



Лев Евгеньевич  
Гончаров

**Мужчина  
идёт на...  
Спорт**

Лев Гончаров

**Мужчина идёт на... Спорт**

«Издательские решения»

**Гончаров Л. Е.**

Мужчина идёт на... Спорт / Л. Е. Гончаров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-595691-0

В 18 лет юноша хорохорится, потому что хочет казаться взрослым, в 40 лет мужчина хорохорится, потому что не хочет стареть. Как хорохориться старея, не навредив своему здоровью? Об этом книга, которую написал стареющий фитнес-тренер.

ISBN 978-5-00-595691-0

© Гончаров Л. Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава: Чего хочет мужчина?	6
Как мотивировать Себя на спорт?	7
Лень тренироваться	8
Сколько стоит заниматься спортом?	10
Фитнес для мужчин	12
Спорт снимает стресс	13
Мужчина идёт худеть на спорт	15
Тренированность	17
Тренировки в плохую погоду	19
Спорт и лишний вес	21
Процент жира в теле	23
Спортивное телосложение	25
Глава: Сила и мышцы	27
Предел роста мышц	28
Методики силовых тренировок	31
Генетика и размер мышц	33
Как размер мышц зависит от питания и тренировок?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Мужчина идёт на... Спорт**

**Лев Евгеньевич Гончаров**

© Лев Евгеньевич Гончаров, 2023

ISBN 978-5-0059-5691-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава: Чего хочет мужчина?



## Как мотивировать Себя на спорт?

Уговорить самого себя заняться самим собой – дело непростое, поэтому люди с деньгами ходят к третьим лицам – к психологам, а как уговорить самого себя, когда вас только двое – вы и ваше «Я»?

### Придумать себе осязаемое вознаграждение

Люди, которым так и не удалось прийти в хорошую физическую форму самим, дают простой совет «придумать себе вознаграждение». Девочки придумывают себе «съесть шоколадку», женщины – «купить шубу», мужчина – «выпить виски».

Во-первых, бороться с нездоровым образом жизни и награждать себя нездоровыми вознаграждениями – это уже немного странно.

Во-вторых, что проще: вам уговорить ваше «Я» заняться спортом или вашему «Я» уговорить вас выпить виски без спорта? Обычно побеждает наше «Я», поэтому я со своим «Я» не связываюсь, а плачу деньги тренеру, ибо платить психологу за занятия спортом – это тупо.

Чтобы заняться спортом, нужно придумать вознаграждение тренеру, а не себе или психологу, ибо у тренера кроме душевных разговоров есть ещё и знания в своей спортивной специализации.

### Смотреть бесплатные видео спортсменов

За рекламу протеина и ставок на спорт фитнес-блогеры снимают мотивирующие видеосюжеты для ленивых людей, которые никак не могут уговорить своё «Я» пойти на тренировку. Иногда фитнес-блогеры дают советы или учат зрителей, как им нужно тренироваться.

Надо признать, что чем меньше класс, тем выше успеваемость. Научить правилу сложения столбиком пять детишек в классе проще, чем сорок. Как научить подтягиваться миллион зрителей, ума не приложу. Наверное, поэтому люди смотрят видеосюжеты фитнес-блогеров не для знаний, а для возбуждения.

Например, вы смотрите порно, чтобы узнать для себя что-то новое или уговорить себя заняться собой? Никто не смотрит порно, чтобы получить новые знания и пойти на свидание. Именно поэтому мотивирующих видеосюжетов хватает только на один подход отжиманий у дивана или максимум на полтренировки. (Тренировка по методу размер/квартал – это 15 подходов.)

Обычно такое судорожное возбуждение на спорт приводит к травме, ибо сдуру можно повредить любую часть тела.

### Самое главное

Чтобы мотивировать себя на спорт, нужно:

- перестать разговаривать со своим «Я»;
- перестать попусту возбуждаться на полуголых молодых атлетов;
- придумать вознаграждение тренеру.

## **Лень тренироваться**

Лень – нежелание делать то, что нужно.

### **Что нужно делать?**

Когда юноша вырастает, ему становится тесно с родителями в одной квартире, ибо они мешают ему делать то, что хочется: бухать и трахаться, – поэтому юноша уходит жить на съёмную квартиру, но за съёмную квартиру надо платить.

Чтобы платить за съёмную квартиру, юноше нужно работать. Так юноша приходит к пониманию, что на работу нужно ходить, чтобы бухать и трахаться.

Для того чтобы бухать и трахаться, не нужно тренироваться, поэтому тренироваться лень.

### **Напрягаться – это естественно**

Мышечное напряжение – это такая же естественная потребность организма, как желание поесть или потрахаться.

Если понаблюдать за детьми, дворовыми собаками или даже за нелегальными мигрантами, то можно увидеть, сколько радости им доставляют догонялки или спонтанная борьба между собой прямо на улице.

Чтобы побороть лень, не нужно мотивировать себя умными речами из книг ученых мужей – достаточно раскрыть свои глубинные инстинкты. Чтобы раскрыть инстинкт, нужно знать, чем он закрыт.

### **Чем закрыт инстинкт?**

Представьте себе мужчину, который в жару стоит на улице. Его глаза смотрят в смартфон, уши закрыты наушниками, а нос заложен от аллергии. Что он видит, слышит и чувствует? Ничего. В природе это легкая жертва, которая станет едой в самое ближайшее время.

Допустим, этот мужчина оторвал глаза от смартфона и захотел познакомиться с женщиной, которая смотрит на него накрашенными глазами. Он подходит к ней, чтобы принюхаться, и вместо запаха женщины чувствует запах Chanel.

Инстинкты утонули в мусоре цивилизации. Под такой горой мусора трудно найти инстинкт, который отвечает за мышечную радость от бега или отжиманий.

### **Буквы об инстинктах**

Несмотря на то что инстинкты нужно раскрыть изнутри, люди стараются их понять по буквам и картинкам. Это началось еще в древности, например с «Камасутры». Что может быть смешнее книги «Сто поз для продолжения рода»?

Несмотря на то что ощущения оргазма не нужно описывать в словах, книга «Камасутра» написана как текст, посвященный теме камы – сферы чувственной жизни.

Начитанные люди, открытые для всего нового и закрытые для всего нецивилизованного, могут лишь отдаленно представлять, насколько приятна жизнь. Например, умная женщина Валерия Ильинична Новодворская говорила: «Секс – это занятие не слишком увлекательное. Это скучно: я читала».

Сегодня вопросу тренировок посвящены целые издательские холдинги. Написано бесчисленное количество программ тренировок, иллюстрированных еще большим числом фотографий, но, сколько ни читай, тренировки всё равно – «это скучно».

### **Всё или ничего**

Начитанные люди с большой насмотренностью видели в интернете самых красивых женщин, самые большие дома и самые высокие достижения в спорте.

С такой насмотренностью хочется купаться «только с королевой», а получать «только миллион». Меньше не имеет смысла. Со спортом так же – если делать упражнение, то с результатом мирового рекорда.

Обычный мужчина продолжает жрать, бухать, драть и смотреть в интернет с мыслью, что когда-нибудь «королева», «миллион» и «рекорд мира» случатся и с ним.

Пока мужчина ждёт на диване «королеву», «миллион» и «рекорд», жена наедает новые килограммы жира, инфляция съедает зарплату, а личный рекорд в отжиманиях стремится к нулю. Всё или ничего? Ничего!

Нормальный мужчина соглашается на нормальную женщину, нормальную зарплату и нормальное физическое развитие.

## **Сколько стоит заниматься спортом?**

Взрослый человек, который решил заняться спортом, должен сначала посчитать свои деньги, потому что спорт, если верить рекламе, – это часть экономики страны. Хватит у взрослого человека в трудные времена денег на спорт или нет – это вопрос.

### **Сколько стоит заниматься спортом дома?**

Из всех олимпийских видов спорта, которыми можно заниматься дома, самый популярный – это шахматы, но к улучшению формы тела они малопригодны.

Далее следуют урезанные версии олимпийских видов спорта для домашнего пользования, которые требуют спортивного инвентаря:

- бокс – мешок для отработки ударов на вероятном противнике;
- легкая атлетика – электрическая беговая дорожка;
- тяжёлая атлетика – домашняя штанга;
- гимнастика – навесной «турник и брусья».

Толстые люди в надежде похудеть думают купить беговую дорожку, ибо на Олимпиаде не видели жирных марафонцев; худые мужчины хотят купить штангу, ибо на Олимпиаде не видели худых штангистов, а труссы хотят купить мешок, ибо он не даст сдачи.

Взрослому человеку, чтобы начать укреплять колени, позвоночник и локти, достаточно начать с трёх бесплатных упражнений:

- отжиманий от пола;
- приседаний;
- подъёмов туловища лёжа.

Дорогое домашнее спортивное оборудование профессионалам не нужно, а новичкам не поможет, если у них нет мотивации на три бесплатных упражнения.

### **Сколько стоит заниматься спортом в клубе?**

Оборудование фитнес-клуба намного дороже и качественнее, чем домашнее оборудование. Намного – это в 10 раз, потому что ресурс оборудования фитнес-клубов должен быть в 1000 раз больше, чем у домашнего. Дома ты занимаешься на электрической дорожке один, а в фитнес-клубе 1000 членов.

В фитнес-клубе отдельно нужно заплатить за:

- аренду помещения,
- уборку,
- отопление,
- свет,
- воду,
- менеджера продаж,
- администратора рецепции,

- управляющего,
- владельца и т. д...

Одним словом, если мужчина решил заняться спортом в фитнес-клубе, то он делает доброе дело – создаёт много рабочих мест, а это всегда благородно, но дорого.

Хорошая жена скажет своему мужу:

«Не будь дураком, оставь деньги мне на шубу – начни укреплять свои колени, спину и локти тремя бесплатными упражнениями».

### **Самое главное**

- Новичкам для начала занятий спортом достаточно трех бесплатных упражнений дома.
- Новичкам без мотивации к бесплатным упражнениям траты на спорт не помогут.

## **Фитнес для мужчин**

Не все мужчины в тренажёрном зале хотят быть «тупыми качками», но есть «благородные джентльмены», которые хотят быть «to be fit».

### **Как не накачать большие мышцы?**

У каждого мужчины есть свой предел роста мышц, который зависит от толщины запястья и возраста. При максимальных усилиях средний мужчина может нарастить в тренажёрном зале за 3—7 лет 10—17 кг мышц.

Однако в тренажёрных залах можно увидеть мужчин, которые набрали более 100 кг при 10% жира. Сейчас уже ни для кого не секрет, что причина больших мышц – это не тренажёрный зал, а анаболические гормоны, поэтому, чтобы не накачать большие мышцы, достаточно не потреблять анаболические гормоны.

### **Как сделать кубики на животе?**

Обычно у мужчин после 40 лет кубики на животе спрятаны под слоем подкожного жира, который был приобретён сытостью за столом.

Проявить кубики, спалив жир на животе, при помощи упражнений на пресс у мужчин не получается, потому что если жир приобретён за столом, то и убирается упражнениями тоже за столом. Упражнения эти умственные и требуют усидчивости в подсчёте параметров питания.

### **Воля и фитнес для мужчин**

Благородные джентльмены с хорошим образованием знают, что «если есть разум, то воля не нужна, поэтому в фитнес-клубах можно несильно напрягаться, а продолжать свой интеллектуальный труд: читать новости или вести деловую переписку в мессенджере в длинные промежутки отдыха между подходами к тренажёрам».

К сожалению, порог положительных физиологических изменений в организме одинаков и для образованных, и для безграмотных. Порог этот составляет 70% от максимальных усилий, поэтому проявлять силу воли на 70% от максимума – это обязательно для всех.

Та же проблема с диетой: мало её грамотно составить – нужна ещё воля, чтобы с диеты не сорваться, поэтому для тела «to be fit» нужны и разум, и воля.

### **Самое главное**

- Чтобы не накачать большие мышцы, нужно забыть про анаболические гормоны.
- Чтобы увидеть кубики на животе, нужно уметь рассчитать параметры питания за обеденным столом.
- Чтобы выросли мышцы, нужно напрягаться на 70% от максимума силы воли.
- Чтобы диета работала, нужно приложить волю, чтобы не сорваться с неё.

## Спорт снимает стресс

«Когда мне вечером хочется выть, я надеваю кроссовки и бегу до тех пор, пока не забуду, чего хотела» – сериал «Миллиарды».

### Виды стресса

Успешные люди испытывают 2 вида стресса: гнев и страх – страх перед злым начальником и гнев на тупых подчинённых. Малоимущие люди чаще всего испытывают депрессию от безысходности, ибо «одним всё, а другим ничего». Любознательные люди испытывают страх от новостей.

Самый простой способ снять любой стресс – это заесть его чем-нибудь вкусным. Когда вкусняшки перестают помогать, можно выпить водки. Если водку пить нельзя, ибо нужно идти на работу, то можно начать принимать седативные, нейролептики и антидепрессанты.

Спорт как лекарство от стресса не рассматривается, ибо после сладостей, водки и таблеток спортом заниматься лень.

Для «особенных» людей, которые любят вкусно поесть и которым лень работать, мне написать нечего. Для людей, которые привыкли всё добывать своим трудом, спорт может стать лекарством от стресса.

### Реакция организма на стресс

Физиологи говорят, что реакция на стресс – это реакция «бей или беги». «Бей» – это реакция гнева. «Беги» – это реакция страха.

Современный человек понимает реакцию на стресс как реакцию «поешь или выпей», ибо в цивилизованном обществе принято стресс заедать едой, запивать алкоголем или...

В сентябре 2022 года спрос на успокоительные и антидепрессанты резко вырос на 15%. Угроза для современного человека – это не сигнал к действию, а сигнал к приёму успокоительных.

Есть в природе ещё одна реакция на стресс – это реакция «замри». Притвориться мёртвым – это тоже реакция. Чтобы человеку на диване притвориться ещё более спящим, нужно больше снотворных.

### Спорт и гнев

Успешные люди, которые большую часть рабочего времени командуют подчинёнными, женой, детьми, собакой; которые в бешенстве от тупости окружающего мира: таксиста, курьера, кассира, правительства, – для них спорт может стать лекарством для заземления.

«Бабахить базу до отказа» – это хорошее лекарство, чтобы забыть о своих прямых обязанностях спасти мир. В дни, когда все бесят, есть смысл несколько подходов сделать до отказа, чтобы успокоиться.

### **Спорт и страх**

От страха можно убежать в прямом смысле этого слова. Длительный бег лечит любой страх. Надеть кроссовки и бежать до тех пор, пока не забудешь, чего боялся, – это самый простой способ убежать от проблем.

Большинство немолодых супермарафонцев и триатлетов стали звёздами спорта после трагедии в жизни, ибо начали после работы бегать от своих проблем.

### **Спорт и депрессия**

Когда всё плохо и опускаются руки, то поднять рекорд в жиме – это вообще никак невозможно, но тренировки вполсилы – это хорошее лекарство от депрессии.

Тренировки до отказа заземляют героев, которым нужно спасти мир, а тренировки с запасом вселяют силы в нытиков, у которых всё плохо.

### **Самое главное**

Неважно, что вы испытываете: гнев, страх или уныние, – все душевные недуги лечатся спортом:

- гнев – тренировками до отказа;
- страх – длительным бегом;
- уныние – тренировками с запасом.

## **Мужчина идёт худеть на спорт**

Каждый настоящий мужчина желает похудеть максимально комфортно без голода, усталости и унижений. Если диета – это чувство голода, то спорт – это чувство усталости и унижения. Как похудеть мужчине без усталости и унижения?

### **Пора взяться за себя – пойти на спорт**

Каждый взрослый мужчина считает своим долгом рассказать мне о своей особенности:

«Дело в том, что я очень люблю вкусно поесть и мне лень заниматься спортом».

Такой особенностью обладает всё живое и неживое на Земле. Даже камень любит лежать и обрастать грязью. Если мужчина лежал и обрастал жиром 20 лет, то с понедельника должна появиться какая-то особенная причина, которая «лежачий камень» превратит в спортивное тело, и эта причина – не своё «Я», ибо со своим «Я» человек уже 20 лет обрастал жиром, поэтому нужен кто-то другой!

### **Ищите женщину для спорта**

Ради любви человек готов на многое, особенно если у него возраст буйства гормонов, но 40 лет – это не тот возраст, когда ради молодой женщины немолодой мужчина поедет в Бутово, а тем более пойдёт на спорт.

Молодые женщины могут гулять с молодыми мужчинами, но если они тратят молодость на сорокалетнего мужчину, то не из-за немолодых кубиков на животе, а из-за толстого кошелька, который приобретается хитростью и ленью, а не тяжёлым физическим трудом.

Женщина не хочет жить с трудолюбивым мужчиной, который будет требовать от неё работать. Она хочет получать удовольствие от человека состоявшегося, у которого уже есть деньги и которому не надо работать. С таким человеком можно найти любовь, а любовь – это когда жиреют вместе.

### **Спорт – сжигатель лишних калорий**

20 лет мужчина лежал на диване и тренировал свой аппетит, который умножал разницу между образом жизни и «люблю вкусно поесть». Эту разницу врачи и тренеры называют профицит калорий. Средний мужчина на диване любит поесть на 3500 ккал, а образ жизни у него на 2500 ккал. Обычный профицит калорий мужчины – это 1000 ккал в день.

Половина людей не умеет считать деньги и не знает, как вычислить процент по кредиту, поэтому живут в долг. Почти никто не знает о своём профиците калорий, поэтому эти «почти никто» лежат на диване и обрастают жиром – «живут в долг», который надо как-то отдавать.

20 кг жира – это примерно 180 000 ккал, или 400 часов спорта. Это если перестать жрать в долг. О таких числах страшно думать, а тем более о «перестать жрать в долг».

### **Самое главное**

- Чтобы похудеть, мужчине нужно найти причину, и это не своё «Я» и не женщина.
- Нужно быть морально готовым перестать «жрать в долг» и вытерпеть 400 часов тренировок.

## Тренированность

В мирной жизни человеку с сидячим образом жизни не нужны технико-тактические характеристики или качества тела:

- сила;
- выносливость;
- гибкость;
- ловкость;
- быстрота.

Однако может наступить нештатная ситуация, когда настоящий мужчина должен...

### Тренированность органов чувств

Из компьютера настоящий мужчина получает 2 вида информации:

- зрительную;
- звуковую.

Вкусовую, обонятельную и тактильную информацию человек от компьютера не получает.

Из пяти органов чувств человек своим сидячим образом жизни тренирует только два, а три органа чувств деградируют за ненужностью.

### Страх внешнего мира

Человек ежедневно обменивается зрительной и звуковой информацией с компьютером или смартфоном, поэтому чувствует себя уверенно, однако в реальном мире, где может прилететь ещё и тактильная информация, становится страшно.

Например, люди отказываются тренироваться на улице, потому что дождь, снег и даже собаки могут оказать тактильное воздействие на человека, а он к этому у компьютера не привык.

Страх выйти на улицу у городского жителя в разы выше, чем у сельского. Сельские жители спокойнее выходят на улицу. Например, мой папа, который вырос в деревне, для тактильного взаимодействия с бродячими собаками берёт в руки арматуру и всё равно совершает оздоровительную пробежку, ибо здоровье дороже.

### Тренированность и профессии

Раньше на улицах можно было встретить патрульных милиционеров и дружинников, которые могли обмениваться тактильной информацией с гражданами. Теперь граждане могут не бояться «бродячих» полицейских, ибо они приезжают только по вызову минут через двадцать, если получится дозвониться.

Тактильной информацией могут обмениваться водители, поэтому многие из них держат в машине арматуру, битую или травматик. Много тактильной информации от дождя и снега получают дворники, курьеры и строители. Большой массив тактильной информации от разных предметов получают грузчики.

### **Необходимость тренированности**

Большинство людей, которые привыкли к комфорту помещений, уверены, что мир никогда не будет прежним, поэтому органы обработки тактильной информации им уже не понадобятся. Им кажется, что тренировок зрения и слуха у компьютера будет достаточно, поэтому они прокачивают софт-скилы. Например, эти люди изучают иностранные языки, тренируя глаза на обработку новых печатных знаков и уши на обработку новых звуков.

Если случится нештатная ситуация, человек в помещении постарается отстоять своё право не выходить на улицу в суде, но по закону большинство настоящих мужчин обязаны выйти на улицу и пойти, куда прикажут, если государству будет угодно.

Редкий городской житель сидячей профессии по доброй воле выходит из помещения на улицу потренировать тактильные чувства под дождём и снегом, поэтому спортивных людей мало.

## **Тренировки в плохую погоду**

Каждый настоящий мужчина готов тренироваться в любую погоду, даже если эта тренировка в помещении: дома или в тренажёрном зале.

### **Тренировки в любую погоду на улице и в помещении**

Виды спорта бывают разные:

- летние и зимние;
- на улице и в помещении.

Любой зимний вид спорта можно сделать спортом в помещении. Например, дворовый хоккей можно перенести в ледовый дворец.

Любой летний вид спорта на улице можно сделать видом спорта в помещении. Например, футбол можно сделать мини-футболом.

Если любой зимний олимпийский вид спорта на улице можно перенести в помещение, то перенести фитнес в помещение сам бог велел. Из оздоровительной трусцы на улице сделать трусцу на электрической беговой дорожке – это же так логично!

### **Влияние погоды на тренировки в помещении**

Люди с шатким здоровьем страдают метеочувствительностью. Особенно метеочувствительностью страдают люди, у которых:

- низкий иммунитет;
- гипертония;
- гипотония;
- атеросклероз;
- аллергия;
- болезни сердца;
- болезни сосудов;
- болезни нервной системы.

Одним словом, метеочувствительность есть у всех недообследованных, которые ведут сидячий образ жизни и вечно жалуются на плохую жизнь. В плохую погоду они жалуются на:

- слабость;
- сонливость;
- упадок сил;
- плохое настроение;
- «хочется чего-то вкусного»;
- «сегодня что-то болит голова»;

При таких симптомах тренировку в помещении лучше отменить, потому что «плохая погода».

### **Как тренироваться в плохую погоду?**

В плохую погоду на улицу не выгоняют даже спортсменов за большие зарплаты, потому что стараются им создать условия, чтобы не было жалоб у адвокатов на нарушение контракта.

В плохую погоду на улице можно увидеть только собачников и ответственных мамочек с маленькими детьми, ибо собак научить ходить в унитаз сложно, а детям свежий воздух всё-таки пока ещё нужен.

Настоящие мужчины в плохую погоду тренируются дома, если сам просверлил стену для турника или поставили гирю на балкон, – разумеется, если не болит голова от смещения гипертонии и метеочувствительности.

### **Как метеочувствительность влияет на статистику тренировок?**

Скачать из интернета статистику плохой погоды несложно, но как её совместить со статистикой тренировок?

В некоторых видах спорта некоторые тренеры требуют вести дневники тренировок. Например, меня в детстве тренер по тяжёлой атлетике после каждой тренировки заставлял считать с калькулятором тонны поднятого железа в тетрадке. Мой отец по совету Артура Лидьярда записывал километры бега и каждый год подводил итог на листке в клетку.

Иногда собрать статистику тренировок за год можно, но большинству людей это неинтересно, включая спортсменов сборных команд, поэтому наложить график тренировок на статистику плохой погоды никак невозможно.

Как погода влияет на тренировки, не знает никто, потому что те, кто тренируется по самочувствию, не ведут дневник тренировок, а те, у кого есть дневник тренировок, не обращают внимания на погоду.

## Спорт и лишний вес

В детскую спортивную школу детей с лишним весом не берут, а взрослым людям с лишним весом общество рекомендует заняться спортом.

### Виды спорта и лишний вес

В спортивной литературе спорт принято делить на категории:

- зимние;
- летние;
- силовые;
- циклические;
- единоборства;
- игровые.

В спортивной литературе не принято рассматривать особенности видов спорта с весовыми категориями. Даже в спорте с весовыми категориями можно часто увидеть чемпионов с лишним жирком. В спорте высших достижений иметь лишний жирок – это нормально, ибо цель спорта не понравиться, а победить. Если победа даётся с лишним жирком, то зачем на его сжигание тратить силы?

Если нет надобности, то нет опыта. Опытные тренеры и спортсмены не знают, как сжигать лишний жир, но знают, как согнать 5—10 кг за неделю за счёт воды и мышц, сильно повредив здоровье, но всё-таки влезть в «свою» весовую категорию. Это проблема в спорте – она обсуждается, но не решается.

### Любительский спорт и лишний вес

Часто взрослые люди приходят в любительский спорт, чтобы похудеть. Обычно грамотные люди для похудения выбирают кардиотренировки и быстро находят инфу в интернете, что кардио – это циклические виды спорта.

Целеустремлённые люди говорят: «Собака должна видеть зайца», и если не понятно, как бег сжигает жир, то грамотный человек ставит другую цель: сначала «пробежать марафон», а потом «пробежать марафон за 3 ч. 30 мин.».

Например, мой папа после 30 лет беговых тренировок пробежал марафон с собственным весом 80 кг, при росте 165 см, за 3 ч. 30 мин. С точки зрения медицины мой папа нёс на себе 15 кг лишнего веса и 25 кг лишнего жира. Пробежать марафон как спортсмен-разрядник с двумя ведрами лишнего веса – это нормально, если поставить себе беговую цель, а не «экстерьерную», как в бодибилдинге.

### Бодибилдинг и лишний вес

Бодибилдинг трудно назвать спортом: у бодибилдеров много проблем со здоровьем и с допинговыми скандалами, но у бодибилдеров нельзя отнять бесценный опыт сжигать жир.

Из всех специалистов в сжигании лишнего жира только бодибилдеры обладают настоящими практическими знаниями.

## Процент жира в теле

Сумо – это тоже спорт, а борцы сумо – тоже спортсмены, поэтому не у всех спортсменов здоровый процент жира в теле.

### Здоровая норма жира в теле

Процент жира в теле – это параметр, который рассматривается у условно здоровых людей. Если человек подцепил диагноз «ожирение», то разговоры о проценте жира бессмысленны, а оценку бедствия ставят через ИМТ – индекс массы тела.

70% людей имеют лишний вес выше уровня предождения, поэтому их несколько не интересует процент жира, а врачи им указывают на ИМТ, который было бы хорошо снизить до уровня хотя бы 24 – примерно «рост минус 100».

Для большинства мужчин «рост минус 100» – это примерно 20—25% жира. Мужчина с таким процентом жира не выглядит спортивным. Так возникает ситуация, когда по медицинским нормам здоровый вес конфликтует с нездоровым процентом жира.

### Процент жира в циклических видах спорта

Болельщики спорта на диване не видели по телевизору бегунов, пловцов или велосипедистов, которые бы с лишним весом вышли на этап чемпионата мира, поэтому для себя сложили мнение, что «бег помогает похудеть».

Спортсмены циклических видов спорта отличаются низким процентом жира. Некоторые марафонцы выходят на старт с уровнем 5% жира в теле. С точки зрения врачей 5% – это нездоровый процент жира.

Низкий процент жира спортсменов циклических видов спорта сочетается с небольшой мышечной массой, поэтому простой мужчина не хочет быть «слишком худым», а хочет «оставаться мужиком».

### Процент жира в силовых видах спорта

Силовые виды спорта вышли из цирка, в котором силачи удивляют доверчивую публику силовыми трюками без единых правил.

Принцип силачей был один: больше вес тела – больше вес штанги, а значит, больше сила. Всякий мужчина хочет быть сильным, поэтому забывает оглядываться на процент жира.

Попытки оглянуться на здоровый процент жира рассматриваются обществом как «нарциссизм» и «педерастия», а значит, лучше в ту сторону не смотреть, поэтому большинство силачей умирают от инфаркта, как обычные диванные обжоры.

### Самое главное

- Нормальный вес и нормальный процент жира могут конфликтовать.
- Процент жира спортсменов может быть нездоровым.

- Тренировать силу и растить мышечную массу нужно с оглядкой на процент жира, чтобы не умереть от болезней переедания.

## Спортивное телосложение

Представьте себе, что человек совершил преступление. Его видели люди. Следователь спрашивает этих людей:

«Как выглядел преступник? Какое у него было телосложение?»

Преступники бывают разные: худощавые, полные, тучные или... спортивного телосложения.

Если бабушка на лавочке про человека не может сказать «спортсмен какой-то», а говорит «худой» или «тучный», то человек зря тренировался.

### Спортивное телосложение мужчины в спорте

Каждый человек может отличить марафонца от штангиста, а футболиста от хоккеиста на пляже отличит не каждый. Спорт и мастерство в этом спорте определяют телосложение мужчины.

Люди приходят в тренажёрный зал за спортивным телосложением, но никто не готов потеть в зале, как мастер спорта. Чтобы иметь спортивное телосложение, достаточно иметь уровень базовой силы как у мастера спорта.

Например, норматив хоккеиста – 40 приседаний со штангой, равной массе своего тела. Если мужчина выполняет этот норматив, то не факт, что он сможет стоять на коньках, но ноги у него будут спортивного телосложения, как у хоккеиста.

Если мужчина может в строгой технике подтянуться 20 раз, то любая бабушка на лавочке скажет: «Вон, смотри, спортсмен пошёл какой-то».

### Спортивное телосложение мужчины и генетика

Термины полицейского и термины врача при оценке телосложения мужчины – это две большие разницы. Полицейский говорит: «Преступник был худого телосложения». Врач говорит: «Пациент астенического соматотипа».

В российской медицине людей принято делить на 3 соматотипа: астеник, нормостеник и гиперстеник; на Западе людей делят на эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов.

Тип телосложения зависит от родителей, то есть от генетики.

### Как определить свой тип телосложения?

Определить, кем родился мужчина, несложно – достаточно измерить окружность запястья.

Параметры типа телосложения мужчины ростом 173—176:

- 15—18 см – астеник или эктоморф;
- 18—20 см – нормостеник или мезоморф;
- более 20 см – гиперстеник или эндоморф.

Обычно хват запястья пропорционален обхвату лодыжки, и лодыжка больше запястья на 5—6 см. Иногда эта пропорция нарушена, и тогда ноги кажутся слишком массивными или, наоборот, слишком худыми.

Объёмы бицепса и бедра зависят от того, на каких костях они тренируются.

### **Как мужчине обрести спортивное телосложение?**

Для того чтобы мужчине обрести спортивное телосложение, нужно достичь предела роста мышц и оптимального процента жира в теле.

Рождённый бегать жать не сможет! Астеник, когда достигнет предела роста мышц, будет похож на лыжника, а гиперстеник на штангиста.

Натуральные тренировки не сделают из мужчины бодибилдера, но бабушка на лавочке скажет: «Пошёл спортсмен какой-то».

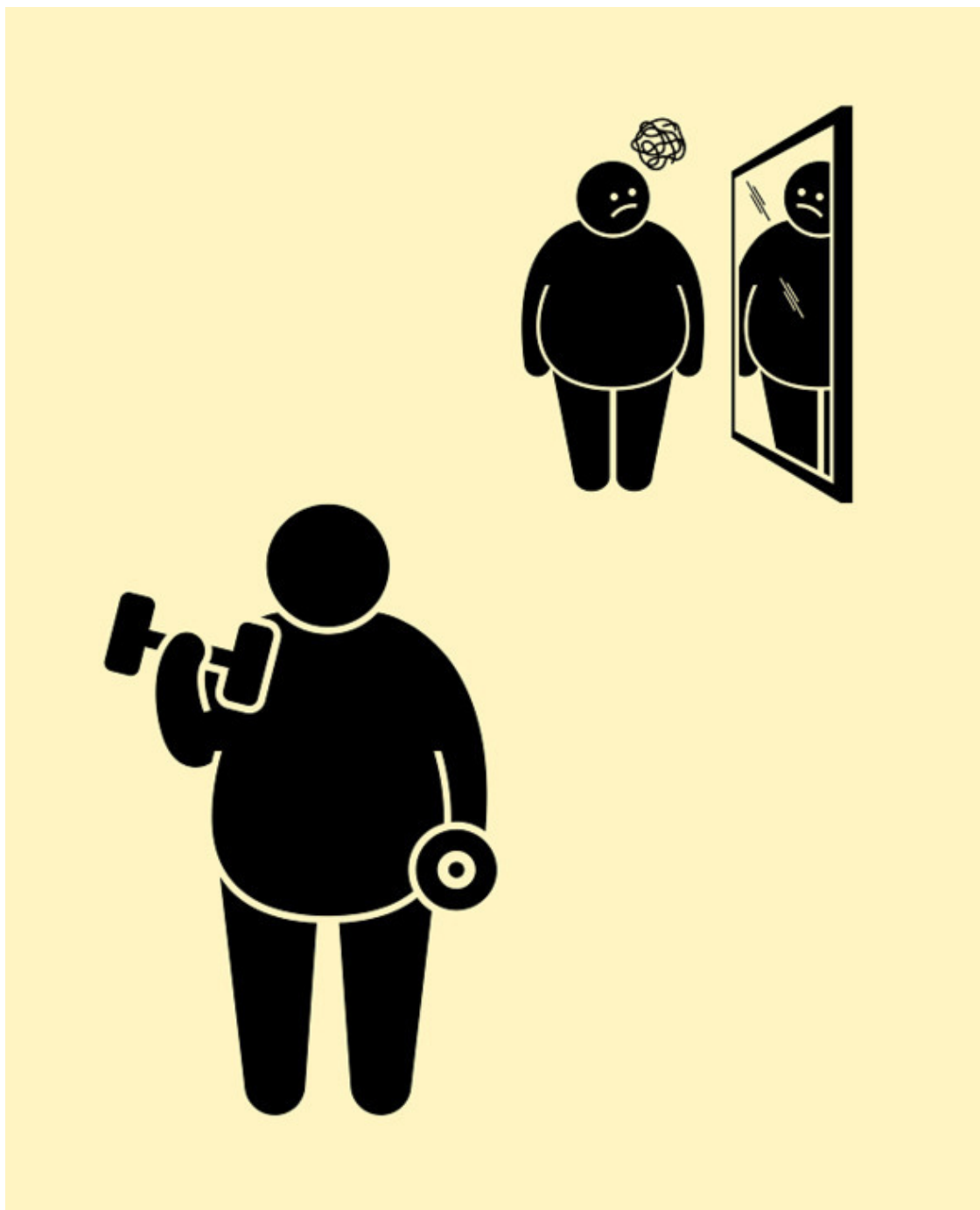
### **Спортивное и гиперспортивное телосложение**

На первой Олимпиаде 1896 года один атлет мог соревноваться в беге, гимнастике, борьбе и тяжёлой атлетике. Это были люди со спортивным телосложением.

В 1936 году были синтезированы анаболические гормоны, которыми стали злоупотреблять в бодибилдинге, чтобы показать миру образцы гиперспортивного тела.

Гиперспортивного тела спортивными тренировками добиться нельзя, поэтому натурального бодибилдинга не существует. Методика размер/квартал – это методика тренировок для спортивного тела без претензий на спортивный разряд. Я не обещаю, что вы станете футболистом-миллионером, но обрести такое тело можно за 45 подходов в неделю.

## Глава: Сила и мышцы



## Предел роста мышц

Вы «упорно тренируетесь», «правильно питаетесь», «хорошо спите», но недовольны ростом мышц? Вы перестали чувствовать, что вас прет? Надо ли что-то менять? Или все идет хорошо?

Когда вы смотрите на фото чемпионов, то понимаете, что вчера они были такими же, год назад почти такими же, а когда они были такими, как вы? Сколько у них ушло времени на выращивание их мышц? Сколько они прибавляли в неделю, в месяц, в год?

### Мнения американских учёных

Алан Арагон считает, что новички растут быстрее продвинутых спортсменов, но не уточняет, когда новичок переступает ту границу, после которой гордо именуется атлетом среднего уровня.

По модели Алана Арагона скорость роста мышц, которая измеряется в процентах от массы тела в месяц, переключается так:

- 1—1,5% – новичок;
- 0,5—1% – атлет среднего уровня;
- 0,25—0,5% – продвинутый спортсмен.

Лайл Макдональд даёт свою модель роста мышц по годам тренировок:

- первый год – 10 кг (830 г в месяц),
- второй год – 4,5 кг (375 г в месяц),
- третий год – 2,5 кг (208 г в месяц).

### Потолок и плинтус мышечной массы

По мнению двух американских специалистов общий естественный прирост мышц в течение жизни может составить примерно 15 кг и на этот рост нужно не менее трёх лет.

Трёхлетний план роста мышц понятен, но непонятно, с какого веса эти 15 кг считать. Чтобы найти потолок роста мышц, нужно знать, где плинтус.

### Плинтус роста мышц

Средний выпускник школы весит 70 кг, а средний мужчина сорока лет 90 кг. Прибавка двадцати средних килограммов среднего мужчины – это не мышцы.

Большинство людей никогда не становились на весы при 8% жира, поэтому не знают, сколько у них было чистой мышечной массы.

У людей с широкой костью плинтус роста мышц может быть «рост минус 110», а с тонкой – «рост минус 120». Перед тем как определить свои плинтус и потолок роста мышц, нужно измерить кость.

## Модель доктора Кейси Батта

Главным фактором, влияющим на генетический потолок, является размер кости, который определяется шириной запястья и лодыжки.

Кейси Батт провел исследование и проанализировал антропометрические данные 300 бодибилдеров топового уровня, выступавших в период с 1947 по 2010 год.

Все атлеты не признались в приёме анаболических гормонов.

Ученый разработал калькулятор потолка мышечного роста на основе четырёх параметров:

- роста,
- процента сухой массы,
- лодыжки,
- запястья.

Формула также включает целевой процент жира.

$$\text{Maximum lean body mass} = H^{1.5} \left( \frac{\sqrt{W}}{22.6670} + \frac{\sqrt{A}}{17.0104} \right) \left( \frac{\%bf}{224} + 1 \right)$$

Переменные формулы:

H – рост в дюймах;

A – обхват лодыжки в самом тонком ее участке;

W – обхват запястья на уровне шиловидного отростка (шишка на внешней стороне запястья);

% bf – процент жира в теле, при котором вы желаете спрогнозировать свой генетический максимум.

## Предел роста мышц и толщина кости

Толщина кости – это основа мышечного роста. Трудно нарастить большие мышцы на тонкие кости. Толщину кости определяют по окружностям запястья и лодыжки. По толщине кости мужчин принято делить на 3 типа:

- астеник – менее 18 см;
- нормостеник – 18—20 см;
- гиперстеник – более 20 см.

Однако 18 см запястья при росте 160 – это не то же самое, что такое же запястье при росте 180 см, поэтому тип телосложения нужно определять соотношением окружности запястья и роста. По соотношению запястье/рост мужчин делят на 3 типа так:

- астеник – менее 0,1045;
- нормостеник – 0,1045 – 0,1111;
- гиперстеник – более 0,1111.

### **Поправка на гормоны**

Я посчитал свой потолок роста мышц по Кейси Батту при целевых 8—10% жира и получил:

- вес – 84 кг;
- бицепс – 42 см;
- бедро – 63 см.

Такая форма у меня была, когда я выиграл чемпионат России по бодибилдингу.

Начиная с 1936 года соревновательный спорт перестал быть натуральным, а Кейси Батт анализировал данные спортсменов с 1947 по 2010 год.

Формула Кейси Батта хороша математически, но нужно делать поправку на дозу анаболических гормонов соревновательных атлетов.

Я эту поправку сделал, и теперь вы можете тренироваться, зная точный предел своего натурального мышечного роста. Если ваш процент жира менее десяти, а бицепс больше двух запястий, то следующие полсантиметра бицепса будут вам стоить дороже каменного моста.

### **Предел роста мышц и возраст**

В силовом троеборье, начиная с 40 лет, вводится категория ветеранов. И атлеты старше 40 лет, которые выступают на помосте с допинг-контролем, хорошо знают, что с возрастом сила и мышцы исчезают.

Чтобы поддержать мотивацию к соревнованиям возрастных атлетов, были введены возрастные коэффициенты. В 80 лет каждый килограмм штанги ощущается как два. С 40 до 80 лет сила естественно уменьшается в 2 раза. Это значит, что 120 кг жима лёжа в 40 лет превратятся в 60 кг в 80, но, пока нам не 80, «заветную» сотку жать надо.

## **Методики силовых тренировок**

Методики силовых тренировок условно можно разделить на научные и популярные.

### **Популярные методики силовых тренировок**

К популярным методикам силовых тренировок можно отнести методики, которые носят имена. Например, методики тренировок:

- Самсона Железного;
- Александра Анохина;
- Чарльза Атласа;
- Джо Вейдера;
- Брюса Ли;
- Арнольда Шварценеггера;
- Джейсона Момоа;
- Александра Невского.

Потребитель контента не решает конкретных спортивных задач, ибо решать задачи – это удел тех, кому надо думать. Простой человек просто хочет большие мышцы, поэтому ищет простую методику «без всяких заморочек».

Методом перебора простых методик потребитель контента проживает жизнь, так и не сумев подтянуться 12 раз на оценку «отлично» по физкультуре, ибо такой задачи вообще не стояло.

### **Научные методики силовых тренировок**

В спортивном мире есть аббревиатура ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки. Для каждого вида спорта есть свой ФССП, в котором есть свои нормативы и свои методы тренировок.

Спортивный тренер может придумывать методики имени самого себя, но если его ученики не выполняют нормы стандарта, то его уволят с работы.

Спортивный тренер за год должен подготовить конкретное число спортсменов, которые выполнили нормативы спортивного разряда. Тренер, у которого тренируются 6 мастеров спорта, получает самую большую зарплату.

#### **Силовые тренировки штангистов**

Силовые тренировки штангистов и пауэрлифтеров очень похожи и основаны на расчёте нагрузки от одноповторного максимума – 1ПМ.

Цель силовых тренировок штангистов – это раз в полгода поднять штангу максимального веса на помосте. Когда мы видим штангиста на помосте, то мы видим результат шести месяцев тренировок. Штангист не поднимает максимальный вес на тренировках – максимальный вес он поднимает на соревнованиях.

На тренировках штангист поднимает штангу весом 70—90% от своего максимума, но по 2—4 раза в подходе.

### **Силовые тренировки гимнастов**

Виды спорта можно разделить на измеримые и субъективные. Тяжелая атлетика – это измеримый вид спорта, который измеряется в килограммах штанги. Гимнастика – это субъективный вид спорта, в котором судьи оценивают красоту и сложность движений.

Чтобы сделать сложный гимнастический элемент, нужна силовая подготовка. Силовую подготовку гимнастов оценивают тренеры на тренировках по нормативам ФССП. Например, гимнаст третьего спортивного разряда должен уметь подтянуться 20 раз.

Если силовые тренировки – это основа в тяжёлой атлетике, ибо сила оценивается на соревнованиях, то в гимнастике это часть спортивной подготовки.

### **Силовые тренировки методики размер/квартал**

Мужчине после сорока, уставшему от работы, семьи и новостей, нет никакого смысла идти в спортивную школу, ибо нет никаких надежд на олимпийское золото, потому что уже поздно соревноваться с молодыми, а перебирать популярные методики уже нет времени, потому что тоже возраст.

Чтобы сделать спортивное тело без претензий на олимпийское золото, была придумана методика размер/квартал, в которой использованы научные основы ФССП для младших спортивных разрядов.

## Генетика и размер мышц

По оценке ВОЗ здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 25% от экологии, на 10% от медицины и на 15% от генетики. С мышцами то же самое. Спортивное тело зависит на:

- 50% от тренировок и питания;
- 15% от генетики.

Для людей, которые хотят хорошо выглядеть, без претензий на олимпийское золото, эти 15% генетики ничего не решают.

### Размер мышц и толщина костей

Толщину костей обычно оценивают по окружности запястья. По толщине кости мужчин принято делить на 3 типа:

- астеник – менее 18 см;
- нормостеник – 18—20 см;
- гиперстеник – более 20 см.

Из этих данных видно, что «генетически одарённый атлет» имеет толщину запястья на 10% больше, чем «неудачник». Как это скажется на размерах мышц?

В методике размер/квартал есть простая формула, чтобы оценить предел роста мышц:

бицепс = 2 x запястье

«Везунчик» будет играть бицепсом в 40 см, а «неудачник» – 36 см. Однако «везунчику» будет трудно сделать талию меньше 80 см, а «неудачнику» легко сделать талию 72 см.

Одним словом, у людей с толстой костью хорошо растут бицепсы и плохо уходит талия, а у тонкокостных – наоборот. В конечном счёте про обоих мужчин бабушка на лавочке скажет: «Пошёл спортсмен какой-то».

### Размер мышц и другие факторы

Нытики любят жаловаться, что у них плохая генетика, и ищут книги с легендами о том, что какой-то чахлый мальчик придумал секретную методику тренировок и стал суперменом.

Если в книге не написано, что автор был чахлым мальчиком, то, значит, у него была хорошая генетика, а методика у него для «чахлых мальчиков» вообще никак не подходит.

Когда «чахлые мальчики», ноя полжизни, вырастают до сорокалетних мужчин, врач им говорит, что у них лишний вес, высокий сахар и низкий тестостерон, потому что плохая генетика, а значит, образом жизни, тренировками и диетой это не лечится. Так чахлые мальчики по совету врача садятся на ГЗТ – гормонозаместительную терапию и становятся слегка похожими на настоящих мужчин, у которых:

- слегка опухают мышцы под толстым слоем жира;
- высоко поднимается самооценка во всех вопросах жизни;

### **Размер мышц и образ жизни**

Самое лёгкое – это жить по привычке. Самое тяжёлое – это ломать привычки.

Нет ничего тяжелее в течение трёх месяцев:

- делать 45 подходов силовых упражнений в неделю;
- каждый день выходить на свежий воздух;
- каждый день есть 300 г фруктов и 400 г овощей.

Нет ничего приятнее, чем:

- лежать в пыли на диване;
- быть вкусоедом;
- смотреть, как стоящие мужчины совершают спортивные подвиги на экране.

Зачем менять приятные привычки на трудные, если намного проще сказать: «У героев экрана просто хорошая генетика, поэтому чего их вообще слушать. Будем просто за них болеть, ибо им болеть нельзя – они должны нас развлекать».

## **Как размер мышц зависит от питания и тренировок?**

Любой человек знает, что размер мышц зависит от образа жизни и генетики. Как правильно питаться и правильно тренироваться, знают все, но постоянно об этом спорят. Что будет, если перестать спорить, а посмотреть за коллективом людей, которые одинаково тренируются и одинаково питаются?

### **Одинаковое питание и тренировки**

Иногда мужчина может попасть в коллектив, где питание берут не из холодильника, а дают из окошечка.

Если мужчина сидит на диване, смотрит футбол и берёт пельмени с пивом из холодильника по самочувствию, то к 40 годам такого образа жизни он приходит к среднему весу 90 кг и талии более 100 см.

Если мужчину утром строем ведут на зарядку, а ужин дают из окошечка в столовой, то он приобретает другую форму тела, более похожую на форму других членов коллектива.

### **Форма современных спортсменов**

У современных спортсменов форма зависит от:

- генетики;
- питания;
- тренировок;
- фармакологии.

Один заслуженный тренер мне сказал: «Химия теперь меняет любую генетику». Доля правды в этих словах есть, ибо если женщина использует лошадиные дозы мужского гормона, то она сильна как лошадь, а значит, сильнее любого мужчины с натуральной выработкой гормонов.

### **Как размер мышц зависел от тренировок и питания в достероидную эпоху?**

До возрождения Олимпийских игр в 1896 году спорт был штукой непопулярной, а вместо спорта был цирк. Гимнасты, штангисты и борцы выступали не на соревнованиях, а в цирке.

Цирк – это бродячий коллектив, в котором люди не только вместе путешествуют, но и вместе тренируются и вместе питаются. Одним словом, тренировки и питание силачей в цирке были коллективными, то есть более-менее одинаковыми. Хотя кто-то после работы тратил больше зарплаты на харчевню. Или...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.