

A full-page photograph of two bodybuilders. In the foreground, a man with blonde hair and a red tank top is flexing his muscles. The tank top has the text "BETTER BODIES NEW YORK, NY" on it. Behind him, another bodybuilder with a more muscular build and a black tank top is also flexing. The background is dark and out of focus.

Эффективная система накачки мышц

# МОСТ

2010

## **Эффективная система накачки мышц МОСТ.**

Добро пожаловать на тренировочный курс по системе МОСТ (Массо-ориентированный современный тренинг). В течение следующих нескольких месяцев вы будете изучать совершенно новую бодибилдерскую методику, которая гарантирует вам получение феноменальных результатов. Я с гордостью представляю вам эту уникальную тренировочную систему.

Настоящий курс разработан с целью обучения пользователя тренировочным принципам МОСТ-тренинга. Это не очередная тренировочная программа, а полноценный образовательный курс, призванный снабдить вас теоретическими знаниями и практическим опытом, благодаря которым вы сможете пользоваться этой системой самым эффективным образом.

На протяжении курса вы встретите множество примеров и вариантов тренировочных программ разработанных с позиции МОСТ. Но приведены они здесь в первую очередь для того, чтобы вы могли лучше понять их структуру и усвоить принципы самостоятельной разработки. К концу курса вы будете обладать всеми необходимыми средствами и знаниями для составления собственных тренировочных программ в стиле МОСТ.

Итак, прошу вас не забывать, что это не сборник тренировочных программ для слепого копирования, а полноценный образовательный курс, предназначенный для обучения принципам МОСТ.

А сейчас давайте узнаем что, как и почему делается в системе МОСТ.

### **МОСТ - лучший метод строительства мускулатуры**

Добро пожаловать на курс МОСТ (Массо-ориентированный современный тренинг). Сегодня вы отправляетесь в путешествие, по завершении которого уже навсегда откажетесь от традиционных способов и методов мышечного развития, которые применяли до настоящего времени. Изучив принципы и технику нашей системы, вы получите самые современные и самые эффективные инструменты для развития максимальных мышечных объемов в самые короткие сроки. Цель нашего первого урока - понять и усвоить основные принципы МОСТ.

### **МОСТ нужен всем**

МОСТ эффективен для любого человека. Если природа не одарила вас хорошей генетикой, то с помощью нашей системы вы сможете намного быстрее наращивать массу и силу, чем, если бы вы работали по традиционным системам и методикам. Если же вы обладаете хорошим

генетическим потенциалом, то МОСТ поможет реализовать ваше преимущество в полном объеме. При этом совершенно не имеет значения степень вашей подготовленности, как не имеет никакого значения и ваш пол.

Также абсолютно неважно, как много мышечной массы вам уже удалось нарастить к настоящему времени - 20 или всего лишь 1 килограмм. МОСТ будет работать на любого человека - от начинающего любителя и до бодибилдера соревновательного уровня. На сегодняшний день МОСТ - самая эффективная система построения мускулатуры в самые кратчайшие сроки.

На этом курсе я не только объясню принципы, методы и технику, которые применяются в МОСТ, но и расскажу о некоторых психологических аспектах тренинга. Вы узнаете, какие психологические препятствия мешают большинству людей добиваться своих целей, научитесь их успешно преодолевать и избавитесь от многих вредных привычек традиционного тренинга, создав, таким образом, идеальные условия для продуктивных занятий.

Я не хочу промывать вам мозги "позитивным мышлением" или настрою на "положительное отношение к жизни", как это делают на новомодных семинарах. Безусловно, некоторые элементы "программирования на успех" мы возьмем на вооружение, но меньше всего мне бы хотелось формировать готовые блоки решения проблем, на изучение которых вам пришлось бы потратить массу энергии, времени и денег. Итак, я не намерен обучать вас позитивному, но непродуктивному мышлению. Я, прежде всего, заинтересован в том, чтобы вы получили конкретные результаты уже в самое ближайшее время, и поэтому ограничиваю психологическую часть нашего курса до необходимой и достаточной степени.





## Продуктивный тренинг

МОСТ полностью нацелен на продуктивный тренинг, то есть на получение конкретных результатов в самые ближайшие сроки. Согласитесь, ведь если вам предложат на выбор прирост в пять килограмм всего за два месяца или те же пять кило, но за два года, то вы скорее выберете первое, не правда ли? Бодибилдинг - это увлечение, хобби, но то, что делает его действительно стоящей вещью - это результаты, которые он нам приносит. И чем серьезнее эти результаты, тем большее мы испытываем удовлетворение.

Безрезультативные или малорезультивные тренировки приводят к постепенному угасанию мотивации, пропускам занятий, разочарованиям и, наконец, к полному прекращению тренировок.



Предвосхищаю вопрос: "Но разве достаточно тридцати минут вместо обычных полутора часов для максимальной стимуляции мышц?" Послушайте меня внимательно. Мне также как и вам, очень, очень нравится тренироваться, я просто обожаю сам тренировочный процесс, но если судьба дает мне шанс получить аналогичные результаты всего за треть времени, то стоит ли отказываться от такой возможности? Эту возможность предоставляет МОСТ!

По мере усвоения учебного материала вы все больше будете понимать, как настроить МОСТ для себя. Как более умно подойти к организации тренировочного процесса, чтобы стать больше, сильнее и стройнее в самые короткие сроки.

Материалы, изложенные на следующих страницах, заставят вас совершенно по-новому взглянуть на тренинг с отягощениями, независимо от имеющегося у вас тренировочного опыта.

Конечно, МОСТ отличается от других систем телостроительства, но все же это не набор новых упражнений, которые прежде никто и никогда не выполнял. В системе используются хорошо известные бодибилдерские

упражнения, просто выполняются они несколько иначе. Обещаю, что вы будете тренироваться с хорошим настроением, небывалым зарядом бодрости и, что самое главное, с абсолютной уверенностью во всех своих действиях.

## **Забудьте все, что знаете о бодибилдинге**

### **Вернемся к началу**

Подумайте, на каком этапе своих занятий бодибилдингом вы лучше всего прогрессировали?

Догадываюсь, видимо это было в самом начале, когда вы только приступили к занятиям. Я бы даже сказал, к занятиям простыми базовыми упражнениями. И нет ничего удивительного в том, что за один только первый месяц вам удалось нарастить 5 килограмм, а за год ваша прибавка составила целых 10-15 килограмм! Но почему вы прогрессировали с такой невероятной скоростью?



Давайте разберемся. Когда вы были начинающим, то, несомненно, не знали, как правильно тренироваться. Ваша техника оставляла желать лучшего, вы читинговали в каждом упражнении и постоянно пробовали себя на максимальные веса. За счет чего же вам удалось добиться таких впечатляющих результатов? Вероятно, у вас была очень сильная мотивация? Уже теплее, но все еще холодно.

Итак, если вы не знали "как правильно", то, как же вам удавалось расти? Не торопитесь с ответом, давайте еще подумаем и глубже заглянем в существо проблемы: почему по мере приобретения опыта, прогресс замедляется, ведь по логике должно быть все наоборот.

## **Чем больше знаешь - тем хуже растешь**

Как ни печально, но это факт. Какое-то время ваш комплекс состоял из одних базовых упражнений - жима лежа, сгибаний рук, приседаний и жима ногами, но вы прогрессировали так, что удивляли окружающих происходящими с вашим телом изменениями. А потом вы начали читать, узнавать что-то новое, учиться, словом поднимать свой образовательный уровень. Вы покупали самый свежий журнал, и (я точно знаю) копировали методы профи. Вот в этом ваша первая ошибка.



Это не случайно, что "благодаря" новым "интеллектуальным" тренировочным методам и более "совершенным" программам, вам стало гораздо труднее наращивать мышцы. Да и травмироваться вы стали гораздо чаще. Вспоминаете? Нет ничего удивительного в том, что чем больше вы "понимали" бодибилдинг, тем менее эффективным он становился.

Разумеется, проблему остановки прогресса вызвало не ваше стремление расширить знания о бодибилдинге, а скорее сочетание вашей образованности с отказом от принципов базового тренинга.

Именно в отказе от самых эффективных базовых упражнений и кроется основная причина остановки роста у подавляющего большинства атлетов.

## **Друзья, тренеры, журналы**

Откуда большинство атлетов получает информацию о "правильных методах" тренинга? Не ошибусь, если назову три основных источника: от друзей, от тренеров и (упаси бог) из бодибилдерских журналов. И вы, к сожалению, не являетесь исключением.

Любительский бодибилдинг - это не тот спорт, в котором тренировку организывают тренеры, ассистенты, психологи, методисты и т. п. Ничего этого нет. Вы учитесь, разрабатываете стратегию и строите свои занятия самостоятельно. И как это не печально, всегда неправильно. Ну хорошо,



может быть и не всегда, но беда в том, что "эксперты", статьи которых вы находите в бодибилдерских журналах, так же как и вы, учились по таким же ошибочным методикам. Просто они умеют складно излагать на бумаге свои мысли (кстати, это весьма спорное замечание), только и всего.

Грустно констатировать, но ваши знания ошибочны, а тренировки если и не неправильны, то в любом случае, не самые эффективные. МОСТ изменит это положение вещей.

**Пожалуй, самое трудное в системе МОСТ - освободиться от дезинформации, которой вас снабжали на протяжении многих лет.**

Вы должны не только перестроить свой ум, но и забыть все методы и методики, которым следовали до настоящего времени. Если вы в бодибилдинге новичок, считайте, что вам крупно повезло. Вам не придется тратить время на избавление от "вредных привычек" традиционного бодибилдинга. С самого начала вы возьмете правильный курс, и будете очень хорошо прогрессировать.

### **Разминка.**

Давайте поговорим о разминке. Разминочные сеты имеют огромное значение для профилактики травм, но это не единственная их функция. Абсолютно все тренировочные программы, которые мне попадались, изначально разработаны неправильно. Во всех страдает одна из самых важных составляющих - разминка, то есть подготовка к основной части тренировки. Сегодня я покажу правильную технику разминки, с помощью которой вы сможете поднять свои силовые результаты сразу же.



## Разминка в МОСТ

Я хочу, чтобы вы запомнили следующее. В МОСТ каждый тренировочный день, каждый подход и каждое повторение полностью подчинены одной цели - **наращиванию мышечной массы и силы**. Это очень важное замечание. Если ваше конкретное повторение, сет или целая тренировка подчинены какой-то другой цели, тогда вы должны спросить себя, почему бодибилдинг в вашей жизни занимает одно из первых мест.

Запомните:  
каждый раз, когда ваши ладони захватывают гриф снаряда, и вы начинаете первый подход, ваш ум уже должен быть настроен на конечную цель - очередной прирост мышечной массы и силы. Вы должны знать и понимать для чего выполняется каждое движение, и какие физиологические процессы при этом



происходят в вашем организме. Каждый раз, когда вы выполняете повторение, вы должны четко осознавать, что представляет собой это повторение: или оно непосредственно строит мышцу, или только готовит ее к основной работе.

**К сожалению, большинство атлетов с самого начала неправильно подходят к тренировочному процессу**

Эффективность - это визитная карточка МОСТ, а значит, чем эффективнее вы будете тренироваться, тем быстрее и больше сможете нарастить мускулов.

Зачем тратить драгоценную энергию на выполнение движений, которые не дают максимальной эффективности?

**Неправильная техника разминки препятствует созданию сверхнагрузки, стимулированию волокон, и, в конечном итоге, мышечному росту.**



Правильная техника разогрева направляет всю физическую и умственную энергию в рабочие подходы, то есть в те подходы, которые непосредственно строят мышцы.

### **Неправильная техника разминки - кто виноват?**

99% атлетов проводят разминку неправильно, тем самым резко снижая качество основной тренировки. К сожалению, неправильная разминочная техника "кочует" из зала в зал, от тренеров к атлетам, из журналов к подписчикам и т.д. Она как сорняк, от которого невозможно избавиться.

Проблема отчасти заключается в том, что в бодибилдинге нет четких правил проведения разминки. Никто не знает как правильно и как неправильно ее проводить. Конечно, можно тренироваться не самым оптимальным образом и все-таки наращивать мышцы, но наша система, направленная на максимальное наращивание мышечной массы и развитие силы в самые короткие сроки, учитывает все физиологические факторы, влияющие на рост массы, а также устраняет негативные последствия типичных тренировочных программ.



### **Как НЕЛЬЗЯ разминаться**

Возьмем в качестве примера жим штанги лежа. Предположим, что атлет способен выполнить жим лежа из 3 повторений с максимальным для него весом в 120 килограмм. Вот как он будет разминаться.

Сначала он поставит на штангу 60 килограмм и выполнит 10-15 повторений. После отдыха добавит еще 20 кило и выполнит другие 10 повторений. Затем последуют 90 килограмм и снова около 10 повторов. После небольшого отдыха вес штанги вырастет до 100 килограмм, и разминка продолжится 7-8 повторениями, в зависимости от самочувствия.

Это уже 4 подхода. В пятом сете прибавится еще 10 килограмм и со 120 килограммами атлет сделает 7 повторений. Обратите внимание, следующий сет будет уже шестым, а к рабочим подходам атлет все еще не приступил. Дальше он добавит еще 5 кило и с 125 килограммами с трудом выжмет свои 3 повтора.



Можете ли вы указать на ошибки этого атлета? Несомненно, с помощью такой техники он добьется своей главной цели - разогреву мышц. Но мышцы его разогрелись за счет чрезмерной траты сил, а значит польза от такой разминки минимальна и неадекватна затраченной энергии. В рабочих подходах он уже не сможет создать мышечным волокнам достаточную для запуска процессов роста сверхнагрузку, так как его мышцы **уже устали**.

### **Разминка - это всего лишь разминка**

Не забывайте, что разминка - это только разминка и больше ничего. Это значит, что разогрев вам не даст ничего, кроме разогрева. Поэтому сначала вы должны хорошо разогреть мышечную группу, подготовить ее к работе путем нагнетания крови в мышцы и связки, а затем, постепенно увеличивая веса, подвергнуть максимальной сверхнагрузке. **Разминка не должна утомлять мышцы.** Повторяю, разогревающие подходы не должны утомлять мышцы. Если вы доведете мышцы до абсолютного отказа до того как приступите к основной работе, то уже не сможете запустить процесс мышечного роста в рабочих подходах.

**Правильная разминочная техника наполняет мышечную группу кровью, готовит мягкие ткани к тяжелой нагрузке, но не создает усталости.**

Усталые мышцы - слабые мышцы. Мышцы не готовые к работе с тяжелым весом склонны к травмам. Секрет в том, чтобы разогреть мышцу, подготовить ее к максимальной сверхнагрузке, обезопасить от возможной травмы, и в то же время сохранить от утомления в процессе разогрева.



Сейчас я покажу правильную технику разминки, которая обеспечит вам немедленное повышение силовых результатов. Не забывайте, что рост мышц определяется степенью сверхнагрузки. Чем большую сверхнагрузку вы прилагаете к мышце, тем больший рост вы ей обеспечиваете.

Вы должны твердо помнить, что единственные подходы вызывающие рост, - это рабочие подходы к весу, с которым вы способны выполнить не более 4-6 повторений. Все другие виды сетов не создают сверхнагрузки и являются всего лишь подготовительными подходами. Зная это теперь, вы можете по достоинству оценить важность разогревающих сетов, и в дальнейшем более продуктивно влиять на мышечный рост.

### **Правильная разминочная техника**

Итак, на примере предыдущего сценария показываю правильную разминочную технику, за счет которой вы сможете работать с бóльшими весами в рабочих подходах. Не забывайте: больший вес - бóльшая сверхнагрузка - бóльшая масса.

Вновь предположим, что 125 килограмм - максимальный вес для 3 повторений. Если раньше вы разминались как в предыдущем примере, сейчас вы почувствуете, что 125 килограмм стали для вас намного легче.

Первый подход:



60 x 12 повторений (разогрев). Выполняется в среднем темпе, не слишком быстро и не слишком медленно. Цель - усилить приток крови к работающим мышцам, почувствовать движение, привыкнуть к весу. После этого сета нужно отдохнуть около 2 минут.

Второй подход:

60 x 10 повторений (разогрев). Выполняется с тем же весом. Темп немного быстрее, но не слишком быстрый. Отдых около 2 минут.

Третий подход:

80 x 6 повторений (разогрев). Выполняется в умеренном темпе. Цель этого подхода - привыкнуть к весу, который должен быть достаточно легким для выполнения первых четырех повторов. Отдых около 2 - 3 минут.



Четвертый подход:

100 x 3 повторений (акклиматизация). Выполняется в том же темпе. Три мощных повторения. 2 минуты отдыха перед следующим сетом.

Пятый подход:

100 x 1 повторение (акклиматизация). Да, всего одно повторение. Цель - акклиматизация. Один мощный повтор.

Шестой, седьмой и восьмой подходы:

130 x 4-6 повторений (рабочие подходы). Это рабочие, т.е., строящие мускулатуру подходы. Они самые важные. Это единственные подходы, способные запустить процесс мышечного роста. Вся предыдущая работа была всего лишь подготовкой к этим последним сетам.

Обратите внимание, мы вышли на 130 фунтов, вместо запланированных 125. Разминочная техника МОСТ позволяет работать с более тяжелыми весами во время основной работы.

## Избегайте лишней работы

Каждый подход предназначен для выполнения определенной задачи. В сущности, есть только три типа сетов - разогревающие, акклиматизационные и рабочие. И никаких других не существует. Любой ваш сет должен принадлежать к одному из этих типов.

Подумайте о своих обычных тренировках. Сколько подходов вы проводили, не имея четкого представления об их предназначении? Вероятнее всего вы практиковали что-то среднее между разогревающими, акклиматизационными и рабочими подходами. Такие



сетов должны быть решительно удалены из ваших тренировок. Впрочем, этому способствует сам МОСТ.

**Подход, который не является разогревающим, акклиматизационным или рабочим бесполезен для мышцы. Мало того что неопределенные походы скрадывают энергию необходимую для мышечного роста, они еще и вырабатывают преждевременную усталость. А усталость - это ваш враг номер один.**

## Примеры лишней работы в типичных тренировочных программах

Допустим вы только что закончили жим лежа на горизонтальной скамье. Следующее упражнение - жим лежа на наклонной. Большинство атлетов вновь начинает проводить разминку. Зачем? Грудные мышцы уже разогреты и способны работать с максимальным весом. Зачем же заново проводить разминку, если вы тренируете эту же мышечную группу?

Подумайте, сколько бесполезной работы вы провели и представьте, сколько килограммов мышечной массы потеряли, работая по типичным тренировочным программам.

Лишние подходы не нужны ни одной мышечной группе. Они только утомляют мышцы, похищают энергию, и, в конечном итоге, снижают вашу способность работать с максимальной нагрузкой.

### **Некоторые специфичные техники, от которых следует отказаться**

#### **1. Пирамида**

Это один из самых вредных принципов, известных в бодибилдинге. Суть метода в том, что, начиная с легких весов, в каждом следующем подходе снаряд немного утяжеляется. На вершине пирамиды проводится самый тяжелый подход, а затем следует спуск с постепенным облегчением снаряда. При этом все подходы выполняются "до отказа".



Как я уже сказал, пирамида - самая неэффективная техника из всех возможных. Если вы практикуете пирамиду, первое, что вы должны сделать, - спросить себя "Зачем я это делаю?"

И абсолютно неважно, какую из мышечных групп вы тренируете. Пирамида лишает мышцы не только нагрузки, с которой они могли бы работать, но и сверхнагрузки, необходимой для эффективного наращивания мышечной массы.

#### **2. Никогда не проводите разминочные сеты "до отказа"**

Это самая большая ошибка. Никогда, повторяю, никогда не доводите разогревающие сеты "до отказа". Это самый лучший путь саботировать тренировку и остановить прогресс.



### 3. **Никогда не разогревайте дважды одну мышечную группу**

Никогда не проводите разминку перед следующим упражнением на ту же мышцу.



Пример. Нет никакой необходимости вновь разогреваться перед жимом ногами после выполнения приседаний. Также нет необходимости начинать с легкого веса в сгибаниях рук со штангой после этого же упражнения с гантелями.

Понимание различных типов подходов - категорическое требование системы МОСТ.

Очень важно избавиться от лишних подходов или упражнений и проводить разминку с правильной техникой. Правильная техника разминки играет очень важную роль в тренировочном процессе, так как вся основная работа происходит в рабочих подходах, состоящих из 4-6 повторений. Все предыдущие сетов выполняются только для подготовки к этим рабочим подходам.

## Акклиматизационные сеты

Что такое акклиматизационные подходы? Это разновидность разогревающих подходов, которые выполняются для подготовки мышц, сухожилий, связок и суставов к предстоящей сверхнагрузке.



Если разогревающий подход усиливает приток крови к мышцам и повышает их эластичность, то акклиматизационный подход готовит мышцы, суставы и мягкие ткани к предстоящему сверхнагрузочному воздействию и высокоинтенсивной работе в основных подходах. Таким образом, эта разновидность сетов важна также и с точки зрения профилактики травм.

Поскольку ни тот, ни другой вид подходов не строит мышцы, выполнять их следует лишь до некоторой степени, чтобы не затруднить, а наоборот, усилить воздействие основных подходов. В этом и заключается сущность акклиматизации.

Акклиматизационные подходы позволяют мышцам без накопления усталости подготовиться к предстоящей тяжелой работе. Правильная разогревающая техника, в которую включается акклиматизация, усиливает способность мышцы к нейромускулярному сокращению, что позволяет работать с максимально возможными весами и генерировать максимально возможную сверхнагрузку.

## Жжение и пампинг

А сейчас мне бы хотелось поговорить о некоторых мифах, прочно обосновавшихся в тренировочных залах. Наверняка, вы не раз слышали такие советы, как: "Доведи мышцу до жжения!", "Нет боли - нет роста!", "Сделай еще повторение!" и т.п. И в самом деле, многие тяжело тренирующиеся атлеты считают, что такой прием помогает



поднять интенсивность, но проблема в том, что этот миф стали принимать за показатель мышечного роста. На самом деле жжение в мышцах лишь вызывает ощущение работы с предельной интенсивностью, при этом не оказывая никакого влияния на рост.

## Жжение в мышцах

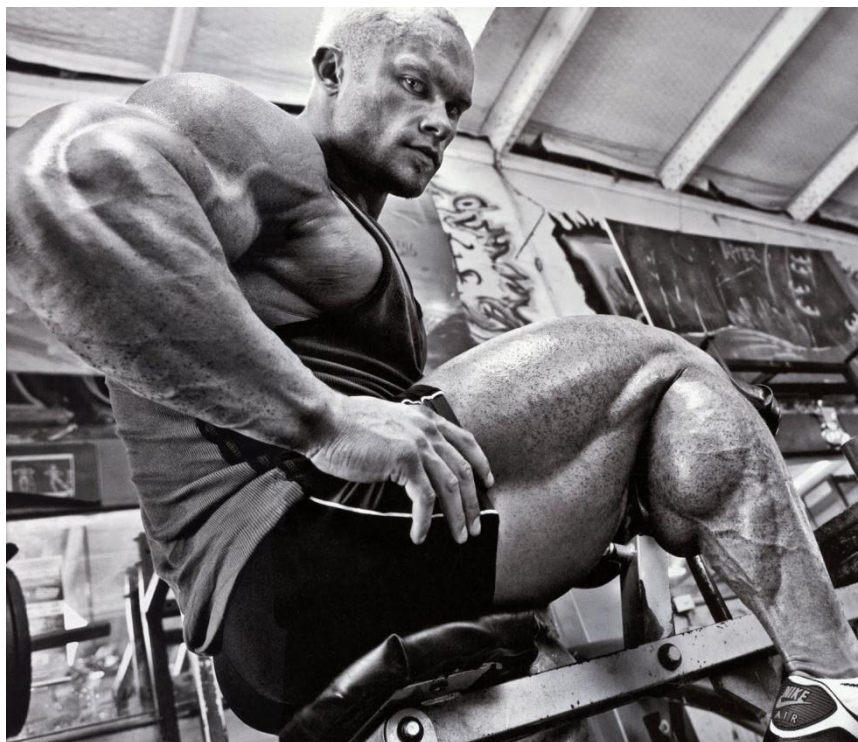
Большинство уверенно, что жжение является признаком успешного роста и продуктивности тренинга, и поэтому старается довести мышцы до этого состояния на каждой тренировке.

Позвольте мне сказать, что жжение в мышцах отнюдь **не** является показателем оптимальности тренировочной нагрузки. Жжение вызывается молочной кислотой - побочным продуктом метаболизма гликогена в мышечных тканях, который не имеет никакого отношения к мышечному росту и является следствием выполнения большого количества повторений. Чем большее количество повторений вы выполняете, тем больше кислоты накапливается в работающей мышце. Мало того, что все это препятствует созданию достаточной сверхнагрузки, но высокая концентрация кислоты вызывает еще и катаболические процессы в мышечных тканях, что в конечном итоге, приводит к задержке восстановительных процессов.

Самая распространенная ошибка, которая постоянно встречается в залах, заключается в том, что люди стараются в каждую свою тренировку обязательно вставить "жгущий" сет.



Обычно такой сет представляет собой выполнение упражнения с легким весом и высоким количеством повторений "до отказа". Эти подходы непродуктивны не только с точки зрения мышечного роста, но и со всех мыслимых точек зрения.



Чтобы лучше понять, почему не следует пользоваться принципом жжения, а именно, почему нельзя доводить мышцы до жжения, задайте себе вопрос: "Зачем я это делаю"? Когда задаю этот вопрос атлетам, вот что я слышу в ответ: "Чтобы вызвать чувство жжения", "Чтобы проработать как можно больше мышечных волокон", "Чтобы вызвать чувство наполнения", "Чтобы закончить упражнение" и т. п. Как видите все эти объяснения не имеют под собой не только никакого научного обоснования, но и даже мало-мальски серьезной аргументации, а также входят в противоречие с элементарными законами физиологии. Забудьте о "жгущих сетах" раз и навсегда.

## Пампинг

Чувство наполнения, или пампинг, который возникает во время тренировки, является результатом задержки крови в работающих мышцах. Пампинг, несомненно, хороший психологический стимул, но проявляется он только во время тренировки. По мере того как ваши мускулы становятся больше, большим становится и пампинг.

Таким образом, пампинг является на самом деле неплохой вещью, но, так же как бёрнс, не является показателем качества тренинга. По мере приобретения опыта вы обнаружите, что способны достигать пампинга даже во время разминки. Чем больший объем вашей мускулатуры, тем больше задерживаемой крови и, соответственно, больший пампинг испытывают ваши мышцы.

## Сверхнагрузка

Прогрессивная сверхнагрузка - это вершина МОСТ-тренинга. Основная идея нашей системы состоит в том, чтобы запустить процесс адаптации, вызывающий рост мышечной ткани. И только прогрессивная сверхнагрузка способна запустить этот процесс, то есть, заставить мышцы расти. Ни жжение, ни пампинг на это не способны.

В зрелом возрасте рост мышц - процесс неестественный. Поэтому, для того чтобы мышцы росли, их нужно постоянно заставлять адаптироваться. Нужно давать им стимул для роста. И с тренировочной точки зрения только прогрессивная сверхнагрузка является тем единственным стимулом, способным запустить процесс роста мышечной ткани. Причем, чем большую сверхнагрузку получает мышца, тем большую потребность в адаптации она испытывает, в результате которой становится и толще и сильнее.



Как вы уже знаете, система МОСТ направлена на достижение постоянно возрастающей нагрузки на каждой тренировке. Поэтому вы должны стремиться к увеличению весов на каждом своем занятии. Не увеличивая веса, вы не можете создать причины для адаптации мышц и их последующего роста.

## Мышечная память

Хотя в этой области специалистами проводились лишь небольшие, формальные исследования, но их уже достаточно, чтобы признать выдающуюся роль мышечной памяти в адаптации, росте и увеличении силы в результате сверхнагрузочного воздействия. Также существует обоснованное мнение, что мышечная память проявляется только в определенных условиях.

Это говорит (и подтверждается на практике) о том, что наши мышцы обладают эффектом мышечной памяти, который способен диктовать рост результатов вследствие тренировочных нагрузок. Так например, увеличение силы происходит благодаря именно этому феномену, то есть уровень силы оказывается более высоким, если она развивается с учетом этого фактора.



**Мышцы "запоминают" влияние, которое вы оказали на них последним выполненным подходом.**

Так, если вы завершаете каждый подход с весом, с которым можете выполнить не более 4-6 повторений, мускулы запоминают этот режим и приспосабливаются к нему. Этот эффект является важным физиологическим феноменом и должен использоваться вами наиболее выгодным образом. И наоборот, им можно управлять так, чтобы не он не препятствовал росту мышц.

Феномен мышечной памяти является еще одной и, по всей видимости, самой веской причиной, чтобы работать с неизменным количеством повторений, т.е. таким же, как в последнем сете предыдущей тренировки. Поэтому, если вы хотите использовать феномен мышечной памяти в своих целях, не облегчайте веса и не увеличивайте количество повторений.

Работая по системе МОСТ, вы быстро обнаружите проявления этого эффекта, который по мере приобретения опыта будет проявляться во все более очевидной форме.

Эффект мышечной памяти является частью МОСТ и используется для связи одной тренировки с другой. Используя все преимущества МОСТ - от разминки до финальных сетов - вы сможете более эффективно управлять физиологическими процессами адаптации и мышечного роста.



## Интенсивность. Циклы в МОСТ

Теперь мы с вами поговорим о **тренировочной интенсивности** и способах взаимодействия МОСТ с физиологическими механизмами, влияющими на выработку интенсивности, а затем подробно разберем технику выполнения упражнений в стиле МОСТ.

### Что такое интенсивность?

Начнем с определения понятия интенсивности. Интенсивность - это то, что отделяет тех, кто из года в год лишь изредка получает скромные приросты мышечной массы, от тех, кто из года в год продолжает наращивать мышцы без остановки.

Интенсивность! Понимание этого фактора и умение тренироваться с максимальной интенсивностью буквально взрывает ваши мышцы, не оставляя им никакого выбора, кроме адаптации и последующего роста.

Я считаю, что подавляющее большинство атлетов не тренируется с максимальной возможной интенсивностью. Они только думают, что тренируются интенсивно, однако это далеко не так.



### **Интенсивность плюс сверхнагрузка - основа системы МОСТ, ключ к успешному мышечному росту.**

Интенсивность и сверхнагрузка идут рядом, рука об руку, и зависят друг от друга. Работая во взаимодействии, они усиливают важнейшие физиологические функции, ответственные за мышечный рост.

Но одной интенсивности не достаточно для получения серьезных приростов мышечной массы, также как и одна сверхнагрузка не только не дает ощутимых результатов, но лишь увеличивает риск получения травм, которые, как известно, существенно замедляют прогресс. С МОСТ вы

можете тренироваться с предельной интенсивностью и сверхнагрузкой, не опасаясь, что получите травму.

Основная техника в системе МОСТ заключается в объединении интенсивности и сверхнагрузки в целях извлечения максимального стимулирующего эффекта из каждого повторения. Но интенсивность - это не только жесткая тренировка с тяжелыми весами. Интенсивность - это взаимодействие ментального и физического аспектов тренинга. И для того, чтобы выработать умственную интенсивность, необходимо предельно сконцентрироваться на выполняемом движении.



МОСТ - это не механическое выполнение 4-6 повторений, а тяжелая работа на максимально высоком уровне умственной концентрации и физической интенсивности.

### **Как распознать настоящую интенсивность**

Как уже говорилось, лишь немногие атлеты способны тренироваться на предельно интенсивном уровне. И если вы думаете, что принадлежите к этому небольшому числу, то уверяю вас, вы ошибаетесь. Ведь если вас устраивает ваша интенсивность, тогда что может вас мотивировать для работы с еще большей интенсивностью? Позвольте заметить, что независимо от того насколько тяжелы и интенсивны ваши тренировки, вы всегда можете сделать их еще интенсивнее. Всегда!

Опытный атлет понимает разницу между просто хорошим занятием и по-настоящему качественной тренировкой. Он чувствует, когда просто устал, а когда выложился на все сто. Вы сможете проводить такие высококачественные тренировки, если научитесь создавать мысленно-мышечную связь.

Вспомните свои отдельные тренировки, на которых вы были настолько сконцентрированы, что вас ничем нельзя было отвлечь от занятия. Вы чувствовали ток крови и ощущали супернакачку каждым волокном своих мышц и были настолько сильны, что каждый подъем казался вам невероятно легким. И все шло как по маслу. В каждом упражнении. В каждом подходе. В каждом повторении.



Это называется синергетическая интенсивность. Интенсивность, которая питается от самой себя. Как вечный двигатель. Если вы овладеете искусством поддержания непрерывной мысленно-мышечной связи, то сможете производить поистине драматические изменения в своем телосложении.

### **МОСТ учитывает не только физиологические факторы, но и психологические.**

МОСТ объединяет в себе сверхнагрузку с тем, что называется чувством предельной интенсивности. Именно комбинация этих двух факторов и создает ту уникальную тренировочную среду, в которой возможно проведение максимально продуктивного занятия.

### **МОСТ - воплощение интенсивности**

Интенсивность в МОСТ - это краткосрочная, предельно сфокусированная энергия, вырабатывающая стопроцентную умственную концентрацию и физическое усилие. Тренируясь по МОСТ-программам, вы сможете вырабатывать максимальную интенсивность значительно быстрее, проще и эффективнее, чем работая по обычным программам. Сама система способствует тому, чтобы вы могли поддерживать максимальную концентрацию и интенсивность на каждой своей тренировке.



Итак, для построения максимально возможной мышечной массы вам требуется максимальная интенсивность. МОСТ, воздействуя непосредственно на физиологию атлета, поднимает ее на предельно возможный уровень, на что не способна ни одна из существующих тренировочных систем. Фактически, большинство обычных программ страдают от недостатка интенсивности.



### **МОСТ вырабатывает настоящую интенсивность**

МОСТ разработан на основе научных исследований в области психологии внимания и физиологии мышечной гипертрофии, однако большая часть вырабатываемой интенсивности зависит все-таки от вас самих, от вашего желания, а точнее от вашей способности вырабатывать на тренировке более чем стопроцентное усилие и концентрацию.

Вот список основных преимуществ, которыми обладает МОСТ, и которые отсутствуют в традиционных тренировочных системах.

1. В МОСТ один подход состоит из 4-6 повторений, что составляет всего 16-20 секунд. Значительно легче выработать и удержать высокую концентрацию и фокусировку на протяжении короткого сета с малым количеством повторов, чем на протяжении подхода с большим числом повторений. Таким образом, подход из 4-6 повторений наиболее оптимален для роста мышечной массы.

2. Длительность тренировочного занятия в МОСТ составляет всего 30-40 минут. Этот параметр также способствует генерации и удержанию максимальной интенсивности и концентрации на протяжении всей тренировки. Опять же, длительная работа не позволяет выработать максимальную интенсивность. Вы способны генерировать и удерживать интенсивность только в очень коротком промежутке времени.

3. На каждой тренировке прорабатывается только одна часть тела. Вы можете сфокусировать всю свою интенсивность на проработке основной мышечной группы этой части тела, не заботясь о более мелких вспомогательных мышцах. Прорабатывая более чем одну часть тела, вы, во-первых, снижаете общую интенсивность тренинга, а во-вторых, не получаете полного стимулирования мышечных волокон.

4. По сравнению с обычными тренировочными методами, МОСТ вовлекает максимальное количество мышечных волокон в процессы гликолиза и ускоряет ресинтез гликогена, что способствует выработке оптимального уровня концентрации и физической энергии.



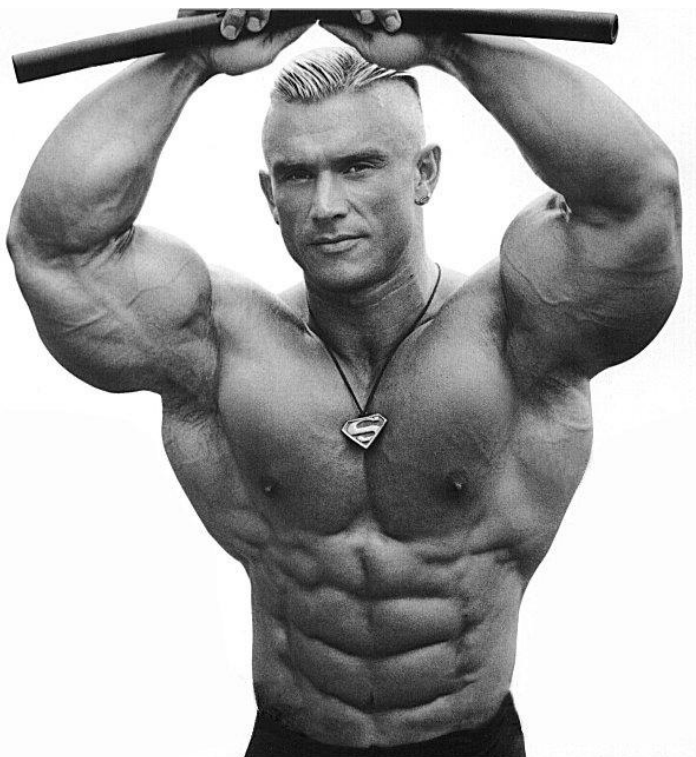
5. Тренировка в стиле МОСТ поднимает уровни адреналина и норадреналина (нейромедиатора, влияющего на степень мышечных сокращений). Норадреналин оказывает глубокий физиологический эффект на силовые качества атлета. МОСТ не только способствует быстрому росту общей силы, но и содействует развитию так называемой взрывной силы, влияя на механизм нейромышечных сокращений посредством сложной, но натуральной химической реакции. Высокий уровень адреналина усиливает гликолиз и способствует выработке энергии.

6. МОСТ не только поднимает уровень концентрации молочной кислоты, но и снижает необходимость работающих мышц в лактате и ионах водорода. Все это создает благоприятную для выработки АТФ внутриклеточную среду, повышает мышечную энергию и выходной уровень анаэробной мощности.

7. МОСТ усиливает ток в кровеносных сосудах и капиллярной системе, что способствует более полному снабжению

мышц питательными веществами и транспортировке субстратов, а также удалению из мышцы продуктов распада.

8. По сравнению с обычными тренировочными методами, МОСТ существенно поднимает уровень гормона роста в организме атлета, которое возможно лишь в пределах 10 минут. Другие тренировочные методы на самом деле только снижают пики выбросов этого гормона.



### **МОСТ - воплощение интенсивности (продолжение)**

Как видите, МОСТ синергически воздействует на выработку интенсивности, от которой напрямую зависит развитие мышечной массы и силы. Существует ли другой тренировочный метод, способный так же влиять на деятельность энергетических мышечных субстратов и адреналина, повышать уровень выброса гормона роста, усиливать нейромускулярное сокращение и обострять способность к умственной концентрации?

МОСТ питает сам себя. Каждый его элемент является своеобразным капиталом для другого элемента. Сама структура системы запускает мириады физиологических, биохимических, гормональных и психических реакций, оказывающих огромное влияние на выработку интенсивности.

Но наряду с этим, существуют и другие способы выработки интенсивности, которые вы можете использовать для более полной реализации преимуществ МОСТ. Давайте рассмотрим эти способы.



## Методы психологического повышения мотивации

Мотивацию к тяжелому и жесткому тренингу необходимо в себе культивировать.

Иногда желание к тренировкам пропадает.

Что делать в этом случае? Как сделать так, чтобы желание тренироваться не пропадало никогда? Прежде всего, нужно испытывать свой предел. Вы всегда



должны стремиться сделать следующую тренировку более качественной по сравнению с предыдущей. Но как создать неистребимое желание работать на каждой тренировке на все 100% и даже больше?

Хотя сама система приближает вас к решению этой задачи, существует некоторые приемы психологического настроя на тренировку, которому вам не помешает научиться. Но должен заметить, что все эти психологические приемы окажутся бесполезны, если у вас нет

**огромного желания получить конкретный результат, и если вы не готовы к жесткой работе, боли и неприятным ощущениям.**

Образно говоря, вы должны принести себя в жертву. Строительство максимальных мышечных объемов не бывает легким. Оно требует уникального сочетания психологического и физического аспектов. Психологический настрой требует определенной практики, но самые преданные атлеты работают над ней ежедневно. И чем выше будет ваша способность к созданию мысленно-мышечной связи, тем качественнее будет ваш тренинг.

Хотел бы я иметь талант, чтобы вложить в слова всю страсть и силу, которые я испытываю к своей работе, бодибилдингу и желанию помочь людям. Жаль, что я не могу передать свои чувства через клавиатуру компьютера, но надеюсь, что многие меня понимают. И если мне удастся донести до вас хотя бы половину переполняющих меня эмоций, я буду считать свою задачу выполненной.

О'кей, теперь вы знаете, что такое настоящая интенсивность, и каким образом она взаимодействует со сверхнагрузкой в процессе построения мускулатуры. МОСТ - это воплощение интенсивности. Вы всегда должны стремиться к работе с предельной и постоянно возрастающей интенсивностью на каждой своей тренировке. Сейчас я покажу несколько приемов, которые вам помогут справиться с этой задачей.

### **Техника повышения умственной и физической интенсивности**

1. Мне бы хотелось, чтобы перед тем как приступить к очередной тренировке вы представили всю предстоящую работу в полном объеме. Мысленно представьте каждый подход и каждое повторение. Сконцентрируйтесь на мышцах, которые будете прорабатывать и проведите всю тренировку в уме. Попробуйте почувствовать вес, тяжесть снарядов, увидеть занятие на своем "внутреннем экране". Представьте веса, с которыми будете работать, и даже представьте, как загружаете штангу.

2. Поставьте перед собой конкретную цель. Определите вес, с которым будете работать. Предусмотрите успешное завершение упражнения с этим весом. Фокусируйте внимание. Это вам даст умственную энергию для выработки необходимой интенсивности.

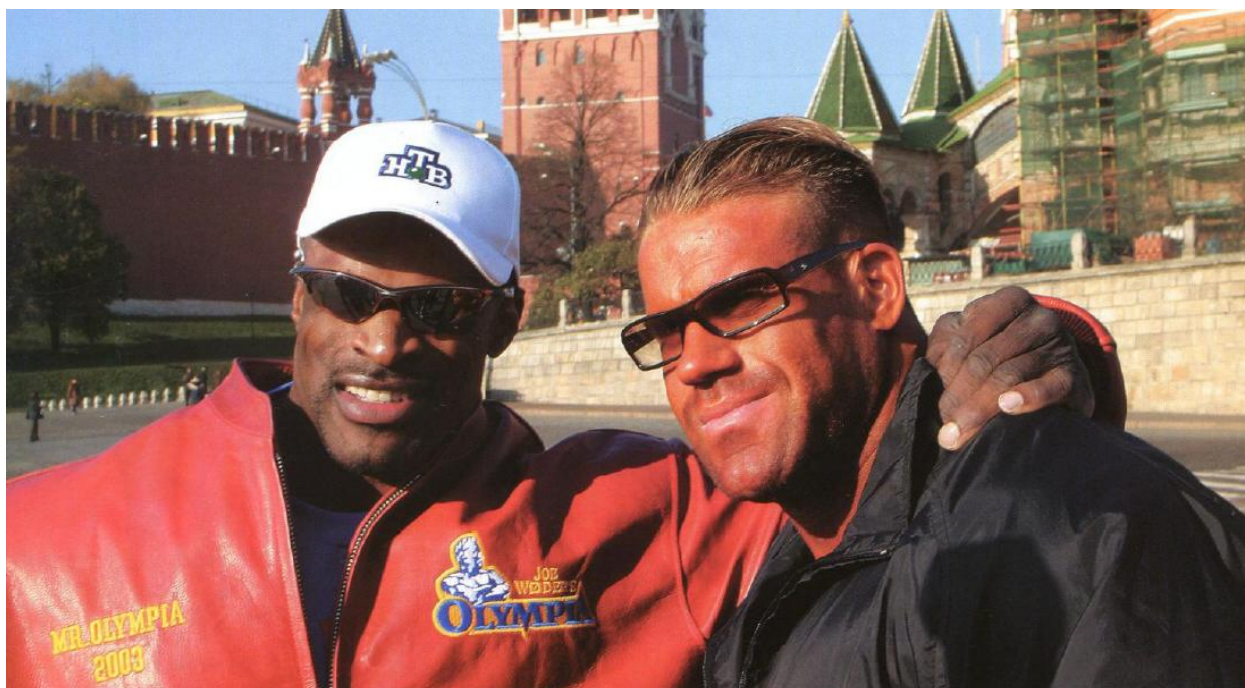
3. Определите физическую цель. Насколько массивной мускулатурой вы бы хотели обладать? Какими хотите видеть объемы рук? Насколько широкими должны быть спина и плечи? Какими должны быть грудные мышцы? Зафиксируйте этот образ в своем уме.

4. Поддерживайте умственную концентрацию в течение всей тренировки. Фокусируйтесь во время выполнения подходов и во время отдыха между подходами. Фокусируйтесь, фокусируйтесь и фокусируйтесь!



5. Записывайте все, что выполняли и чувствовали во время тренировки. Можно ли было сделать тренировку еще тяжелее? Создали ли необходимую мысленно-мышечную связь? Отвлекались ли от занятий? Все ли "выжали" из каждого повторения? Что можно было сделать лучше?

Таким образом, подводя итоги, вы принимаете на себя ответственность за каждую свою тренировку. А это очень важно. Если вы не стараетесь максимизировать свои тренировки, маловероятно, что вам удастся максимизировать и свой рост. Потратьте десять минут на подведение итогов.



Интенсивность - это уровень умственной и физической концентрации, фокусировки и усилия, которые, в конечном итоге, обеспечивают успех всей тренировочной программы. Тренировка с малой интенсивностью приводит к малым результатам. Чем ярче образы, которые вы создаете, тем больше мышечных волокон стимулируете. Оттачивая способность к выработке предельной интенсивности, вы гарантированно приближаетесь к своей цели - мышечному росту.

Надеюсь, вы поняли, какую важную роль играет интенсивность в строительстве мускулатуры. МОСТ - это уникальная тренировочная система, которая самой своей структурой способствует подъему интенсивности во время тренировки. С точки зрения физиологии, это прямое воздействие на биохимические процессы короткими высокоинтенсивными подходами, а в плане психологии - обеспечение атлета наиболее высоким уровнем умственной концентрации.



**Самое необходимое условие для обеспечения мышечного роста - максимальная интенсивность в сочетании со сверхнагрузкой.**

МОСТ объединяет в себе эти два фактора и работает во взаимодействии с биохимическими и физиологическими процессами. Каждый элемент системы питает собой другой элемент, в результате чего возникает как бы "эффект домино", который и создает необычайно мощный стимул для мышечного роста. МОСТ - это цельная программа, в которой все составляющие взаимосвязаны. Вот почему так важно следовать требованиям системы буквально.

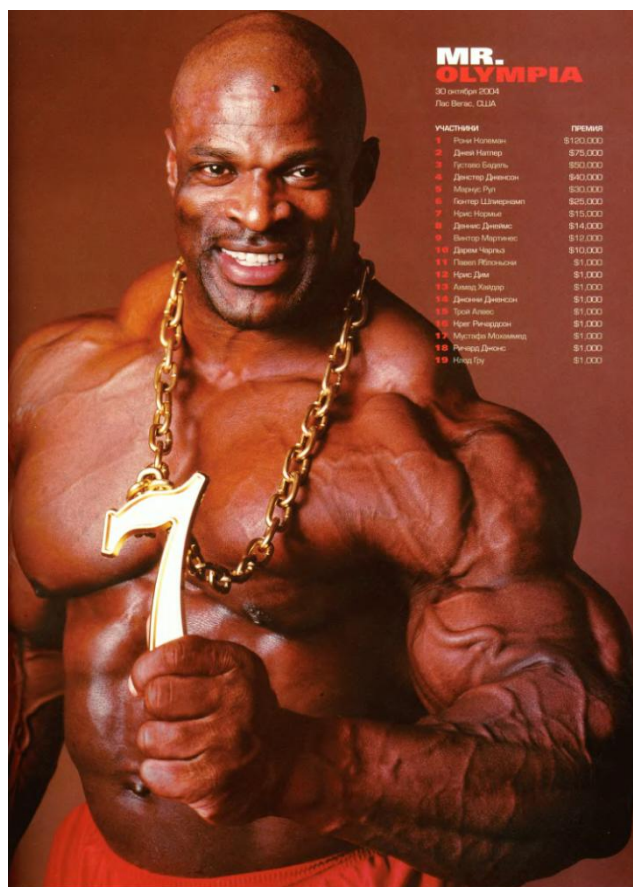
### **Основы питания.**

Питание имеет огромное значение в строительстве мускулатуры. Говорят, что питание - это 80% успеха. Я не согласен с этим утверждением. Я считаю, что питание - это все 100% успеха. Тренинг и сверхнагрузка - тоже 100%. Интенсивность - еще 100%. Питьевой режим - тоже 100%. Мысленно-мышечная связь - еще 100%. Итого уже 600%

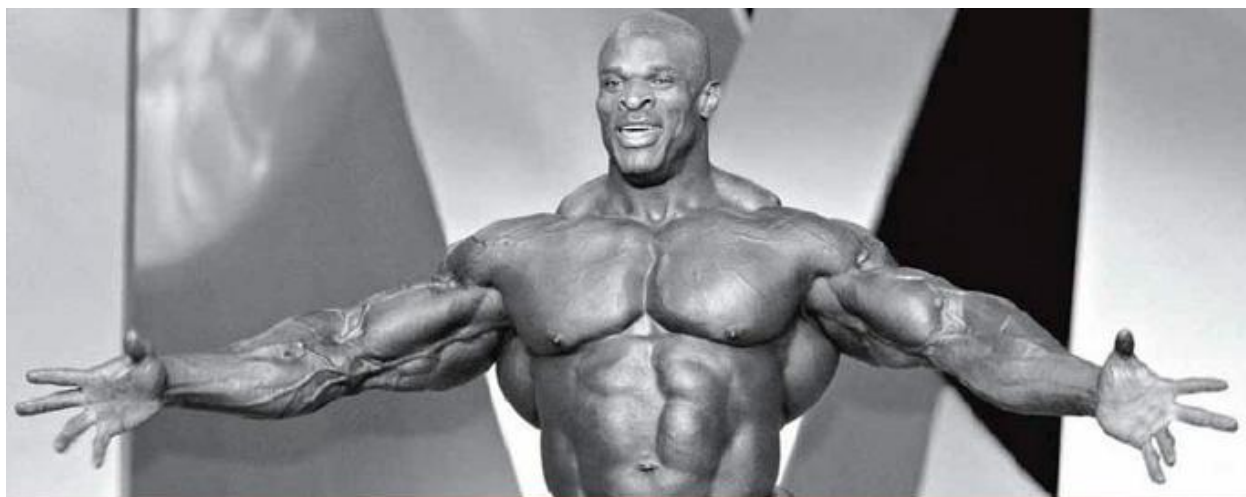
Вы поняли, что я хочу этим сказать? Нельзя преувеличивать значение одного элемента в ущерб другому. В бодибилдинге важны все составляющие тренировочного процесса. Все без исключения. Не столько важен каждый элемент в отдельности, сколько важна их взаимосвязь, поскольку только взаимосвязь придает процессу телостроительства законченность.

Итак, одно не менее важно, чем другое. Вы не можете строить мускулатуру без тренинга, без достаточной интенсивности, без соответствующего умственного настроя и без обеспечения организма ежедневной нормой жидкости.

**И независимо от жесткости и интенсивности ваших тренировок, вы не можете строить мускулатуру без правильно организованного питания. Ни одного шанса!**



Правильно организованное питание гораздо важнее самой новейшей добавки. В нашем сегодняшнем уроке речь пойдет о структурировании режима питания, который необходим для оптимизации основных физиологических процессов, вызываемых тренировочным стимулом. Чем лучше вы научитесь понимать потребности своего организма в питательных веществах, тем успешнее будете наращивать мышечную массу.



Итак, питание - основная тема нашего сегодняшнего занятия, на котором я подробно расскажу что, как и когда использовать в пищу; как работают добавки; какие из добавок следует принимать, а от каких отказаться. Также вы узнаете простой и эффективный способ расчета калорий, протеинов, углеводов и жиров и научитесь разрабатывать диетическую программу и программу приема добавок с учетом индивидуальных особенностей вашего организма.

Я, наконец, хочу покончить с неясностями, недомолвками и путаницей, которые существуют в этой области. В конце урока вам будут предложены некоторые конкретные добавки, а также диетические программы, с помощью которых вы сможете создать уникальную внутриклеточную среду, наиболее оптимальную для силовых тренировок.

Многие атлеты считают, что рост мышц происходит во время тренинга. Это не так. Мышцы растут не в зале, а во время отдыха, в период восстановления, то есть в свободное от тренировок время. В зале вы не растете, а только "включаете" процесс мышечного роста. Поэтому очень важно знать и понимать каким образом силовой тренинг зависит от режима питания и приема добавок.

Атлет должен придерживаться специальной диеты и регулярно принимать добавки, чтобы его мускулатура получала питательные вещества в нужное время, в нужное место и в нужном количестве. Самый оптимальный вариант утилизации питательных веществ предлагает тренировочная система МОСТ.

**Беспорядочное питание и бессистемный прием добавок делает строительство мускулатуры практически невозможным, независимо от того, насколько серьезно вы тренируетесь.**

Если вы этого не хотите, тогда вы должны использовать любую возможность для оптимизации молекулярной среды вашего организма, способствующей ускорению мышечного роста.

В тренировочном зале вы истязаете свои мышцы тяжелыми, жесткими тренировками, поэтому любые ошибки в питании есть ничто иное, как удар по вашим мышцам. Ответственность за питание полностью лежит на вас. Постарайтесь хорошо усвоить материал настоящего урока. Чем лучше вы поймете роль питания, тем лучше вам удастся максимизировать процессы мышечного роста.



### **Пять элементов питания**

Существует пять основных элементов питания, о которых вам необходимо заботиться в первую очередь. Эти элементы вносят наиболее значимый вклад в построение мышечной массы и снижение жировой прослойки. Вот они: калории, белки, углеводы, жиры и вода. За исключением калорий, которые являются измерителем общей энергетической ценности пищи, все эти элементы считаются макронутриентами. От того, насколько удачно вы организуете прием этих нутриентов, зависит ваш успех в целом.

### **Калории**



Калории - это топливо. Независимо от источника (протеин, углеводы или жиры), калории обеспечивают организм энергией, необходимой для обеспечения жизнедеятельности. Ежедневно мы тратим определенное количество энергии, которую получаем из калорий. Чем активнее ваш образ жизни, тем больше калорий сжигает ваш организм. Синтез протеина, необходимый для мышечного роста, также происходит за счет сжигания калорий.



Другие факторы, такие как общая масса тела, температура, энергетическая ценность пищи и добавок, также влияет на расход калорий. Чем больше вес вашего тела - тем больше калорий оно расходует.

**Также, чем больше в теле нежирной мышечной массы, тем больше калорий оно сжигает.**

Все эти факторы должны учитываться при составлении диетической программы.

Калории организм получает из трех основных источников - протеинов, углеводов и жиров. Один грамм протеина и углеводов содержат по 4 калории, а в одном грамме жира содержится 9 калорий.

Как видите, жиры содержат в 2.25 раз больше калорий, по сравнению с протеинами и углеводами. Иначе говоря, вы можете съесть в 2.25 раз больше протеина и углеводов, но жиры настолько калорийны, что количество энергии, которое в них содержится, будет равным количеству энергии и протеинов и углеводов. Этот пример показывает, какой существенный вклад вносят жиры в ежедневное количество потребляемых вами калорий.

Как вы думаете, что даст больше энергии - 225 граммов протеина или 100 граммов жира? Правильно, и то и другое обеспечит организму одинаковое количество калорий. Очень важно знать свою норму общего ежедневного потребления калорий, так как это непосредственно отражается на результатах вашего тренинга.

## **Протеин (белок)**

Протеин - это строительный материал мышечных клеток. Он необходим нашему организму для построения мышц. После воды, протеин - основное вещество в организме. Из протеина построены мышцы, органы, нервы, кожа, волосы. Он присутствует в крови, гормонах, ферментах, а также имеет большое значение для оптимального функционирования иммунной системы. Протеин также участвует и во всех процессах, управляющих мышечным ростом.

Как видите, поступление в организм достаточного количества протеина совершенно необходимо.

Тренинг с отягощениями требует повышенного содержания белка в организме. Чем больше объем вашей мускулатуры, тем больше белка вам требуется. Мышечная ткань - это огромный резервуар, накапливающий белок. И если в организме не хватает этого вещества, тогда ваше тело, по мере необходимости, будет забирать его из мышечной ткани, что, несомненно, отрицательно скажется на росте ваших мышц.

**Непрерывное поступление протеина в организм имеет огромное значение для оптимального мышечного роста.**

Вряд ли вы захотите отдавать белок из мышечной ткани на удовлетворение потребностей какой-либо функции организма.



Чтобы обеспечить максимальный мышечный рост, необходимо в любое время иметь материал для синтеза белка. Вот почему прием протеина каждые 3 часа существенно расширяет границы роста мышечной массы. В любое время ваше тело может начать забирать белок у мышечной ткани, и тогда может наступить не только приостановление роста, но и регресс.

Никогда не создавайте в организме дефицит протеина. Лучше принимать повышенное его количество, чем допустить нехватку.

Значение протеина в строительстве мускулатуры не может быть переоценено. Понимание необходимости непрерывного поступления протеина в ваш организм, несомненно, направит вас по правильному пути в телостроительстве.

### **Источники белка**

Протеин делится на две категории: натуральный и содержащийся в добавках.

### **Натуральный протеин**

Лучшие источники натурального протеина: куриное мясо, индейка, красное нежирное мясо, рыба, яйца и молоко. В этих натуральных продуктах содержится высококачественный протеин, и поэтому они обязательно должны присутствовать в вашем ежедневном рационе.

### **Белковые добавки**

Фактически, в настоящее время на рынке добавок наблюдается спад в области технологий очистки. Повсеместно, из-за снижения издержек на производство, создаются продукты все более низкого качества и эффективности.

Сегодня сывороточный протеин является более или менее популярным продуктом. Но из-за несовершенства законов нашей страны невозможно запатентовать компоненты продукта, такие, например, как сыворотка. Вы можете запатентовать некоторые процедуры производственного процесса, но не сам продукт. К сожалению, это негативно





отражается на  
качестве и  
эффективности  
добавок, но зато  
позволяет получать  
выгоду от одного  
лишь названия -  
"сывороточный  
протеин".



Цена за  
полкило  
сывороточного

протеина (сырья) может колебаться от 34 центов до \$8.00. Допустим одна компания продает 2,5 килограммовую пачку сывороточного протеина за \$30.00, а другая продает 1 кг качественно обработанного сывороточного протеина за \$40.00. Можете держать пари, что первая компания использовала протеин за 34 цента (или ненамного выше), который применяется в изготовлении тортов, чипсов, соусов, и даже кормов для скота. Как правило, вы получаете точно то, за что платите на каждом этапе наращивания цены.

**Если на упаковке написано "сывороточный протеин", то это еще не гарантирует того, что продукт годен для строительства мускулатуры.**

Распространение дешевого сывороточного протеина давно уже стало обычной практикой, и нет никаких сомнений, что это будет продолжаться еще очень долго.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что протеин протеину рознь. Если вы пренебрегаете качеством, то этим вы снижаете потенциал своего мышечного роста. Зачем экономить на качественном протеине, который дает возможность получения более высоких результатов? Подумайте о труде, боли и терпении, которых требуют ваши жесточайшие тренировки. Не жалко?

Итак, мы установили, что протеин является основным питательным веществом для роста мышц, и здесь не может быть никаких компромиссов. Что я хочу этим сказать? Если вы отказываетесь от качества в пользу дешевизны (например, выбираете пятифунтовый контейнер за \$30), тогда вы обязательно расплатитесь плохим усвоением протеина, медленным ростом массы и крайне неудовлетворительными результатами.

Какова суточная норма потребления протеина? Это очень важный вопрос и мой многолетний опыт подсказывает, что для эффективного

строительства мускулатуры уровень содержания протеина в организме должен быть достаточно высок.

Суточная норма потребления белка должна составлять не менее 53% от общего количества калорий. Такой процент обеспечит организм необходимым количеством калорий, с учетом его индивидуальных особенностей и потребности в энергии. Все люди разные, и хотя два человека могут одинаково тренироваться и работать с одинаковыми нагрузками, их энергетические потребности могут резко отличаться.



Так, если вы весите 90 кг и вы потребляете по 4000 калорий в день, значит, вы должны принимать не менее 530 граммов ( $4000 \times 53\% / 4 = 530$ ) белка. Если при том же весе (90 кг) общее количество поступающих калорий составляет 3100, значит, ежедневное потребление протеина должно составлять не менее 411 граммов ( $3100 \times 53\% / 4 = 411$ ).

Встречаются индивидуумы, которым, из-за крайне медленного обмена веществ, требуется значительно меньше калорий, по сравнению с потребностями среднего человека. Чем меньше организму требуется калорий, тем меньше он нуждается в протеине. Чтобы активно наращивать мышечную массу, вы должны потреблять не менее 2 граммов протеина на один фунт веса в сутки. Так, если ваш вес составляет 90 кг, то для наращивания массы вам необходимо, как минимум, 400 граммов протеина ежедневно.

Возможно многим из вас такое количество может показаться чрезмерным, но поверьте, это не так много. Если вам требуется 4000 калорий в день, то вы должны понимать, что эти калории берутся из определенного источника. Если снизить поступление протеина или принимать менее 53% (в то время как организму требуется 4000 калорий), тогда недостающие калории организм возьмет из других источников - из углеводов или жиров. Но не забывайте, что не углеводы строят мышцы, и тем более не жиры, а протеин и **только протеин**.

**В 400 граммах протеина содержится 1600 калорий. Это число может вам показаться большим, но на самом деле это не так.**



Не забывайте, что только протеин строит мышцы. **Никакой анаболический стимулятор не может построить мышцу без протеина - строительного материала мышечных клеток.** И чем выше его качество, тем эффективнее идет строительство мышечной массы.

Повторяю, **качество протеина имеет огромное значение.** Если вы примите 400 граммов дешевого протеина, то вы только обманете самого себя, лишив организм качественного материала, необходимого для строительства мышц. Такая ситуация напоминает использование дешевых материалов для ремонта дома. Сначала кажется что экономия налицо, но, в конце концов, чтобы привести дом в порядок, приходится раскошелиться на добротные материалы. Что ж, скупой платит дважды.

## **Углеводы**

Очень часто значение углеводов в строительстве мускулатуры сильно преувеличивается. За последнее время было создано огромное количество ошибочных диетических программ, в которых роль и значение этого



вещества в композиционном составе тела и физиологических функциях организма неоправданно раздуты.

Углеводами называют сахара. Может быть это немного непонятно, но конечный продукт печеного картофеля и ложки сахара - все та же глюкоза. Другими словами, и печеный картофель и сахар, после обработки организмом, превращаются в глюкозу.

**Углеводы, преобразованные организмом в глюкозу, обеспечивают энергией мышечную деятельность, а также работу мозга.**

Углеводы имеют две формы - простую и сложную. Простые углеводы содержатся, например, в плодах, меде, столовом сахаре. Сложные углеводы - в овощах, картофеле, макаронах, зерновых (рис, крупы).

Основное отличие простых углеводов от сложных заключается во времени, за которое организм их усваивает и преобразует в глюкозу. Это очень важное свойство углеводов, объясняющее, почему сложная форма углеводов имеет преимущество перед простой. Сложные углеводы дают длительное и равномерное поступление энергии, в то время как прием простых углеводов сопровождается быстрым энергетическим подъемом и таким же быстрым спадом.

Преобразованные в глюкозу углеводы пополняют запасы гликогена в мышцах, а неиспользованный излишек превращается в жиры. Это своеобразное возмездие за переизбыток углеводов - неиспользованные углеводы превращаются в жиры.



Углеводы необходимо рассматривать как источник гликогена - топлива, снабжающего энергией мышцы, поэтому ваша цель в том, чтобы обеспечить организм необходимым и достаточным количеством углеводов. И не более того.

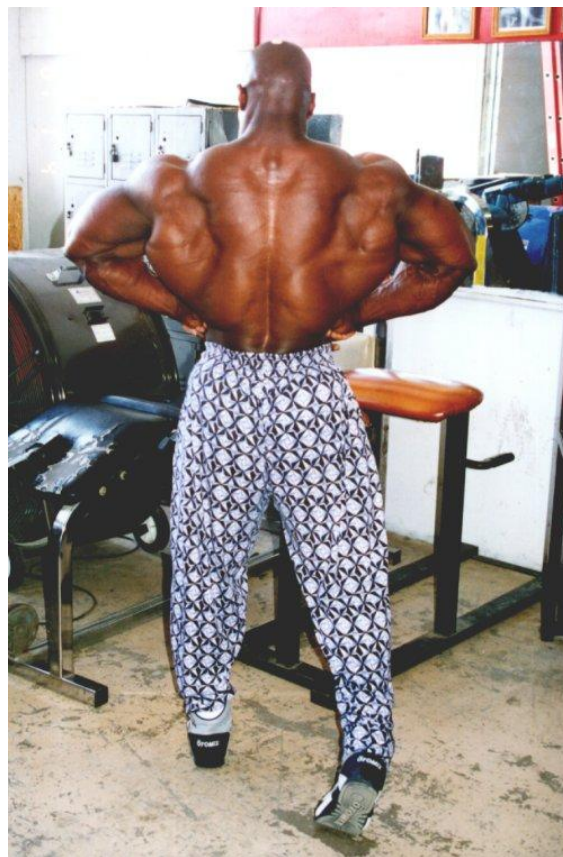
Какова суточная потребность в углеводах? Количество углеводов должно составлять около 37% от общего количества калорий. Так, если вы

поглощаете 3100 калорий в день, то 1147 калорий, или 287 граммов, должны поступать из углеводов. ( $3100 \times 0.37 / 4 = 287$ ).

Большая часть углеводов должна поступать из сложных источников. Из простых углеводов можно принимать фрукты или искусственную глюкозу.

Бесполезную пищу следует удерживать на минимальном уровне. Я согласен, что ничто не может сравниться с восхитительным шоколадным тортом, или пирожными, но вы должны проявить волю и решительно исключить эти продукты из своего рациона.

37% углеводов обеспечат ваши мышцы и различные функции организма достаточным количеством энергии и предохранят от преобразования излишков в жиры. Потребляя главным образом сложные углеводы, вы обеспечите свой организм равномерным поступлением энергии без скачков и спадов, характерных для простых углеводов.



## Жиры

Жиры - самый легкодоступный источник энергии. Каждый грамм жира содержит 9 калорий, что в 2 раза больше такого же количества белка или углеводов. Такая энергетическая плотность означает, что вы можете принять небольшое количество пищи с высоким содержанием жиров и быстро добиться необходимого энергетического уровня.

Жиры участвуют во многих жизненно важных функциях организма. Большинство людей потребляют намного больше жиров, чем нужно человеку для обеспечения нормального протекания физиологических процессов в организме.

За исключением насыщенных жиров и жирных кислот, в целом жиры не вредны, если не считать содержащихся в них избыточного количества калорий.

Не жиры как таковые являются виновниками тучности и ожирения, а избыток калорий. Если вы потребляете 4000 калорий в сутки, а сжигаете

всего 3000, то вы будете накапливать жир, независимо от количества поступающих в ваш организм жиров. Если поступление калорий превышает расход, то вы начнете полнеть. По-простому говоря, жиреть.

Как уже говорилось, причина в высокой калорийности жиров. Так вы можете съесть вдвое больше протеина и все же получить меньше калорий.

## Липиды

Как вы уже знаете, не все жиры полезны для строительства мускулатуры. Последние исследования обнаружили ряд уникальных свойств некоторых жиров. Один из таких жиров - CLA - конъюгированная (со сдвоенной молекулярной цепочкой) линолевая кислота, имеет уникальную способность к утилизации жира и наращиванию мышечной массы. CLA - очень интересный липид. Кроме всего прочего, он обладает антираковыми свойствами.

CLA в небольших количествах присутствует в говядине, сыре и молоке. Модифицируя линолевую кислоту, ученые могут производить CLA в форме низкокалорийной добавки (т.е. без лишних калорий), аналогичной пище с высоким содержанием линолевой кислоты.

Многие люди дополняют свой рацион такими жирами, как, borage oil и flaxseed oil. Это не самая лучшая идея. Не стоит тратить деньги на покупку добавки, прочитав о ней хвалебную статью в популярном журнале.

За исключением CLA, жировые добавки не играют существенной роли в строительстве мускулатуры. Если вы придерживаетесь сбалансированного питания, разнообразьте свой рацион, например, рыбой несколько раз в неделю, или чайной ложкой маслинового или сафлорового масла в салате, тогда оставьте таблетки с жирowymi кислотами для кого-нибудь другого.





Теперь на вопрос "сколько". Какова суточная норма потребления жиров? Самое оптимальное количество - около 10 процентов от общего объема калорий. Этого вполне достаточно для обеспечения жирами процессов жизнедеятельности, без поступления в организм лишних калорий. Так, если ваша суточная норма находится в пределах 3100 калорий, то 310 калорий или 34-35 граммов, должны поступать из жиров  $(3100 \times .10) / 9 = 34,4$ .

Если вы придерживаетесь низкожировой, высокопротеиновой и умеренной углеводной диеты, то о поступлении жиров в организм вы должны позаботиться сами. Читайте этикетки, анализируйте пищевой состав купленных продуктов. Так вы будете иметь представление о том, какие продукты содержат большое количество жиров, а какие умеренное и низкое.

Будет неплохо, если вы приобретете специальный справочник, чтобы нужная информация постоянно была у вас под рукой.



## Вода

Вода - жизненно необходимое вещество и очень важный фактор в телостроительстве. Наше тело на 2/3 состоит из воды, а сами мышцы - приблизительно на 70%. Вода - самый распространенный элемент в человеческом теле. Вода принимает участие в обмене веществ, в процессах терморегуляции и пищеварения, выводит из организма продукты обмена и т.п. В условиях нехватки воды страдают абсолютно все физиологические функции.

Вода участвует в растворении всех видов витаминов, жизненно необходимых для организма.

Во время тренировки вода, обволакивая суставы и проникая в мягкие ткани, защищает их от травм. Одним словом, переоценить значение воды просто невозможно.

И еще одно важное замечание - вода не калорийна. Вы можете пить столько угодно, не опасаясь повышения калорийности. Вода не сделает вас жирным.

Я рекомендую ежедневно выпивать не менее 4 литров чистой воды.

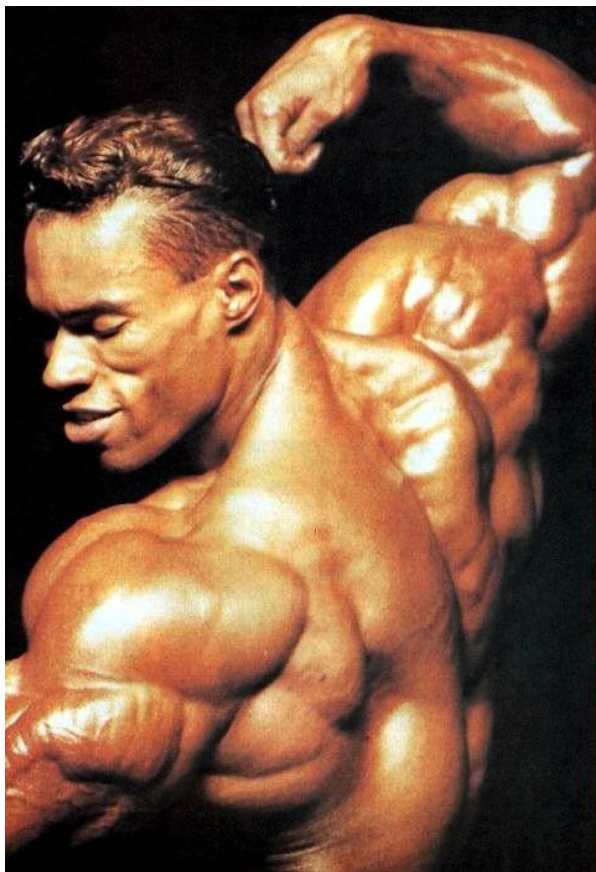
Выпить 4 литра воды за один день не так трудно, как кажется. Нужно лишь растянуть этот объем на весь день:

- Держите литровую бутылку везде, где проводите большую часть своего времени;
- В автомобиле;
- На рабочем столе;
- В спортзале;
- И даже на ночном столике.

Так вы будете иметь постоянный доступ к воде, и можете пить по мере необходимости в течение всего дня и даже ночи.

На этом мы заканчиваем разговор о питании. Некоторые освежили свои знания, другие получили новую для них информацию. Надеюсь, мне удалось понятно объяснить насколько важную роль играет протеин в процессах мышечного роста.

Питание в системе МОСТ рассматривается без отрыва от тренировочного процесса. Именно поэтому наша система так эффективна. Вместо повторения старых избитых идей, МОСТ предлагает надежную, крепкую и здоровую основу, дающую вашим мышцам все самое необходимое для роста.



Сегодня, рассмотрев фундаментальные принципы питания, разобрав их с помощью "как", "когда" и "сколько", я дал вам подробное руководство, с помощью которого вы сможете наиболее полно удовлетворить потребности своего организма в питательных веществах.

## Журналы и нравственное разложение этой индустрии

Каждый месяц не менее полдюжины журналов со своими собственными концепциями питания, "грузят" читателей откровенной ложью, буквально навязывая им очередную добавку. И не удивительно, что на рынке пищевых добавок сегодня царит хаос и неразбериха.

Покупая журналы, вы платите за ложь. И я говорю не о небольших преувеличениях, сопровождающих любую рекламу, а о всеобщей, глобальной лжи, насквозь пропитавшей эту индустрию.

Вот список компаний-производителей добавок и зависимых от них журналов.

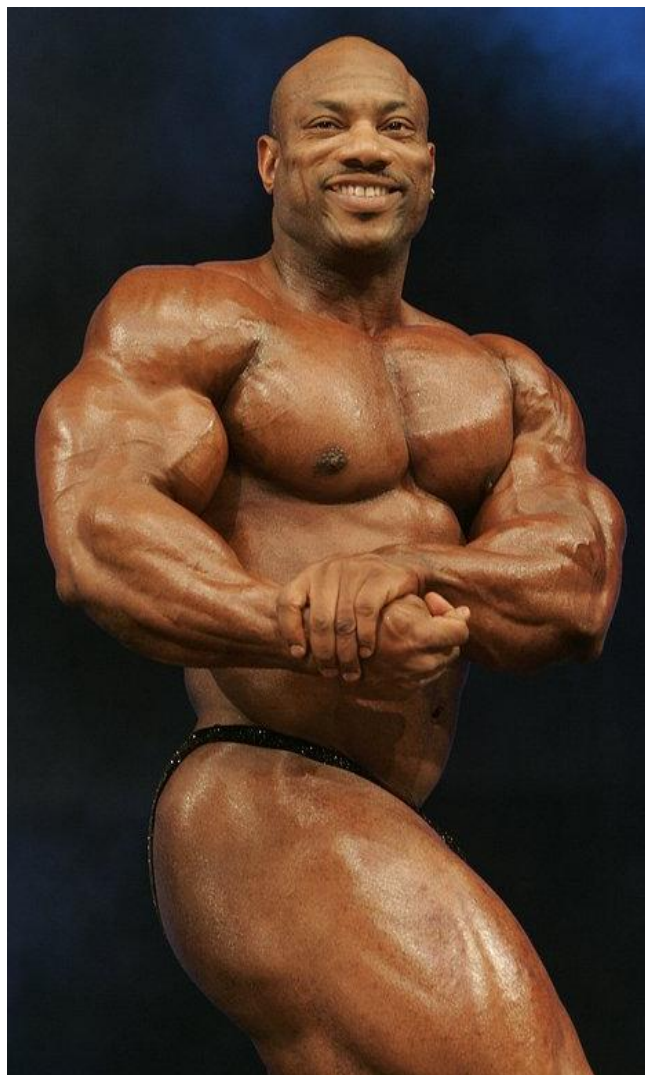
- **"MuscleMag International" и "Oxygen"**

Это самый худший пример промоушинга, с которым я когда-либо сталкивался. MuscleMag контролируется компанией MuscleTech. Когда вы читаете рекламную статью о добавке в журнале MuscleMag, знайте, что речь идет о продукте MuscleTech. Как люди могут ежемесячно тратить деньги на журнал, содержание которого направленно

исключительно на продажи, для меня остается загадкой. Ведь факт принадлежности журнала компании настолько очевиден, что только очень наивные люди могут этого не понимать.

Не обманывайтесь тем, что материалы журнала похожи на статьи. Их статьи вовсе не статьи, а реклама, написанная так, чтобы было похоже на статью. В какой-то мере это придает законность их деятельности.

"Oxygen" - близнец MuscleMag, только ориентированный на женскую аудиторию.





## • "IronMan"

Справедливости ради надо сказать, что "IronMan" очень долго сопротивлялся нравственному падению. Но сегодня вы имеете возможность дать взбучку своим мозгам скрытой рекламой "MuscleLink", закамуфлированную под статьи. Это издание стоит на втором месте после "MuscleMag" по методам жульнической рекламы. Любая статья "Ironman" о питании или добавке ничто иное, как реклама, побуждающая вас к покупке.

## "Muscular Development"

"Muscular Development" - "рупор" компании "Twinlab". Журнал не так плох, как "Ironman" и "MuscleMag", тем не менее, статьи о питании явно направлены на продажу твинлабоской продукции. Кроме того, журнал активно используют для компрометации продукции конкурентов. Хотя бы, того же Андростенедиона.

## "Muscle & Fitness" и "Flex"

И "Muscle & Fitness" и "Flex" обязаны своим появлением Джо Вейдеру. Естественно, продвигают продукцию "Weider", "Metaform", "MuscleTribe" и других вейдеровских компаний.

Вейдеровские журналы нельзя равнять с MuscleMag и Ironman, так как реклама в них не такая навязчивая, если не считать глянцевые фото вейдеровской продукции в каждой статье. Кроме того, сами статьи пишутся с предвзятой точки зрения.

## "Muscle Media"

Этот журнал начал новый оборот "адвенториального" промоушинга. Начинали они с рекламы "Met-Rx", о котором упоминали почти в каждой статье. Именно реклама сделала "Met-Rx" такой популярной добавкой.

По истечении срока договора, производитель "Met-Rx" не стал возобновлять с ними контракт, но потом появилась "EAS" и "Muscle Media" начал продвигать их продукцию.

Надо сказать, что в последние два года рекламные методы "Muscle Media" значительно смягчились, но журнал так и остается первым рекламным средством "EAS".



Как видите, любой журнал связан с компанией по производству пищевых добавок. Если вы хотите достичь своих целей в бодибилдинге, не полагайтесь на предубежденную информацию и не особо верьте журналам. Материалы в них подаются так, чтобы склонить ваше мнение в пользу приема добавок.



Конечно, при желании они могли бы измениться, но, дело в том, что сегодня все журналы изначально разрабатываются с целью продажи продукции той или иной компании.

Честно ли все это, как вы думаете? Представьте, вас впечатлила "научная статья" о новой разработке, а на самом деле вы прочитали обычное рекламное объявление. Вы надеетесь разобраться, понять истину, но в каком объявлении можно найти хоть долю правды?

Мой вам совет - не покупайте журналы. Полагайтесь только на источники информации, которым можно доверять на все 100%.

**Если журнал скрывает факт принадлежности к компании добавок, или зависит от нее финансово, то как можно верить такому изданию?**

Хотите небольшой тест? Возьмите в магазине любой номер "MuscleMag" и подсчитайте количество страниц с рекламой. Затем, начав с самой первой страницы, пролистайте журнал и подсчитайте изображения продукта "MuscleTech" на страницах, которые на первый взгляд не похожи на рекламу. Теперь не поленитесь, прочтите все статьи и подсчитайте количество статей написанных о продукции "MuscleTech". Думаю, что теперь у вас не останется никаких сомнений.

Можете проделать это с "Ironman" и "Muscle Link", результат будет тот же. А вы думали, что "MuscleMag" помещает столько статей о "MuscleTech", а "Ironman" о "Muscle Link", потому что это объективно

хорошие добавки? Эти статьи появляются потому, что компании контролируют все, что вам преподносится для чтения.

Я думаю, что теперь, когда вы знаете о связях журналов с компаниями, вы сможете более точно оценивать достоверность и правдивость предлагаемой вам информации, и уже не будете дойной коровой для нечистых на руку предпринимателей.



И вправду, знание - это сила, с помощью которой вы можете сэкономить кучу своих денег. Вы тратите свои кровные на совершенствование самого себя, и поэтому самое последнее дело - платить журналам и компаниям за их ложь.

### **Вы уверены, что получаете то, за что платите?**

Я показал вам только одну из нелюбимых сторон индустрии добавок, но есть еще и много других. И все они так или иначе отражаются на вас - потребителях.

### **Качество добавок**

На эту тему можно написать не одну статью. Жаль тратить время, но я просто обязан писать, потому, что это очень большая проблема. Если вы покупаете пищевые добавки, то должны получать именно то, за что заплатили.

Сегодня рынок спортивного питания представлен огромным разнообразием пищевых добавок, основную часть которого составляют подделки. Фактически, добавок, в которых содержится именно то, что написано на упаковке, значительно меньше, чем тех, на этикетке которых явная ложь. Вот это настоящая проблема. Если бы вы знали, что добавка не содержит того, что написано на упаковке, разве вы купили бы такой продукт?



Почему сложилась такая ситуация? Это можно объяснить множеством причин. На рынке спортивного питания царит жесткая конкуренция, из-за которой многие продукты продаются по очень низким ценам - всего за несколько долларов. Чтобы завоевать своего клиента, компании снижают розничные цены. А в каком случае компания может позволить себе



снижать цены, если ей нужно не только окупить издержки на производство, но и получить прибыль? Правильно, только "обрезав углы".

Если компания производит добавку только с 80%-ным содержанием протеина, то, назначая цену своему продукту, она сразу же получает 20%-ную разницу между себестоимостью и розничной ценой. Теперь она может вполне законно снижать цены на 20%. А 20 - очень большой процент в этом бизнесе.

И это происходит постоянно и повсеместно. Это общераспространенная практика, как среди неизвестных марок, так и среди широко известных брендов. Это раковая опухоль индустрии. Индустрии, обирающей потребителя.

**Вы уверены, что получаете то, за что платите?**

**Как определить подделку**

Трудно что-либо сказать о качестве добавки, не испытав ее на себе. Если продукт не проверен в сертифицированной лаборатории, вам остается только верить на слово изготовителям и поставщикам.

Что еще хуже, магазины "толкающие" такие продукты, зарабатывают на этом неплохие деньги. Ведь чем больше они продадут дешевого товара, тем больше денег положат себе в карман. Вы уйдете из магазина в полной уверенности в качестве товара, хотя то, что вам всучили, нужно бы засунуть в задницу владельцу этого магазина... Простите, не сдержался, но я действительно испытываю такое желание по отношению к этим прохиндеям.

Бодибилдинг и без того нелегкий вид спорта, а в сочетании с мошенничеством компаний и журналов, некачественными добавками и обманом продавцов, производит гнетущее впечатление.

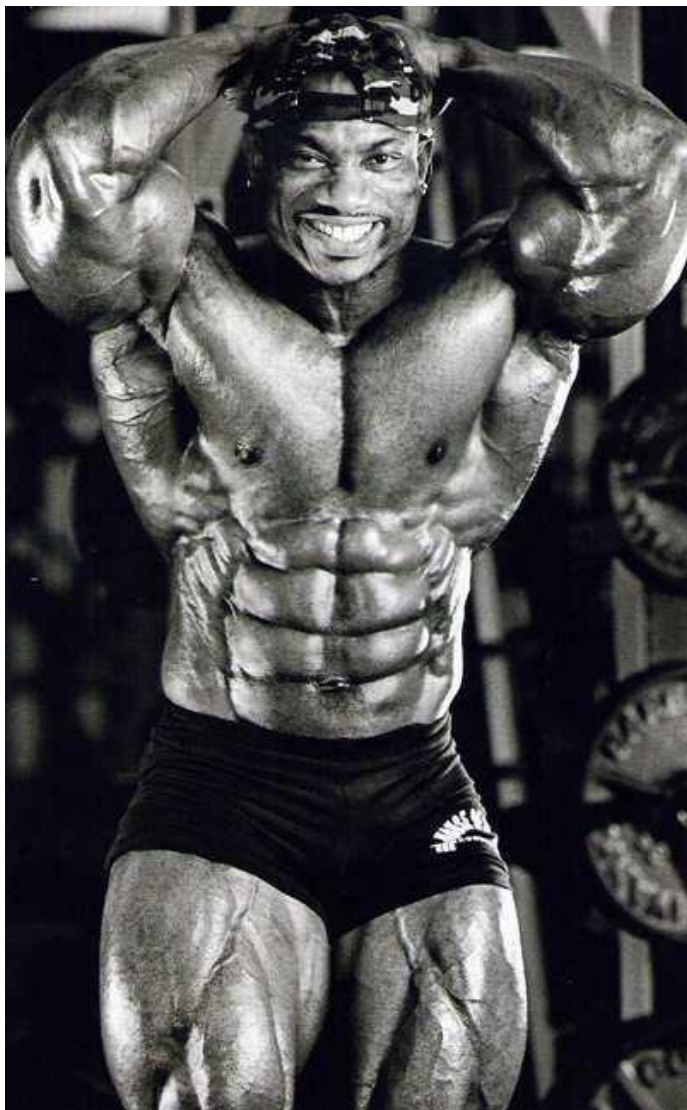
### **Сочетаемость пищевых добавок**

Прежде всего, я хочу подчеркнуть, что для получения серьезных результатов вам не нужны никакие пищевые дополнения. Однако наука неопровержимо доказала, что правильно подобранные добавки способны значительно ускорить рост мышечной массы.

### **Зачем нужны добавки?**

Все прекрасно знают, для чего они нужны. Добавки используют в целях ускорения наращивания мышечной массы, силы и выносливости, а также для снижения уровня жира и улучшения общего состояния здоровья. Многие добавки действительно способны на это, равно как другие не способны. Я не собираюсь категорически настаивать на необходимости приема добавок и далее высказываю только **свое личное мнение**, а решение принимать или не принимать остается за вами.

Первое несомненное достоинство добавок в том, что они просто удобны. Хорошая добавка снабдит ваш организм необходимым количеством питательных веществ, несмотря на огрехи в организации питания. Очевидно, что в этом отношении добавки обладают явным преимуществом перед обычной пищей.



- **Сывороточный протеин**

Протеин является основным питательным веществом, ответственным за рост мышечной массы и восстановление. Поэтому вы должны уделять особое внимание не только количеству протеина, но и его качеству.

Качество протеина определяется по количеству содержащегося в нем азота. Разумеется, чем выше качество протеина, тем лучших результатов вы сможете добиться. Сывороточный протеин в этом плане остается самым лучшим среди остальных типов протеинов. Но, как я уже говорил, между сывороточными протеиновыми добавками существует огромная разница.



Есть интересные исследования, показывающие как сывороточный протеин влияет на рост мышечной массы, жировую прослойку, а также на устойчивость работы иммунной системы. Те же исследования показывают, что сыворотка сдвигает композиционный состав тела атлета в сторону нежирной мышечной ткани.

- **Гейнеры**

Гейнеры были популярны несколько лет тому назад, главным образом, из-за своего названия. Сегодня я не знаю ни одного гейнера, который бы имело смысл принимать. В тех гейнерах, которые мне попадались, слишком высокий уровень углеводов и малое количество протеина. Из-за избытка калорий, масса набирается в основном за счет жира, а не мышечной ткани.

- **Аминокислоты**



В свое время аминокислоты соперничали по популярности с гейнерами. Комплексные аминокислоты (таблетки различных аминокислот) - это не что иное, как белковый порошок, спрессованный в таблетки. Иначе говоря, аминокислоты - это тот же белок, только в форме таблеток.



Есть некоторые добавки содержащие свободные формы аминокислот, но на самом деле ученые никогда всерьез не занимались этой проблемой. Фактически не проводилось никаких исследований, которые бы могли доказать, что аминокислоты действительно имеют какие-либо преимущества.

Свободные формы мультиспектральных аминокислот также могут создать проблемы с усвоением. Это связано с тем, что отдельные аминокислоты обладают изменчивостью молекулярного веса.

Я не советую принимать мультиаминокислоты. Одиночные аминокислоты, такие как L-Glutamine, - совсем другое дело, особенно, если принимаются в дозах, рассчитанных на достижение определенного физиологического эффекта.

- **BCAAs**

BCAAs - это расширенные цепочки аминокислот, состоящие из лейцина, изолейцина и валина. Уникальность аминокислот BCAAs в том, что они метаболизируются в мышечных тканях, а не в печени, а значит, быстрее абсорбируются и поддерживают мышечный метаболизм. BCAAs создает около 70 процентов аминокислот в крови.

Лучше получать ВСААs из сывороточного протеина, чем принимать его как самостоятельную добавку. Во-первых, вы экономите деньги, а во-вторых, способствуете более полному усвоению протеина.

- **Креатин**

В целях увеличения силы и выносливости, рекомендуется принимать в обязательном порядке. Креатин способствует увеличению размеров мышечных волокон, развитию выносливости и динамической силы.



Существуют многие дружественные креатину добавки. Перед применением обязательно убедитесь в высоком качестве продукта.

- **Мультивитамины и минералы**

Каждую секунду в организме происходят миллионы сложнейших физиологических процессов, поэтому организму атлета необходимы хорошие мультивитамины и минералы. Это гарантирует, что организм будет обеспечен полным набором всех необходимых минералов и витаминов.

К сожалению, многие атлеты настолько заняты поиском чудо-добавки, что забывают об первичных потребностях организма, заикливаясь на какой-то одной функции организма. Вам нужна непрерывная поставка витаминов и минералов, чтобы обеспечить ими все функции, управляющие процессами роста.

Невозможно переоценить значение витаминов и минералов в строительстве мускулатуры. В каждой функции организма прямо или косвенно участвуют эти вещества.

- **Глутамин**

Глутамин - единственная аминокислота, свободно циркулирующая в крови (большинство аминокислот находится в мышечных тканях). Глутамин составляет 61% от всех аминокислот, содержащихся в скелетных мышцах. Эта аминокислота играет важную роль в азотистом обмене. Фактически, глутамин ответственен за доставку в мышечную клетку до 35% азота.



Недостаточно сказать, что глутамин играет важную роль в мышечном метаболизме. Исследования показывают, что между степенью напряжения и потребностью организма в глутамине существует прямая связь. Чем больше напряжение (тренировочной нагрузки), тем больше глутамина требуется организму. Если вы не получаете достаточно глутамина с пищей, организм забирает его из самого большого резервуара глутамина - из мышечной ткани.

Так, если вы не обеспечиваете организм достаточным количеством глутамина из пищи, а также не принимаете соответствующие добавки, то организм восполняет нехватку из мышечной ткани, что в конечном итоге сказывается на сухой мышечной массе.

Еще одно уникальное свойство глутамина заключается в его способность эффективно увеличивать циркуляцию гормона роста.

**Двухграммовая доза глутамина повышает уровень ГР на 400%.**

L-глутамин рекомендуется принимать по 5-10 граммов сразу после тренировки, по 2 грамма перед сном и по 2 грамма после пробуждения.

**Регулярность приема добавок**



Чтобы добиться максимальной пользы от этой программы, вы должны твердо усвоить главное правило - регулярность. Нерегулярность может дать только минимальные результаты. Серьезные результаты достигаются строгим соблюдением диетического режима, тренировок и регулярностью приема добавок. Основная причина неудач, постигающих людей, заключается в нерегулярности и несоблюдении режима.



**Никакие добавки не заменят вам правильной организации режима.**

Независимо от того, как много добавок вы принимаете, если вы неправильно питаете свой организм, вы не получите результатов, которые можете получить. И независимо от того, насколько строго вы придерживаетесь своей диеты и следуете программе приема добавок, без должной сверхнагрузки и интенсивности, вы также ничего не добьетесь.

Забудьте о нелепой рекламе, которую используют компании. Все эти смехотворные фото "до и после" вовсе не результат приема добавки, а всего лишь рекламный трюк. Все что вам нужно, есть в хорошо спланированной программе, состоящей из правильной диеты, хороших добавок и Максимального Сверхнагрузочного Тренинга.

Только объединив эти три фактора, вы сможете добиться серьезных результатов. И поверьте, на вас еще будут оглядываться прохожие, а друзья будут просить открыть ваш секрет.

**Упражнения в МОСТ и модифицированные тренировочные программы.**

Фундаментальные принципы МОСТ гарантируют настолько быстрый мышечный рост, насколько позволяет ваш генетический потенциал. МОСТ обеспечит вас максимально возможными мышечными объемами.

Конечно, вы можете использовать другие методы и успешно развивать мускулатуру, но нет ни одной другой методики, которая наращивает массу и силу так же быстро как МОСТ. Почему? Все дело в непосредственном влиянии системы на механизмы, ответственные за рост мышечной массы. МОСТ учитывает и извлекает максимальную пользу из любого фактора, способного форсировать рост ваших мышц.



### **Совет МОСТ:**

**Каждый раз, когда вам предлагают новое упражнение или новую тренировочную программу, задайте себе вопрос: "Насколько это упражнение эффективно в построении мускулатуры?" Не следует его выполнять просто так, лишь бы выполнить. Поэтому, прежде чем включать упражнение в свой комплекс, убедитесь, что оно самое эффективное из всех возможных. Иначе, зачем оно нужно?**

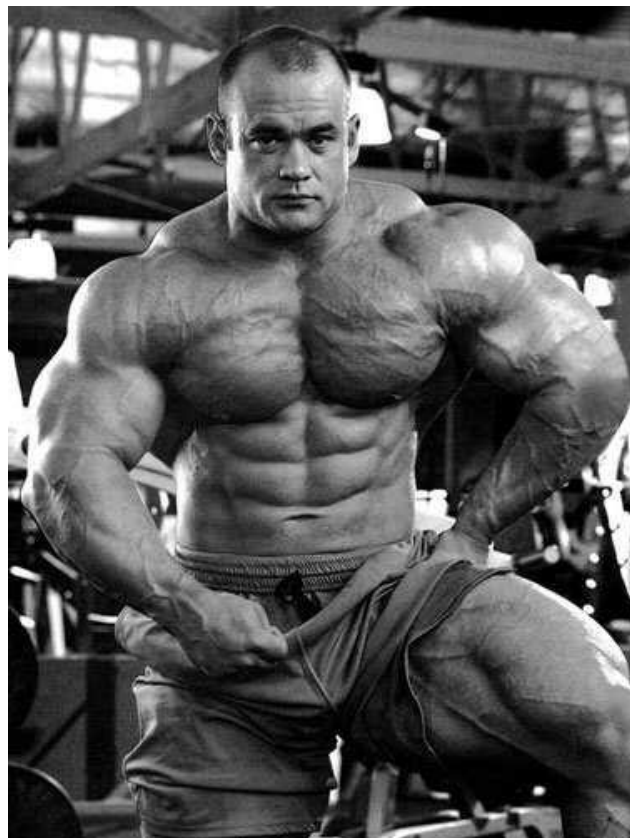
На этом уроке я подробно расскажу об эффективных и неэффективных упражнениях для развития грудных мышц и бицепсов, а также дам более свободные схемы частоты тренировок.

Не у всех есть время для тренировок пять раз в неделю, да в этом и нет необходимости. МОСТ максимизирует мышечный рост, даже если вы не следуете его тренировочным схемам в точности.

Итак, если вам удобнее работать по более свободному графику, вы найдете эти схемы на последних страницах этого урока. Но не забывайте о сверхнагрузке и интенсивности - сущности нашей системы.

## **Упражнения: какие и почему**

Существуют буквально тысячи самых разнообразных упражнений. Тысячи! Но лишь очень немногие из них действительно способны влиять на мышечный рост. Именно поэтому имеет смысл тратить время и силы на выполнение только самых эффективных упражнений и отказаться от всех остальных. Изучив самые продуктивные упражнения, впоследствии вам не придется жалеть о потраченном времени.



## **Эффективность МОСТ**

Вот как определяется эффективность в системе МОСТ: **коэффициент эффективности равен времени и энергии, которые вы затратили на достижение сверхнагрузки.**

**Смысл Максимального Сверхнагрузочного Тренинга заключается в достижении максимальной сверхнагрузки за минимальный отрезок времени.**

Что эффективнее, достижение сверхнагрузки за десять или достижение сверхнагрузки за двадцать минут? Конечно же за десять.

Одни упражнения позволяют добиться сверхнагрузки гораздо проще, чем другие. Поскольку вы уже достаточно хорошо изучили систему, то вы должны понимать какие это упражнения. Как видите, программы МОСТ - это не просто набор моих любимых упражнений, а точно выверенные тренировочные программы, предназначенные для достижения сверхнагрузки и максимальной стимуляции мышечных волокон за минимальный отрезок времени.



Существует множество упражнений, которые считают "евангелием" в атлетических залах всего мира, но на самом деле они лишь транжируют ваше время.

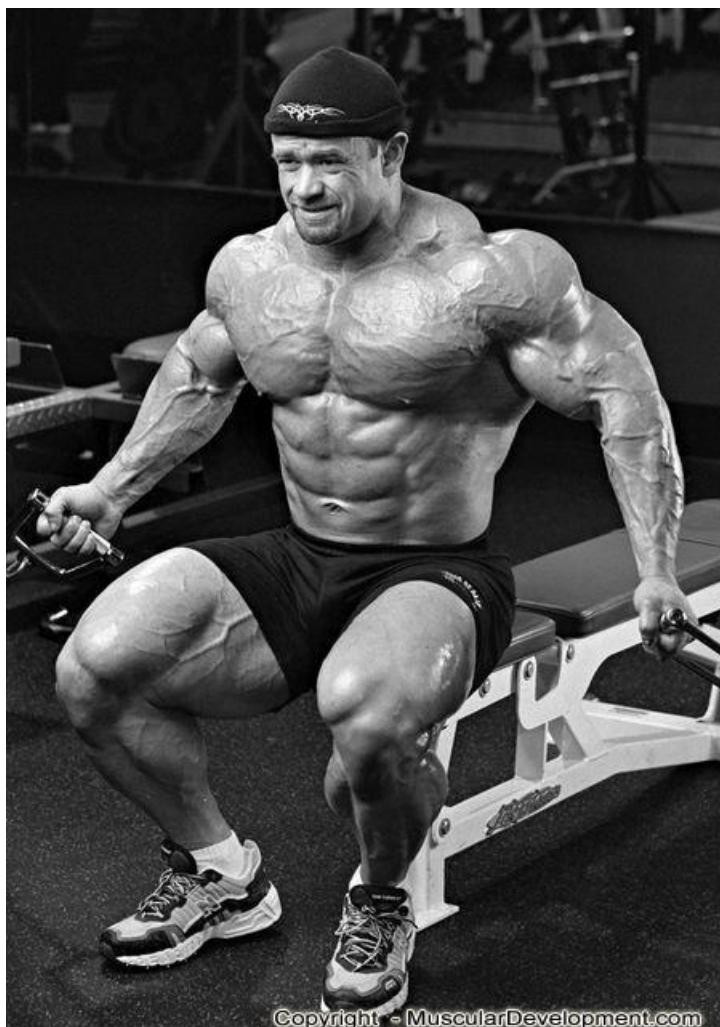
Минимальная сверхнагрузка - вот самое большее на что они способны, и по своей эффективности даже близко не сопоставимы с упражнениями, выполняемыми в стиле МОСТ. Фактически, список бесполезных упражнений намного длиннее, чем список, "одобренный" МОСТ.

Зачем идти длинным путем, если есть более короткий? МОСТ - это тяжелый и интенсивный тренировочный метод, то есть именно тот, который строит максимальные мышечные объемы, силу и мощность. Ни

легкие, ни умеренные веса не способны заставить мышцы расти. Только прогрессирующая сверхнагрузка является единственным стимулом, запускающим процессы мышечного роста, и только степень сверхнагрузки определяется степень вашего роста.

Конечно, легкие и умеренные веса тоже стимулируют мышцы, но их стимуляции недостаточно для создания необходимой сверхнагрузки. МОСТ использует максимальную сверхнагрузку, небольшое число повторений, небольшую длительность и тренировочные параметры, обеспечивающие максимальное стимулирование мышечных волокон в самое короткое время.

Избегайте "неправильных" упражнений, пользуйтесь правильными. Только они построят вам мышечную массу и разовьют силу.



**Упражнения: какие и почему**

Итак, основу МОСТ составляют тяжелые компаундные движения. Компаундное движение - это упражнение, в котором задействуется более чем одна крупная мышца. Как правило, это одна основная мышца и еще одна или несколько вспомогательных. МОСТ использует компаундные упражнения в первую очередь для проработки этой основной мышцы, но сверхнагрузка также полезна и второстепенным вовлекаемым в работу мышцам, которые создают дополнительные мышечные объемы.

Вот список основных компаундных упражнений:

- Жим лежа на горизонтальной скамье
- Жим лежа на наклонной скамье
  - Жим штанги стоя и сидя
  - Подтягивания на перекладине
  - Трицепсовые разгибания на тренажере
  - Тяга штанги в наклоне
  - Тяга к поясу сидя на тренажере
  - Приседания
  - Мертвая тяга



Компаундные упражнения позволяют работать с более тяжелыми весами, чем не компаундные или изолирующие. А больший вес означает большую сверхнагрузку, а значит, и большие мышечные объемы.

**Воспользуйтесь всеми преимуществами компаундных упражнений.**

Часто атлеты допускают серьезную ошибку, стремясь усложнить упражнение. Что только они не делают, чтобы работать против естественной механики тела. Усложнение упражнения не сделает его более эффективным. Это в корне неверное предположение!

Вот несколько способов, с помощью которых люди снижают эффективность упражнений:

- Жим лежа на скамье, не касаясь ступнями поверхности пола.
- Сгибания рук, прислонившись спиной к стене.
- Сверхмедленные повторения.
- Чрезмерно строгая техника.

Но ведь смысл не в том, чтобы сделать подъем снаряда более трудным, а в том, чтобы вовлечь в работу как можно больше мышечных волокон.

Вы когда-нибудь задумывались, почему даже самое совершенное оборудование не идет ни в какое сравнение со свободными весами?

С тех пор как в семидесятых появился "Наutilus", большинство производителей взяли неверное направление в разработке тренажеров. И по сегодняшний день они продолжают выпускать оборудование, предназначенное для изолированной проработки мышц. Это неправильно. Даже самые совершенные тренажеры уступают свободным весам по своей эффективности.



Разработчики оборудования должны учитывать все факторы, влияющие на строительство мускулатуры. Бодибилдинг - это сплав здравого смысла и научных фактов. Необходимы научные знания и понимание физиологических закономерностей, влияющих на мышечный рост, а также умение применять эти знания на практике. К сожалению, отсутствие знаний - самый серьезный недостаток производителей тренажеров.

Как только промышленники установили "планку", за ними потянулись многочисленные "гуру" и "эксперты" бодибилдинга, что негативно сказалось на результативности тренировок в спортзалах всего мира.

Так же как высокотехнологичные тренажеры обладают малой продуктивностью, так же и слишком строгая техника значительно менее эффективна, по сравнению с естественной биомеханикой тела. Строгая



техника имитирует работу на тренажере, а значит, сокращает естественную амплитуду движения, ограничивает применение сверхнагрузки, и существенно снижает возможность максимального стимулирования мышечных волокон.

## **Мышечная изоляция**

**Звучит неплохо, но если изоляция ограничивает сверхнагрузку, значит, это не самый эффективный метод мышечного строительства.**

Казалось бы, изоляция должна сделать упражнение более эффективным, но на самом деле это не так. Изоляция ограничивает сверхнагрузку, стимуляцию волокон и мышечный рост. Фактически я не знаю ни одного изолирующего упражнения, которое бы максимально нагружало мышцу, за исключением нескольких движений, где изоляция приемлема. Позднее я дам подробное описание этих упражнений.



Вот самые распространенные изолирующие упражнения, которых вы должны избегать.

- Разведения рук с гантелями лежа на скамье;
- Разведения рук на блочном тренажере;
- Концентрированные сгибания;
- Сгибания рук на "скамье проповедника";
- Любые другие упражнения на тренажерах и любые упражнения, направленные на изолированную проработку мышц.

## **Не рекомендуемые упражнения**

**Разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной (наклонной, наклонной головой вниз) скамье**

Первое, о чем вы должны подумать: можно ли с помощью данного упражнения достичь максимальной сверхнагрузки?

Разведения рук с гантелями лежа на скамье считается изолирующим упражнением, так как исключает из работы трицепсы и дельтовидные мышцы. Однако изоляция уже сама по себе снижает сверхнагрузку. А, как вы помните, чем меньшая сверхнагрузка прилагается к мышце, тем меньше мышечных волокон участвует в работе.

Многие считают, что разведения рук с гантелями придает мышцам форму. Но так ли это на самом деле? Вы можете сделать свои мышцы больше, объемнее, что в какой-то степени повлияет на их внешний вид, но вы никогда не сможете изменить генетически заданную форму ваших мышц.



Разведения рук с гантелями - бесполезное упражнение. Сверхнагрузку оно производит очень небольшую и, в конечном итоге, лишь попусту растрчивает вашу энергию. Не забывайте, что МОСТ - это, прежде всего, эффективность. Разводки с гантелями не эффективны.

## **Кроссоверы**

Кроссоверы на блоках относятся к той же категории, что и разведение рук с гантелями. То есть, они не строят и не формируют мышцы. Ничего не стоящее, бесполезное упражнение. Много усилий, мало результатов.

## **Сведение рук на тренажере**

Те же разведения с гантелями, только сидя на тренажере. Пустая трата времени и сил. Слишком большая трата энергии взамен минимальных результатов. Приберегите его для утренней физзарядки.

### **Сгибание рук с гантелями сидя**

Это больше изолирующее чем компаундное упражнение. Не позволяет работать с большими весами, а значит, ограничивает сверхнагрузку.

### **Концентрированные сгибания**

Что нужно в первую очередь сделать, чтобы выполнить концентрированные сгибания? Правильно, облегчить снаряд. Красный флажок номер один! Концентрированные сгибания абсолютно не годятся для строительства мышц, так как с его помощью невозможно добиться нужной сверхнагрузки.

### **Сгибание рук на "скамье проповедника"**

То же самое, что и концентрированные сгибания. Изоляция ограничивает сверхнагрузку. Ограничивая сверхнагрузку, ограничиваем мышечный рост.



### **Сгибание одной руки на блочном тренажере**

Двойное усилие, вдвое меньшие результаты. Неэффективно.

### **Упражнения: какие и почему**

МОСТ не включает в себя упражнение только для того, чтобы оно было. В нашей системе применяются только самые эффективные и самые доступные упражнения. Также в МОСТ упражнение никогда не видоизменяется ради его изменения. Мы используем только самые эффективные и самые продуктивные движения, позволяющие создать максимальную сверхнагрузку.

Еще не забыли?



**Коэффициент эффективности равен сумме времени и энергии, затраченные на достижение сверхнагрузки.**

В этом и заключается эффективность МОСТ, лежащая в основе системы и объясняющая причины такого невероятного мышечного роста в короткие сроки. Любое упражнение, которое признает система, способно создать максимальную сверхнагрузку. Все остальное не входит в арсенал МОСТ.

На предыдущих страницах я рассказал вам о бесполезных упражнениях (полезных чуть дальше). Если упражнение не производит максимальной сверхнагрузки за минимальный отрезок времени, то зачем тратить силы и энергию на его выполнение? Это противоречит принципам системы, и мы удаляем такое упражнение из нашего списка.



Тренинг с ясным и четким пониманием обоснованности того или иного движения дает результаты значительно быстрее, чем "метод тыка" и гаданий на кофейной гуще. Поэтому моя цель не только в том, чтобы обучить вас правильной технике тренинга в стиле МОСТ, но и обеспечить ясным и четким пониманием необходимости того или иного движения, чтобы вы чувствовали себя уверенно. А для этого нужно знать не только какие упражнения самые эффективные, но и почему они таковыми являются.

Просмотрите список упражнений, не рекомендуемых для выполнения. Сколько из них вы переделали? Если вы решили следовать МОСТ, тогда будет очень хорошо, если вы откажетесь от них раз и навсегда, перестав тратить время впустую.

**Понимание МОСТ эффективности экономит многие часы неэффективного тренинга.**

Очень важно понимать, что такое МОСТ-эффективность. Это сэкономит вам кучу времени и ускорит мышечный рост. Зачем выполнять бесполезные упражнения? Какой смысл?

Если упражнение не создает сверхнагрузки, значит оно не эффективно. Тренировочную программу следует составлять только на основе самых лучших, способных производить сверхнагрузку, упражнений. В ином случае вам не добиться максимального развития мускулатуры.

Строительство тела - процесс достаточно простой. Конечно, это не легко, но и не так сложно. Существуют определенные базовые принципы, и ваша задача организовать тренинг так, чтобы он обеспечил вам максимальную отдачу от этих принципов.

Любое усилие, недостаточное для производства максимального эффекта, пожирает ваше время и отбрасывает вас от конечной цели.



### **Совет МОСТ:**

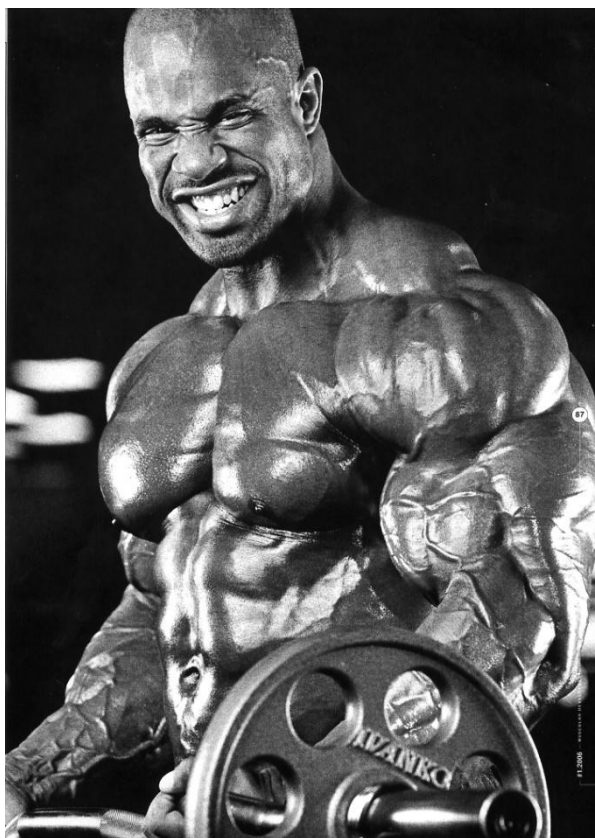
Один очень важный момент, на который вы должны обратить особое внимание. **Никогда не пропускайте запланированных тренировок, а также не допускайте небрежной работы. Сколько раз вы брали незапланированный выходной, а потом наверстывали упущенное? Подумайте, кого вы хотите обмануть? Ведь пропустили одну тренировку, вы ее теряете навсегда. Что это если не отход от конечной цели? Это же касается и небрежно проведенного занятия. Каждый тренировочный день раз и навсегда уходит из вашей жизни. Вы можете сколько угодно убеждать себя, что поработаете завтра или через неделю или когда-нибудь потом, но факт остается фактом - пропущенный день означает упущенную возможность очередного прироста мышечной массы. Время не возвращается.**

Вот почему вы должны добиваться от каждой тренировки максимально полной отдачи. Это фундаментальный принцип МОСТ. Мышца растет только тогда, когда ее стимулируют сверхнагрузкой, и ее рост напрямую зависит от степени этой сверхнагрузки. Чем больше сверхнагрузка, тем больший мышечный рост.

### **Совет МОСТ:**

**В МОСТ не существует легких тренировочных дней. Как часто вы приходите в зал, чтобы "слегка качнуться"? Зачем вы это делаете? Если тренировка не строит мускулатуру, зачем тратить на нее время? И вновь я вас спрашиваю: кого вы обманываете? Почему я снова и снова задаю этот вопрос? Потому что люди всегда имеют массу оправданий своим поступкам, но в душе отлично понимают свою неправоту. Проводя бессмысленные тренировки, вы препятствуете своему прогрессу и точка.**

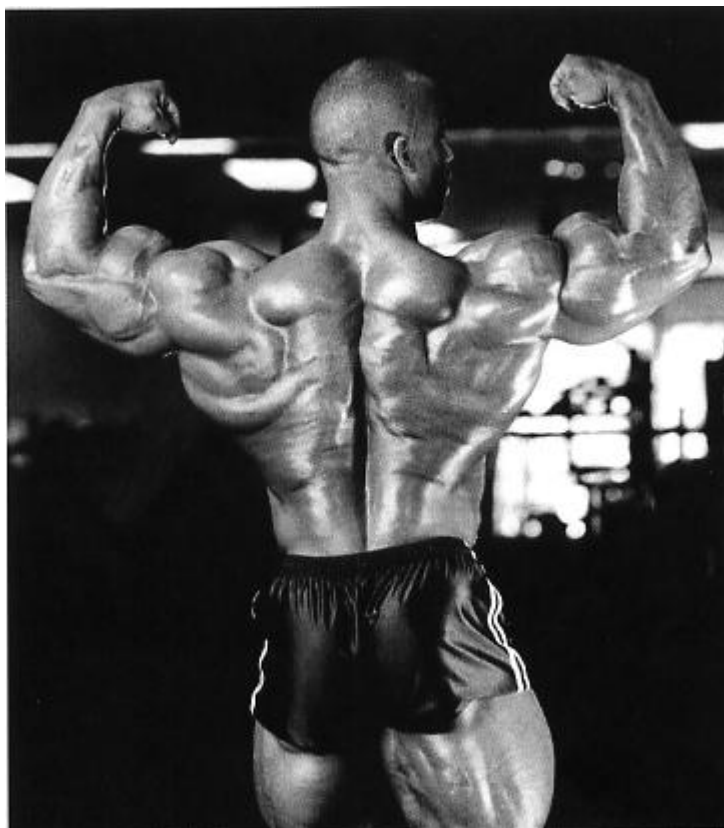
Строительство мускулатуры - это комбинация тренинга (сверхнагрузки), интенсивности, умственной концентрации, восстановления, питания и времени. Время - ключевой фактор, который никогда серьезно не рассматривался большинством атлетов. Но подсчитайте сами. За месяц вы проводите четыре тренировки на каждую основную мышечную группу. Также у вас есть примерно двадцать шесть дней на отдых и восстановление этой мышечной группы. Так, если вы пропускаете одну тренировку, то снижаете стимулирование мышечных волокон на 25%. А если проводите "наверстывающую" тренировку (которую в девяти из десяти случаев невозможно назвать полноценной), то теоретически задерживаете восстановление и, как следствие, прирост мышечной массы на 20%.



Теперь вы понимаете, насколько важен фактор времени в организации тренинга? Время работает против вас, поэтому вы должны использовать его так, чтобы избегать "временных ловушек". Время - критический фактор, и очень важно понимать, что, пропуская тренировку или работая с



недостаточной  
сверхнагрузкой, вы лишь  
даром теряете свое время,  
отбрасывая себя от конечной  
цели далеко назад.  
Пропущенную тренировку  
невозможно вернуть, как  
невозможно вернуть и  
максимальную сверхнагрузку,  
которую вы могли бы создать  
в очередной раз.



Независимо от того,  
насколько хорошо  
организованна тренировочная  
программа, со временем мы  
начинаем искать что-то новое,  
более совершенное. Мы всегда  
находимся в поисках чего-то большего. Мы всегда хотим больше объемов,  
больше силы, больше результатов.

К сожалению, по мере приобретения опыта, у большинства атлетов  
отмечается снижение продуктивности тренировок. Они начинают работать  
все больше и больше, а результатов получают все меньше и меньше.

Вспомните, как долго вы работали по своей первой, базовой  
программе? А годы спустя, вспоминая свою первую тренировочную  
программу, удивлялись тому, как долго она работала и давала такие  
превосходные результаты.

**В поисках новых путей прогресса многие самим себе  
становятся злейшими врагами.**

Поиск новых путей - самый действенный способ забросить  
тренировки. Но такова уж человеческая природа, что заставляет нас  
тренироваться не самым продуктивным образом.

"Чем больше, - тем лучше". Эта формула применима практически к  
любой сфере нашей повседневной деятельности. Чем больше я знаю - тем я  
умнее. Чем больше я практикуюсь в конкретной деятельности - тем выше  
моя квалификация. Чем больше денег на моем счету - тем я богаче. Однако в  
тренинге с отягощениями действуют парадоксальный закон, который гласит:  
чем больше я работаю - тем меньше получаю.

Эти общепринятые утверждения имеют множество вариаций, и их основа - незыблемая твердыня. В развитии же мускулатуры все наоборот, и "больше" - вовсе не значит "лучше".

Наращивание силы и мышечной массы - процесс простой: сверхнагрузка - восстановление - адаптация, сверхнагрузка - восстановление - адаптация, сверхнагрузка - восстановление - адаптация...

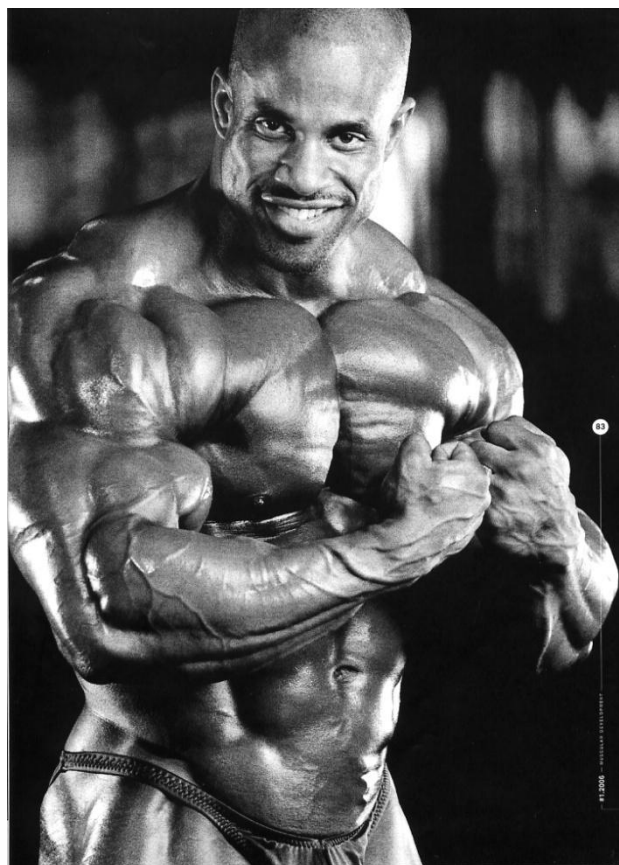
### **Совет МОСТ:**

**Наращивать мышцы очень просто, тем не менее, многие зачем-то стараются все усложнить. Если вы думаете, что нагромождение комплексов упражнений, подходов и повторений поможет вам прогрессировать, то вы глубоко заблуждаетесь. Чем больше подходов вы выполняете, тем меньше получаете результатов.**

Вы должны понять и запомнить этот принцип: "больше" - не значит "лучше".

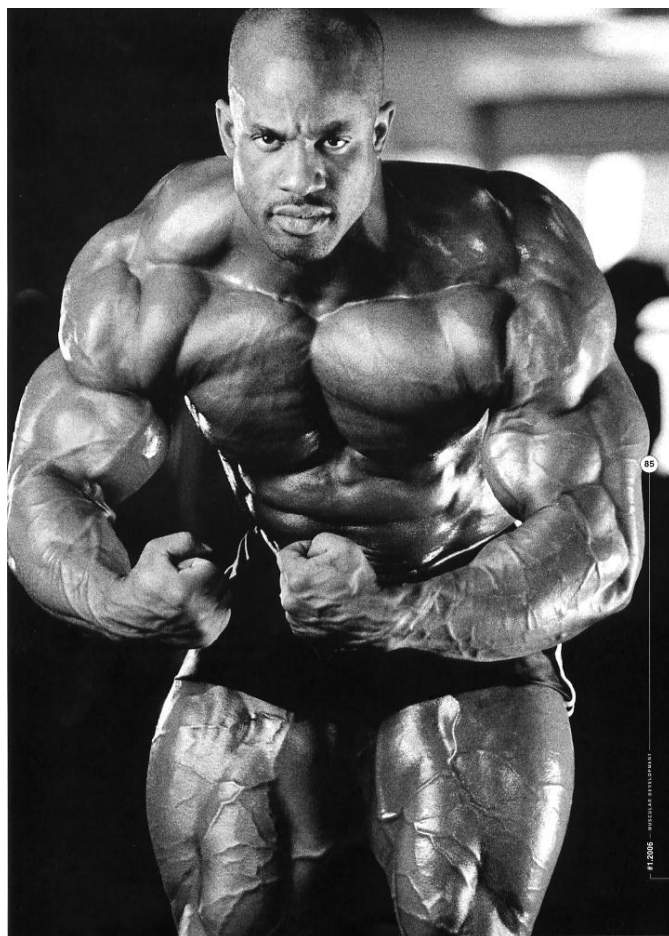
Если журналы - ваш единственный источник информации, тогда у вас нет ни одного шанса на успех. Ваш тренинг неверен, а питание и добавки приносят пользу не вам, а компаниям.

Спору нет, иногда можно найти кое-какую полезную информацию, случайным образом попавшую на страницы журналов. Но проблема в том, что прежде чем докопаться до истины, нужно разобрать кучи ненужного и даже вредного материала, а к этому времени мозг уже устал и пропитался очередной порцией пропаганды. В результате пострадала ваша тренировочная и диетическая программа, а добавки не принесли никакой пользы. Знакомо вам это?



Итак, чтобы заставить мышцу расти, необходимо создать причину для ее роста. Если мышце не дали оснований для адаптации к предлагаемым обстоятельствам, тогда и нечего ждать роста. С чего бы ему быть?

Тренируясь с меньшей, чем максимальная сверхнагрузкой, вы также не создаете мышцам причину для роста. То есть, вы не создаете тех условий, в которых только и возможен мышечный рост. Если мышца работает лишь вполовину своей мощности и только с частичным сокращением, то она и будет приспосабливаться к такому режиму. А к чему это приведет? Это приведет к потере силы и мышечному регрессу.



Теперь вы понимаете, почему МОСТ требует предельно возможной сверхнагрузки? Мышцам нужно бросить вызов. Чтобы обеспечить процесс постоянного роста, вы должны всегда искать пути к созданию все большей и большей сверхнагрузки и еще большей интенсивности. Любая тренировка, которая не вырабатывает максимальную сверхнагрузку, является непродуктивной, затрудняющий рост тренировкой.

Составляя тренировочную программу, ставьте перед собой цель. Вы должны иметь основание для выполнения каждого движения. Вы должны честно ответить на следующие вопросы:

**"Для чего я сейчас выполняю этот подход? и "Обеспечит ли мне этот способ максимально возможный рост?"**

И ваш ответ должно быть всегда один: "Да этот сет способствует максимальному росту, поскольку я намерен выполнить его с максимальной сверхнагрузкой и максимальной интенсивностью".

Бодибилдинг - индивидуальный вид спорта. Команда ничего не теряет. Теряет недисциплинированный игрок. Если вы пропустите тренировку в футболе, пострадаете вы, а не команда. Бодибилдинг в этом смысле беспощаден. Ничто не приходит случайно, происходит лишь то, чему



вы создали условия. Таким образом, время от времени "сходя с дистанции", вы сами тормозите свой прогресс.

Многие годы вы "бомбили" свои мышцы самыми разнообразными тренировочными программами и упражнениями. В дальнейшем вы будете продолжать это делать, но теперь уже с помощью системы МОСТ, основанной на строгих физиологических принципах. В настоящее время вы изучаете не просто один из тренировочных методов, а целую тренировочную науку, которая отныне останется с вами навсегда.

МОСТ - это жесткая и эффективная система, главная цель которой получить конкретный результат от каждой тренировки, от каждого подхода и каждого повторения. Нет больше непродуктивных тренировок. Нет бесполезных подходов. Нет гаданий на кофейной гуще. МОСТ работает в полной согласованности с физиологией мышечного роста.



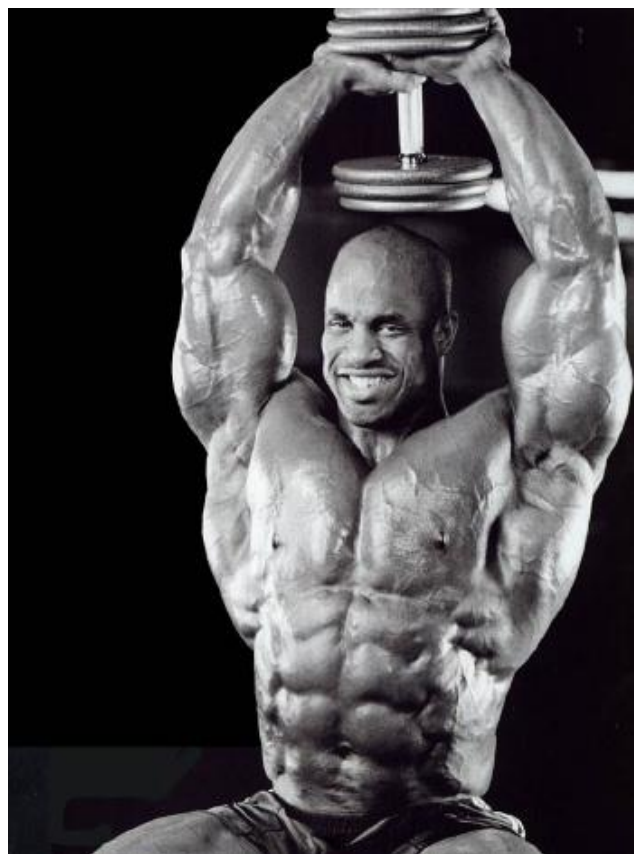
Все очень просто. Ни большое количество повторений, ни дропсеты, ни суперсеты, ни легкие веса не способны растить мышцы. Существует только один фактор, способный запустить этот процесс - максимальная сверхнагрузка. Вот вам простой и надежный фундамент. Без максимальной сверхнагрузки мышцам просто не к чему адаптироваться, а если нет причины для адаптации, то нет и причины для роста. Таким образом, если вы не дадите мышце достаточного стимула, тогда и не получите максимального результата.

Применяя меньшую, чем максимальная сверхнагрузку, вы не можете дать мышцам причину для роста. То есть, вы не создаете условий, в которых возможен мышечный рост. Если мышца работает лишь вполовину своей мощности и только с частичным сокращением, то она и будет приспосабливаться к этой нагрузке. К чему это приведет? Это приведет к потере силы и мышечному регрессу.

В телостроительстве время - очень важный тренировочный фактор, от которого непосредственно зависят результаты ваших тренировок. Тренинг требует времени. Отдых между подходами тоже требует времени. Время между тренировками - главное условие для восстановления и роста. И время это как раз то, чего нам всегда не хватает.

Эти размышления заставляют меня вернуться к одной очень важной теме, к которой, я думаю, стоит вернуться. Речь пойдет о пропусках тренировок.

Сколько раз вы откладывали тренировку, чтобы провести ее потом, как-нибудь на неделе? Признайтесь, ведь это происходит постоянно? Вы говорите себе: "Ничего страшного, потом все отработаю". Правильно? Неправильно! Вы не тренировку отложили, а нарушили слаженный ритм механизма "тренинг-восстановление", а также упустили шанс в очередной раз запустить механизм мышечного роста.



### **Почему нельзя пропускать или откладывать тренировки**

Почему? Время! Безвозвратно ушло время. Пропуская или откладывая очередное тренировочное занятие на три дня и больше, вы теряете целых три дня для восстановления и роста. И эти три дня уже потеряны для вас навсегда.

Если вы все еще считаете, что сможете компенсировать тренировку, запомните, что этого делать нельзя никогда. Время - ваш друг, и оно же ваш враг. Контроль над временем - один из решающих факторов в системе МОСТ. Сможете правильно организовать занятия, и МОСТ каждую минуту вашего времени направит на восстановление и рост. Плохо спланируете или нарушите режим - превратит время в вашего злейшего врага.

**Совет МОСТ:**

**Никогда не пропускайте запланированную тренировку. Не обманывайте себя, оправдываясь тем, что проведете ее позже. Пропущенную тренировку невозможно компенсировать ничем. Пропустите всего одну тренировку и уже никогда не сможете раскрыть свой физический потенциал во всей полноте.**

Если вы хотите наращивать объемы и силу постоянно, значит надо быть последовательным. Пропуски тренировок задерживают, а то и вовсе останавливают ваш прогресс. Впрочем, система эффективна не только мышечным ростом, но и своей структурой, которая создает атмосферу, подталкивающую вас к выполнению принятых на себя обязательств.

Высокоинтенсивный и малообъемный тренинг превращает тренировку в короткое, но очень жесткое и невероятно продуктивное занятие так, что вы получаете максимальные результаты, затрачивая на это совсем немного времени. В МОСТ нет оправдания пропущенным тренировкам. Если вы не можете пять раз в неделю выделять по полчаса на свои занятия, то вы не вправе ожидать и получения максимального роста массы и силы. Причем, заметьте, значительно большего роста. Значительно большего по сравнению с другими тренировочными методами и системами.



**Вспомните определение МОСТ эффективности: коэффициент эффективности равен времени и энергии, которые вы затратили на достижение сверхнагрузки.**

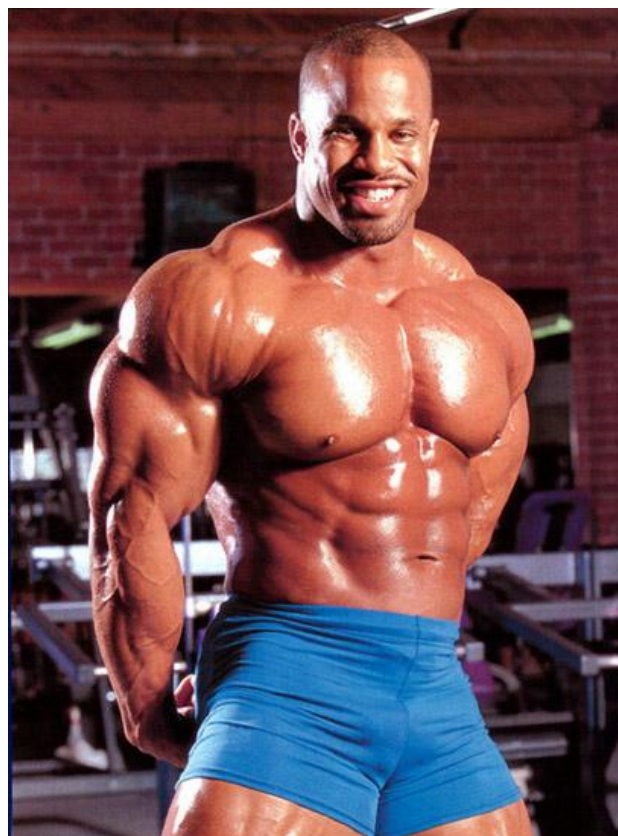
МОСТ - это максимальная сверхнагрузка за минимальный промежуток времени. Это определение распространяется как на текущую тренировку, так и на все ваши будущие занятия. Рассматривайте свои долгосрочные планы так же, как вы это делаете с каждой конкретной тренировкой. Эффективность - один из наиболее важных элементов в системе, как в краткосрочном, так и в долгосрочном планировании.

**Не допускайте даже мысли о пропуске тренировки**



Годами я наблюдаю одну и ту же картину: в подавляющем большинстве случаев пропуски тренировок создаются самим же атлетом. Вы должны уметь создавать такой умственный настрой, который бы постоянно подпитывал вашу мотивацию. Избавьтесь от негативизма. Не пытайтесь оправдаться, зная, что оправдание невозможно. Не лгите себе.

Вспомните свое последнее пропущенное занятие, и спросите себя: "Так ли уж было необходимо его пропускать?" Заметьте, что от вашей недисциплинированности в этом мире страдает только один человек. И этот человек вы.



### **Пересмотрите свое отношение ко времени**

Пересмотрите отношение ко времени. Вы пропускаете тренировки? Если да, то задайте себе вопрос: зачем я вообще прихожу в зал и чего жду от своих тренировок? Запомните, вы единственный человек, который страдает от пропуска тренировок. Строительство вашей мускулатуры целиком и полностью зависит только от вас самих. Вы единственный человек, который пожинает плоды своего труда, но и единственный кто страдает, отлынивая от работы.

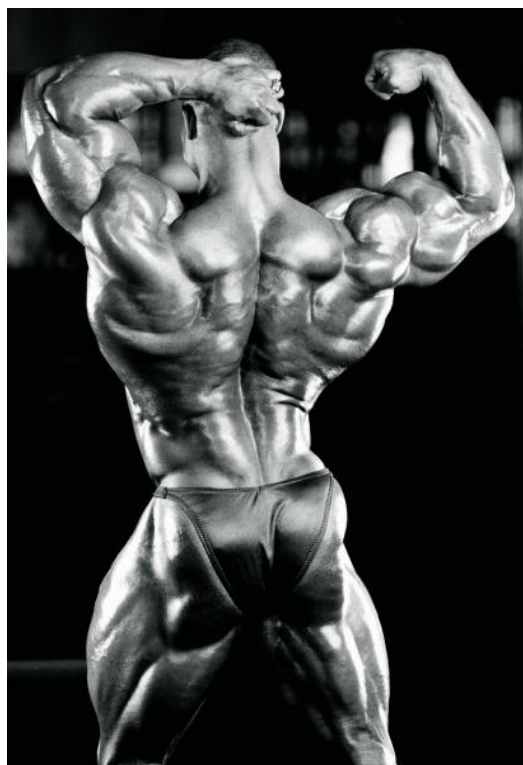
### **МОСТ не только эффективнее других систем наращивает мышцы, но и упрощает организацию тренировочных занятий.**

Базовые принципы МОСТ-тренинга требуют не только принятия на себя обязательств, но и отказа от колебаний и сомнений. Только в этом случае вы получите быстрые и долговечные результаты. А для этого вам необходима мощная мотивация.

Нет ничего хуже, чем месяц за месяцем посещать тренировочный зал и иметь нулевые результаты. МОСТ наращивает результаты от месяца к месяцу. Если вы будете следовать тренировочным принципам МОСТ, то нарастите мышцы и силу гораздо быстрее, чем, если бы вы делали это с помощью любой другой тренировочной системы.

Избегая работы, вы сами замедляете свой прогресс и снижаете возможные результаты. А между тем время проходит. Время не ждет никого.

Не забывайте, что время работает против вас, поэтому вы должны стремиться максимизировать продуктивность каждой своей тренировки. Тренируйтесь с максимальной сверхнагрузкой и предельной интенсивностью. Никогда не пропускайте запланированных занятий. Качественно питайтесь и принимайте правильные добавки. Только в этом случае вы можете рассчитывать на получение серьезных результатов.



### **Сверхнагрузка**

Люди более склонны верить нерациональным методам развития мускулатуры, чем простому базовому принципу: для роста мышцы необходим сверхнагрузочный стимул.

Каждый раз, когда вам предлагают попробовать новый тренировочный метод, отличающийся от МОСТ, спросите себя, почему вы должны его принимать. Зная, что только сверхнагрузка стимулирует мышечный рост, зачем идти путем, который не предусматривает сверхнагрузки? За счет чего же будут расти ваши мышцы?

### **Совет МОСТ:**

**Очень простой способ определения эффективности тренировочной программы, не испытывая ее на себе. Оцените программу с точки зрения сверхнагрузки. Если программа не предусматривает сверхнагрузочного воздействия, можете смело отбрасывать ее в сторону - она не стоит вашего внимания. В ином случае вы рискуете впустую потратить свое время и силы.**

Вот еще одна ошибка, присутствующая во многих тренировочных программах. Это так называемая техника "шокирования мышцы". Что за черт? Всегда, когда кто-то разрабатывает новую методику или технику, не предусматривающую максимальной сверхнагрузки, оправдывается шокированием мышц. Что можно на это ответить? Бред!

То, что они называют шокированием мышц, представляет собой неизвестное упражнение, необычную схему повторений или вычурную технику, рассчитанную на случайный успех. По их мнению, внесение какого-то новшества в упражнение должно шокировать мышцу и дать ей новый стимул для роста. Авось - вот основа всех этих "шокирующих" программ. Не наука, не физиология мышц, а простой авось.



Повторяю, единственный путь шокировать мышцу - непрерывно предлагать ей прогрессирующую нагрузку и постоянно возрастающую интенсивность. Только сверхнагрузка и постоянно возрастающая интенсивность могут заставить мышцы расти. И если методика не предполагает прогрессирующей сверхнагрузки, то она не способна произвести и максимально возможного мышечного роста.

### **МОСТ-Кардио. Наращивание массы и сжигание жира**

Сейчас я расскажу, как извлечь из кардиотренинга максимальную пользу - сохраняя мышечную массу и силу, избавиться от лишних жировых отложений.

В первую очередь мы обсудим сочетание кардиотренинга с принципами МОСТ, где я сначала расскажу о требованиях, предъявляемых к методикам сжигания жира, а затем предложу вам для сравнения два плана подготовки к соревнованиям двух атлетов. И в заключение мы разберем причины эффективности кардиотренинга в стиле МОСТ.

Читая ваши письма, я прихожу к выводу, что одни из вас слишком легкомысленно относятся к кардиотренингу, а другие, наоборот, уделяют ему слишком много внимания. И то и другое оказывает негативное влияние на мышечный рост, поэтому и тем и другим следует скорректировать свой кардиотренинг.

### **Кардиотренинг имеет три основных преимущества**

1. Интенсивно сжигает калории (надо надеяться за счет жира)
2. Укрепляет сердечно-сосудистую систему
3. Способствует повышению выносливости организма

Самое ошутимое воздействие от аэробных упражнений получает сердечно-сосудистая система. Однако многие атлеты относятся к аэробике как к нежелательному, но необходимому условию, способствующему сжиганию избытков жира и проявлению рельефа. Фактически, большинство занимается кардиотренингом исключительно для этих целей. Но, независимо от того нравится вам кардио или нет, вы окажете самое положительное влияние на весь организм, если включите в свои занятия аэробные упражнения. При этом вы должны хорошо понимать последствия, которые оказывает на мышцы этот вид тренинга.



### **Сжигание жира**

Большинство атлетов оказываются в затруднительном положении, когда приходит время для сжигания излишков жира. Они действительно не знают, как это делается. Но, для того, чтобы знать, как это делается, прежде всего, нужно понять, как эти излишки появляются в организме. Вкратце, это происходит следующим образом. Когда вы поглощаете больше калорий, чем может сжечь ваш организм, то, пребывая в состоянии положительного энергетического баланса, он вынужден неиспользованные калории (независимо от их источника) преобразовывать в жиры и откладывать его "про запас".

Вокруг проблемы контроля над весом сложилось немало мифов. Этот сегмент рынка имеет ежегодный оборот в \$33,000,000,000. Нет, глаза вас не подводят и это не опечатка. В одной только Америке люди тратят на борьбу с лишним весом тридцать три миллиарда долларов в год. И в девяноста процентах случаев эти деньги выбрасываются на ветер, потому что продукты, которые покупаются на эти деньги, не дают практически никаких результатов. Как правило, это связано либо с мошенничеством



производителей, либо с невозможностью выполнения условий для эффективной работы такого продукта.

Как уже было сказано, количество сожженных калорий определяет, будете вы увеличивать, или же наоборот, уменьшать жировую прослойку. Теоретически все несложно, но на практике всегда возникают дополнительные сложности и препятствия.



Теперь, поняв суть проблемы, можно приступать к поиску ее решения. Но есть и еще одна проблема, точнее препятствие, с которым вам придется столкнуться в процессе избавления от жира. Ведь ваша окончательная цель не в том, чтобы избавиться от жира, но также и сохранить мышечную массу, и даже продолжать ее активно наращивать. Фактически, лишь очень немногие атлеты знают, как этого добиться.

### **Фундаментальные принципы МОСТ позволяют наращивать массу и одновременно избавляться от жира.**

Чтобы вы могли лучше понять этот процесс, я набросал два сценария предсоревновательной подготовки двух бодибилдеров. Подумайте, приходилось ли вам встречаться с таким подходом к предсоревновательному тренингу. А может быть, вы даже узнаете самого себя. Итак, сценарий первый. Возьмем типичного атлета и назовем его Алексей.

#### **Методика Алексея**

Алексей уже несколько лет занимается бодибилдингом и, наконец, решает, что уже готов к своим первым соревнованиям. До конкурса остается около 12 недель, поэтому первым делом Алексей увеличивает количество повторений и снижает веса отягощений. "Несомненно, это поможет мне избавиться от лишнего жира", - думает он.

Следующий шаг Алексей - ужесточение диеты. Он ограничивает общее количество потребляемых калорий, урезает в рационе молочные

продукты, сладости, и полностью исключает соль, во всяком случае, существенно снижает ее дозу. Когда-то он слышал, что соль несовместима с диетой бодибилдера. Правда, ему никогда и в голову не приходило выяснить причины этого утверждения. А зачем? Звучит вполне убедительно, почему бы и нет?

Но Алексей всего этого мало и он увеличивает объем кардио. Теперь после каждой тренировки Алексей по 45 минут занимается на степпере, а в дни отдыха крутит педали стационарного велосипеда. Сжигает жир. И неважно, что на это уходит уйма времени сил и энергии - Алексей знает что делает!

Постепенно Алексей замечает, что одежда становится все свободнее, а тренировочные веса все тяжелее. Настолько тяжелее, что он просто вынужден их еще облегчить. ("Я же на диете", - думает он, - "значит, так и должно быть".) Тем более что стрелка весов указывает на снижение веса. Значит, методика работает.



По мере приближения к соревнованиям, Алексей все чаще подходит к зеркалу, чтобы оценить рельеф. Он убежден, что получает сухую мышечную массу, но все-таки ему не очень нравится то, что он видит в зеркале. Конечно, объемы заметно уменьшились, но ведь это должно было произойти. "Нет проблем. Шоу бодибилдеров - всегда в какой-то степени иллюзия. Загорелым и рельефным я буду выглядеть объемнее", - успокаивает он себя.

Время идет, вес тела снижается прямо пропорционально его тренировочным весам. Он уже растерял почти всю свою массу и теперь выглядит худым и жилистым, но все еще надеется, что загар поможет ему казаться объемнее и рельефнее. Правда (вот досада) выступать уже придется в более низкой весовой категории.

Алексей смущен, он в недоумении: "Неужели во мне было столько жира? Может быть, я теряю мышцы? И если это так, то почему? Ведь я все делаю правильно".

Между тем, неотвратимо приближается день соревнований. Примерно за две недели до выступления Алексей начинает сокращать в своем рационе углеводы. "А что? Все так делают", - думает он и почти полностью удаляет углеводы из рациона. Одновременно с этим он еще увеличивает число повторений и тренируется уже практически без отдыха между подходами. А чтобы окончательно истощить углеводные запасы, удваивает объем кардио. Он уже едва передвигает ноги, но абсолютно уверен в том, что все делает правильно.



За время углеводного истощения Алексей теряет еще 4 кг. Он уверен, что эти килограммы обеспечат ему четкость и разделение мускулатуры. Тем не менее, в зеркале он видит не большого рельефного бодибилдера, а скорее пловца с гладкой обтекаемой мускулатурой. Алексей озадачен. И вдруг его осеняет: "Это из-за воды. Конечно же, из-за воды! Если я сокращу прием жидкости в последние несколько дней, все станет на свои места".

И вот наступает час "X". Алексей идет на взвешивание, встает на весы и... Упс! Еще полкило и он бы скатился на две категории ниже запланированной... На сцене Алексей выглядел каким-то маленьким и жалким...

Что же случилось? Что он сделал неправильно? Куда исчезла вся его мускулатура?

Знакомая ситуация? Скольких вы знаете атлетов, которые готовятся к соревнованиям по такой методике? Сходите на любые местные соревнования бодибилдеров и обнаружите огромное число выступающих, которым лучше бы и не выступать. Сходите на соревнования натуральных бодибилдеров и обнаружите ту же картину, и даже хуже.



Почему же так происходит? Да все очень просто: потому что люди допускают массу ошибок в предсоревновательной подготовке. На самом деле нужно делать все наоборот.

### **Одновременное наращивание массы и сжигание жира**

Я привел этот пример для того, чтобы вы немного подумали. Если вы готовитесь к соревнованиям так же как Алексей, то вам необходимо срочно забыть все, что вы знаете о "сушке". Как видите, избавление от жира - это не только кардио. Кардио - это всего лишь маленький кусочек целой пиццы. В идеале задача предсоревновательной подготовки состоит в том, чтобы избавиться от жира, не потеряв при этом ни грамма мышечной массы. МОСТ - идеальная система построения мускулатуры. Следуя МОСТ программе, вы можете легко строить мускулатуру и одновременно избавляться от жировой прослойки. Но так как весь современный бодибилдинг насквозь пропитан дезинформацией, в такой же степени, если не больше, он дезинформирован и в методах избавления от жира.



А теперь давайте перейдем к сценарию предсоревновательной подготовки в стиле МОСТ, с помощью которого вы сможете избавиться от жира и приобрести настоящий рельеф с четким разделением мышц. Назовем нашего следующего атлета Сергеем.

### **Методика Сергея**

У Сергея, как и у Алексея, несколько лет бодибилдерского стажа, и он тоже нарастил неплохую мышечную массу. Работал он тяжело и интенсивно, в стиле МОСТ, и теперь готов к своему первому выступлению.



Сейчас у Сергея еще недостаточно сухая мускулатура, но и не так много жира - около 12 процентов от общей массы тела. Итак, он ставит своей целью избавиться от жировой прослойки, не потеряв при этом мышечную массу. Не имеет значения насколько высок уровень его жировой массы, с помощью МОСТ он снизит жир до разумного процента, и будет выглядеть объемным и рельефным.



Сергей, наблюдая за предсоревновательной подготовкой Алексея, сделал вывод, что его методика никуда не годится. Почему Алексею удалось снизить вес, но не удалось добиться рельефности? Почему он потерял так много мышечной массы? Очевидно что, сделав все наоборот, Сергей найдет правильное решение.

Итак, Сергей решает не только не потерять ни одного фунта, но и продолжать наращивать массу. А как наращивается мышечная масса? Правильно, сверхнагрузкой. Большие веса, малое количество повторений. И Сергей следует принципам МОСТ до конца.

### **Совет МОСТ:**

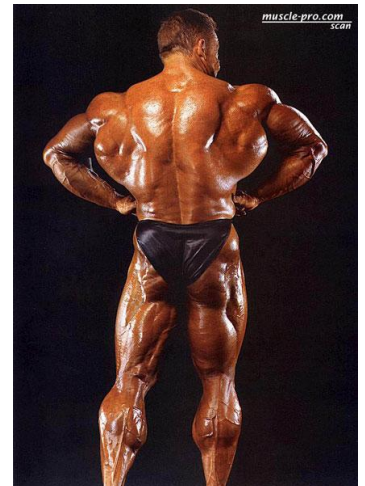
**Облегчить тренировочные веса и увеличить количество повторений - самая неудачная мысль, которая может вас посетить во время предсоревновательной подготовки. Многие атлеты почему-то считают, что это способствуют появлению рельефа. Ничего подобного.**

**Один из основных принципов МОСТ гласит: прежде чем браться за штангу, вы должны поставить перед собой конкретную задачу - добиться очередного прироста мышечной массы. Вы также должны знать, что когда вы поднимаете тяжести, ваш организм работает в анаэробном, а не аэробном режиме. Другими словами, силовой тренинг это не аэробика, а раз не аэробика, значит, повышенное количество повторений и легкие веса не сжигают жиры, а уменьшают мышечные объемы и снижают уровень силы.**

**В условиях пониженной калорийности питания, принципы МОСТ особенно важны. Чтобы одновременно наращивать мышцы и избавляться от жира, вам необходимо включить в свои занятия кардиотренинг и, придерживаясь диеты, продолжать тренироваться по программам для наращивания массы. Повторяю, никакие легкие веса не освободят вас от излишков жира.**

И Сергей, продолжая тяжелый базовый тренинг, успешно наращивает мускулатуру, увеличивает силу и избавляется от жира. И чувствует себя при этом отлично.

Сергей приводит в порядок диету, причем не только не удаляет соль из рациона, но даже увеличивает ее количество, обеспечивая, таким образом, свой организм нормальным протеканием процессов внутриклеточного и межтканевого обмена веществ, что в конечном итоге несколько поднимает уровень его силы, а также способствует предохранению от травм.



### **Совет МОСТ:**

**Вопреки распространенному мнению, натрий - это не злое чудовище, каким его многие видят, а ваш верный и надежный друг. Вы должны научиться использовать свойства этого вещества в своих целях. Натрий принимает активное участие во многих метаболических процессах. Ограничивая его прием, вы затрудняете транспортировку питательных веществ, уменьшаете объем мышечной клетки, снижаете активность пищеварительных ферментов и усиливаете восприимчивость мягких тканей к повреждениям.**

Сергей знает, что ограничить прием соли следует только накануне выступления. Фактически, увеличение натрия во время снижения общего количества калорий поможет его тренингу, а ограничение соли перед самым шоу обеспечит более четкое разделение мышц.

Сергей также начинает проводить регулярные сеансы кардиотренинга, но выполняет их в стиле МОСТ. Это позволяет ему, сжигая лишние калории, уменьшать жировую прослойку, и в то же время продолжать наращивать сухую мышечную массу.

### Совет МОСТ:

**Избавление от жира без ущерба для мышечной массы возможно только на основе правильно разработанной стратегии предсоревновательной подготовки.**

### МОСТ-Кардио

Безусловно, кардиотренинг очень важен для поддержания общего здоровья, и поэтому всегда должен присутствовать в вашей жизни. Но чрезмерный объем аэробики опустошает энергетические резервы мышц, которые используются организмом для обеспечения энергией восстановительных процессов. Кроме того, слишком высокая аэробная активность



сжигает также и те калории, которые могли быть использованы для обеспечения энергией процессов мышечного роста.

Вот почему очень важно сбалансировать кардио и силовой тренинг так, чтобы вы могли усилить процессы сжигания жира и уменьшить отрицательное влияние на мышечные ткани.

Самое полезное в кардиотренинге то, что он сжигает жиры за минимальное время. Но это может произойти только при условии минимизации негативного воздействия на мышечный рост таких факторов как интенсивность, длительность и **время проведения силового тренинга**. Я рекомендую проводить кардиосеансы 3-5 раз в неделю по 30 минут. Ключ к успеху - в выборе наиболее оптимального времени проведения кардиосеанса.

### Совет МОСТ:

**В кардиотренинге вы должны применять такую же умственную концентрацию и интенсивность, какую применяете на тренировках с отягощениями. МОСТ-Кардио - это не простая пробежка в парке, а научно обоснованная методика непродолжительного, но высокоинтенсивного тренинга, направленного на сжигание жировых отложений без ущерба для мышечной массы.**

## Интенсивность МОСТ-Кардио

Интенсивность и длительность - вот главные показатели энергорасхода во время аэробной работы. Последние научные исследования показывают, что высокая интенсивность, выработанная в кратком интервале времени, способствует более эффективному сжиганию жира, по сравнению с длительной аэробной активностью с низким уровнем интенсивности. Кроме того, существуют некоторые уникальные физиологические функции, способствующие восстановлению мышц и проявляющие себя только во время высокоинтенсивной и непродолжительной работы.



Чем выше уровень интенсивности, тем больше калорий расходуется во время кардиотренинга, и тем большее количество жира сжигает организм. И что самое важное, со значительно меньшим негативным влиянием на сухую мышечную ткань.

Длительная аэробная работа на невысоком уровне интенсивности отрицательно сказывается на мышечном росте и не оказывает практически никакого влияния на снижение жировой прослойки. Конечно, вы будете сжигать калории, но в основном за счет сухой мышечной ткани. Не думаю, что вам это понравится.

В целях минимизации отрицательного влияния аэробики на мускулатуру, планируйте занятия так, чтобы по возможности отдалить кардиотренировку от силового тренинга. Другими словами, не выполняйте силовые упражнения со снарядами и не проводите кардиосеанс на одной тренировке. Никогда не проводите кардиотренинг непосредственно до, или сразу же после силового тренинга. К сожалению, большинство атлетов строят свои тренировки именно таким образом. Это абсолютно неверный подход.



## Время для кардиотренинга

### Совет МОСТ:

Кардиотренинг проводите за 8-12 часов до или после силовой тренировки. Никогда не проводите кардиосеанс ни до, ни сразу после силового тренинга. Это значит, что если вы тренируетесь с отягощениями по утрам, тогда бегайте или крутите педали велосипеда по вечерам. И наоборот, если тренируетесь со штангой вечером, занимайтесь кардиоупражнениями в утренние часы. В идеальном варианте кардиосеансы проводят в свободные от силового тренинга дни. Как я уже сказал, от степени интенсивности кардио зависят как положительные эффекты (повышение выносливости, снижение уровня жира, и укрепление сердечно-сосудистой системы), так и отрицательные (замедление и прекращение роста мускулатуры). Точная временная синхронизация этих двух видов тренинга позволяет усилить положительные эффекты и свести к минимуму отрицательные.

По мере приближения соревнований, физическая сила Сергея не только не снижается, но наоборот, растет. И благодаря растущей силе, он продолжает наращивать мышечную массу. В этом есть еще один положительный момент - его мотивация и способность к концентрации, как и прежде остаются на очень высоком уровне.

Сергей придерживается диеты, разработанной по рекомендациям МОСТ, сбалансированной по белкам, жирам и углеводам. Он определил свой индивидуальный энергетический минимум и сократил его на 150 калорий. Каждую неделю он оценивает свою форму и, в зависимости от результатов, регулирует общее количество калорий. Если он чувствует, что недостаточно быстро теряет жир, то сокращает общую калорийность питания еще на 150 калорий.



### Совет МОСТ:

Лучше уменьшить количество калорий, чем увеличить объем кардио. Большой объем истощает энергетические резервы мускулатуры, что отрицательно сказывается на мышечном

**росте. Помните, для того чтобы избавиться от жира, вы должны сжигать больше калорий, чем поглощаете. Самый простой способ решения этой проблемы - в разумных пределах сокращать общее количество калорий. Этот метод поможет вам сохранить максимально объемную мышечную массу до конца пребывания на предсоревновательной диете.**

По мере приближения конкурса с Сергеем происходят грандиозные изменения. Он избавился от жира не только без потерь, но и, нарастив сухой мышечной массы, увеличил объемы и прибавил в силе. Еженедельные потери жира составляли около 0,5-1 кг жира. Он сжег уже больше 8 килограмм, но выглядит значительно массивнее и объемнее, чем был до начала проведения предсоревновательной подготовки.



Сергей придерживается своей диетической программы вплоть до последней недели перед соревнованиями. Ему не требуется "углеводное истощение", так как он применял правильную диету и правильные тренировочные методы. Мало того, за неделю до выступления он начинает углеводную загрузку. Он не ограничивает себя в воде и лишь немного сокращает ее прием в ночь перед соревнованиями.

Тщательно разработанный план "сушки" вполне оправдал ожидания Сергея: позволил сохранить мышечные объемы, избавиться от жира и приобрести рельефность, четкость и твердость мускулатуры.

Я показал вам эти два разных метода предсоревновательной подготовки, чтобы вы могли лучше понять в чем их отличия. Избавиться от жира достаточно просто, но для этого, прежде всего, надо очистить голову от мусора. Большинство атлетов не умеют одновременно наращивать мускулатуру и сжигать жир, но это не обязательно говорит об их генетической ущербности. Они не могут, потому что не знают, а не знают, потому что их не научили. А вы теперь знаете.

## Памятка по сжиганию жира

1. НЕ применяйте большое число повторений и легкие веса. Это вам не поможет избавиться от жира.

2. Тренируйтесь в жестком стиле МОСТ. Всегда стремитесь к наращиванию мускулатуры. Это единственно верная тренировочная стратегия.

3. Определите свою индивидуальную потребность в калориях. Раз в неделю опускайте уровень ежедневно потребляемых калорий на 100 - 150 ниже нормы.

4. Проводите кардиотренинг 3-5 раз в неделю за 8-12 часов до или после силовой тренировки.

5. Кардиотренинг должен быть высокоинтенсивным и длиться максимум 30 минут. Высокоинтенсивный кардиотренинг сжигает жир более эффективно по сравнению с обычным, и без ущерба для мышечной массы.

6. Не ограничивайте в рационе соль; пейте больше чистой воды.

7. Ежеженедельно снижайте количество калорий в той мере, в какой это необходимо.

8. Не проводите "углеводного истощения", если не хотите обвала мышечной массы.



Я вновь повторяю, что в строительстве мускулатуры и избавлении от жира нет ничего сложного. Это не ракетостроительная наука. Но почему, же люди так упорно продолжают придерживаться ошибочных методов? Ответ до смешного прост - дезинформация. Те источники, которые учат вас неправильному наращиванию мышечной массы, предлагают такие же ошибочные методики сжигания жира.

Очевидно, что не более 10 процентов атлетов соревновательного класса знают что делать, когда приходит время избавляться от жира без

мышечных потерь. Посетите любое бодибилдерское шоу, и вы убедитесь, что выступает всего лишь небольшой процент атлетов, чье телосложение подтверждает, что они правильно готовились к выступлению. Вот поэтому-то они и выигрывают конкурсы.

Вот главные факторы, которые вы должны учитывать во время планирования кардиотренинга:

1. Время занятия;
2. Уровень интенсивности;
3. Продолжительность занятия.

Каждый из этих пунктов имеет огромное значение для эффективного сжигания жира без ущерба для массы. Многие из вас, закончив тяжелую полторачасовую тренировку, садятся на велотренажер и крутят педали не менее 45 минут. Это самый верный путь к замедлению мышечного роста, если не полной его остановки. Такой метод можно назвать "шаг вперед - два назад".

Правильная тренировочная программа в стиле МОСТ дает преимущество во всем. МОСТ заставляет мускулы расти с помощью единственно возможного стимулятора роста - сверхнагрузки.

Теперь вы можете начинать использовать на практике новые знания, с помощью которых возможен процесс сжигания жира без ущерба для мускулатуры. Следуйте МОСТ и вы получите отличные мышечные объемы, четкий рельеф, и силу, благодаря самому научно обоснованному и современному методу. В МОСТ не бывает никаких случайностей, неопределенностей или гаданий на кофейной гуще. МОСТ - это продуманная система тренинга, позволяющая наращивать сухую мышечную массу и развивать силу быстрее любой из существующих тренировочных систем.

Теперь самое время перейти непосредственно к тренировкам. Весь курс тренировок и упражнения я выделил в отдельную книгу. И сделал это по нескольким причинам. Во-первых, там содержатся самые основы, и я хотел бы, чтобы к тренингу приобщались лишь те, кто искренне предан делу строительства массивной качественной мускулатуры. Во-вторых, за вторую часть я попрошу у вас денег. Немного, всего **100** рублей. Вы можете сказать – шарлатан. Но согласитесь, любой труд должен быть оценен по достоинству. Вы платите за все в жизни, за проезд в транспорте, за продукты в магазине. Вы сами знаете – бесплатные советы ничего не стоят. Если вы оценили изложенные выше мысли, то согласитесь со мной, что **100** рублей сейчас, в 2010 году, не столь высокая цена. А если же вводные лекции не



побудили у вас желания нарастить действительно большую массу по системе МОСТ, то, согласитесь, и вторая часть вам ни к чему.

Итак, если ты, дорогой читатель, готов к невероятному преобразению своего тела и согласен получить вторую часть книги, состоящую из 110 страниц, на свою почту, напиши на почту – [rusbooks@mail.ru](mailto:rusbooks@mail.ru).

