» в висе или подъем Джейсона. Однажды, когда мы с Джейсоном по очереди выполняли экстремальную сотню повторений бёрпи с подтягиванием, я получил от публики столько поддержки и одобрения, сколько не получал ни один парень, которому прежде никогда не случалось заниматься упражнениями с отягощениями. С помощью Джейсона и под его терпеливым руководством я научился выполнять упражнения с олимпийской штангой и постепенно обрел необходимые умения, позволившие мне развиваться как спортсмену, а со временем набрать знания и опыт для работы в качестве персонального тренера.

## Об этой книге

Данная книга посвящена только одной задаче — наращиванию мышечной массы. Чтобы достичь этой цели, вы должны следовать программе, которая потребует, чтобы вы питались, спали и тренировались иначе, чем прежде. Здесь вы не найдете мистического секрета, обещающего гору мышц без всяких усилий. Нашу программу также нельзя назвать гибридной: она не развивает скорость и выносливость. В этой книге мы сосредоточиваемся на использовании проверенной методики питания и упражнений, выполняемых в определенное время для максимизации способности организма наращивать мышцы.

Все программы, которым вы следовали, чтобы похудеть или создать рельефный брюшной пресс, придется отложить до лучших времен, поскольку следующие 7 недель вы посвятите только одной задаче — наращиванию такого объема мышц, о котором прежде даже не мечтали. Программа «5 килограммов мышц через 7 недель» закладывает самое прочное основание для развития впечатляющей силы, создания красивой фигуры и улучшения спортивных показателей.

**БРЕТТ:** Почему именно эта книга? Говоря коротко, в 42 года мне захотелось бросить себе новый вызов и максимально увеличить объем бицепсов, груди, спины и ног. После почти десяти лет занятий марафоном мне надоели маломерные футболки, которые мне выдавали при записи на забег. Впервые в жизни мне захотелось иметь футболку большого размера и заполнить ее мышцами: мощной грудью, объемными бицепсами, широкой спиной и плечами. Конечно, я понимаю, что 5 килограммов мышц не превратят меня, тощего марафонца, в боксера-тяжеловеса, но ведь это только начало!

Мы с Джейсоном испытывали программу питания и тренировок на себе и теперь готовы поделиться с вами результатами в самом простом и доходчивом стиле. Завершив тестирование этой программы, мы оба были уверены в том, что любой человек, решивший по ней заниматься, может рассчитывать на тот же результат, который получили мы. В главе «Научные основы программы» приводится подробная информация о том, как мы разрабатывали программы упражнений, отдыха и питания, а также календарные схемы на основе проверенных методик для ускоренного наращивания мышечной массы.

В этой программе для меня все было ново. Я впервые обратился к программе такого типа. Силовые упражнения с отягощениями, изменение принципа потребления калорий, приведение питания к балансу и совершенно иной подход к тренировкам в целом — все это очень отличалось от моих обычных тренировок для марафона и триатлона и требовало значительных изменений во взглядах на тренировки, питание и отдых. Откровенно говоря, труднее всего было преодолеть барьер в сознании. Мне было непросто осознать, что я должен потреблять больше пищи — значительно больше! — и тренироваться меньше, чем десять последних лет. Эти требования казались немного странными. Мне предстояло сосредоточиться не на сжигании жира, а на наращивании мышц. Прежде я составлял эффективные программы для снижения веса, развития скорости и повышения спортивных показателей, но, чтобы создать программу наращивания мышечной массы, мне нужно было верить в то, что это в принципе можно сделать. К счастью, мой лучший друг Джейсон оказался тем парнем, в которого я мог поверить. Он поддерживал

меня, когда я готовился к соревнованиям на длинные дистанции и по триатлону, и помогал в разработке программы «Развить мускулатуру за 7 недель».

**ДЖЕЙСОН:** Зайдите в любой тренажерный зал и оглянитесь вокруг. Понаблюдайте за людьми, за тем, по каким программам они тренируются и что предпринимают для достижения своих целей. Понаблюдайте за теми же людьми через год. Вероятнее всего, большинство из них (а) выглядят по-прежнему, (б) работают с прежним весом или (в) то и другое вместе. За год они ничуть не продвинулись вперед — и это при том, что они не хотят тратить время и деньги впустую. Эти люди хотели бы увеличивать вес отягощений и видеть, как меняется их фигура и наращивается сила. Но в большинстве случаев этого не происходит. Они остаются при прежних размерах и силе. В чем причина?

В целеполагании. Чрезвычайно важно поставить цели и работать над их достижением. Если ваша цель состоит в том, чтобы набрать физическую форму для участия в марафоне, вы читаете не ту книгу. Если вы хотите увеличить скорость спринтерского бега, эта книга отчасти вам поможет (набрать мышечную массу никому не вредно), но она не предназначена для этой цели. Однако, если ваша цель состоит в том, чтобы улучшить фигуру и нарастить мышцы, эта книга для вас.

Собственно, это единственная задача, которой посвящена наша книга. По своему опыту могу сказать, что примерно 90 процентов мужчин, занимающихся в тренажерном зале, хотят нарастить мышцы, но не умеют тренироваться и питаться так, чтобы достичь этой цели. И в этом нет их вины. Откройте любой журнал по фитнесу, и вам предложат десятки «новых» программ тренировок и питания, противоречащих друг другу. Они или не соответствуют цели (наращиванию мышечной массы), или попросту не эффективны. Но если даже так называемые «эксперты» обманываются, то как мы можем знать, что нам делать? В итоге тренировки оказываются безрезультатными, а время и деньги — потраченными впустую. Год за годом ничего не происходит. И это печально.

Мы написали эту книгу, чтобы развенчать мифы, указать путь к успеху и, самое главное, представить четкое решение стоящей перед вами задачи — нарастить мышечную массу.

**БРЕТТ:** Джейсон удачно заметил, что программа «5 килограммов мышц через 7 недель» совершенно противоположна по целям программе «Развить мускулатуру за 7 дней», хотя, если вы стремитесь существенно перестроить свою фигуру, они могут дополнять друг друга. В главе «Следующие шаги» (см. с. 175) мы приводим расписание цикла совместного использования программ «5 килограммов мышц через 7 недель» и «Развить мускулатуру за 7 дней» для создания тела вашей мечты. Этот цикл тренировок рассчитан на 4–6 месяцев.