

ГАЙД НА НАБОР МАССЫ

(L1AE3XX | БОГДАН НОВРЫЖЕННО)



TELEGRAM



INSTAGRAM

Всех приветствую ребят.

Многих интересует один вопрос:

"А как же набрать массу?"

Данный гайд написан

исключительно для тех, кто

занимается натурально

Давай сразу разберем ошибки

почему раньше ты не мог набрать

массу:

1. Неправильно составленная диета
2. Стресс
3. Недостаток сна
4. Проблемы с ЖКТ
5. Мало углеводов
6. Редко/слишком часто ходишь в зал
7. Держишь профицит мало времени

Вы после этого гайда:



**Самый частый вопрос —
«Сколько я смогу набрать?».**

Мой ответ: Никто точно не знает.

Если кто-то скажет тебе конкретную цифру

— смело отправляй его подальше.

Какой бы ни был специалист, предсказать

точное количество невозможно.

Ты можешь спросить:

«Тогда я и 20 кг набрать смогу?».

Ответ: нет, столько не получится.

Но всё же есть примерные ориентиры,

и они зависят от множества факторов.

Главный из них — стаж тренировок.

Чем дольше ты тренируешься, тем

труднее становится набирать массу.

А вот для новичков это наоборот —

приятная новость, ведь прогресс

у них идёт быстрее.

Уровень подготовки	Средний набор массы в месяц
НОВИЧКИ (ДО 1,5-2 ЛЕТ ЗАНЯТИЙ)	0,7–1,5 КГ
ОПЫТНЫЕ (ОТ 2 ДО 4 ЛЕТ ЗАНЯТИЙ)	0,4–0,7 КГ
ПРОДВИНУТЫЕ (ОТ 4 ЛЕТ И БОЛЬШЕ)	0,2–0,4 КГ

Эти цифры — средние значения. На деле

всё очень индивидуально и зависит от

множества факторов.

Поэтому, если кто-то говорит, что набирает

по 10 кг за месяц, знай — это в основном

жир и вода, а не чистая мышечная масса.

**Забудь про “быстрый метаболизм”,
“я эктоморф”, “тонкие кости”**

и прочее.

Чтобы начать набирать массу, нужно

наладить питание.

Купи кухонные весы (на Ozon или WB —

около 300–400 рублей) и каждый день

записывай, сколько выходит по БЖУ —

белки, жиры, углеводы.

Почему важно считать именно БЖУ, а не

просто калории?

Потому что речь идёт о качественном

наборе массы, а не просто о наборе

калорий. Например, можно набрать 3000

ккал, съев 900–1000 г зефира — это легко,

но толку не будет.

БЖУ зефира примерно такие: 5 / 1 / 80.

А если те же 3000 ккал получить из риса и

курицы, результат будет совсем другой —

это будет мышечная масса, а не жир.

Термин «профицит калорий» просто

означает, что ты ешь больше, чем

тратишь, но при этом ориентируйся на

БЖУ, а не только на цифры калорий.

Как посчитать БЖУ своего рациона?

Еду нужно взвешивать ДО приготовления на кухонных весах — крупы в сухом виде, мясо в сыром.

Вес записывай в том виде, в каком он был в упаковке.

Дальше внеси данные в калькулятор калорий

(например, FatSecret — удобно и

бесплатно).

Лучше вводить всё вручную, а не пользоваться готовыми шаблонами, потому что в них часто бывают ошибки. Или можешь сам сверять БЖУ по этикетке продукта.

Пример:

200 г курицы (в сыром виде) и 300 г риса

(в сухом виде).

Так постепенно ты соберёшь своё меню

на день.

Не забывай добавлять овощи, соусы,

масло — их калории тоже считаются.

На всё уйдёт не больше 5 минут в день, а

через неделю у тебя уже будет понятная

картина твоего питания.

После этого анализируй БЖУ: смотри,

хватает ли тебе белков, жиров и

углеводов.

Если чего-то не хватает — корректируй.

Например, добавь белок (курица, рыба,

яйца) или углеводы (рис, макароны,

овсянка).

Главное — не гоняться за идеалом.

Если иногда не доберёшь немного

калорий — не страшно.

Хуже, если ты постоянно недоедаешь

или, наоборот, уходишь в дефицит —

тогда роста не будет.

На какое БЖУ ориентироваться, чтобы набирать массу?

Это индивидуально и зависит от многих

факторов, но вот общие ориентиры без

лишней путаницы:

- Б — белки: не меньше 1.5 г на кг веса

(для женщин 1–1.2 г).

Сюда входят все белки — и

растительные, и животные.

- Ж — жиры: около 0.8–1 г на кг веса (для

женщин 1–1.5 г).

- У — углеводы: примерно 5 г на кг веса.

Это твоё основное «топливо» для

тренировок и набора массы.

Если прогресс замедляется — немного

увеличивай углеводы.

Если жир растёт слишком быстро — чуть

убавь.

Количество углеводов подбирается

опытным путём, потому что всё зависит

от твоего образа жизни.

Кто-то весь день на ногах и тратит

больше энергии, а кто-то работает за

компьютером и двигается меньше.

Как отслеживать прогресс набора массы?

Взвешиваться каждый день не

обязательно — вес всё равно будет

немного скакать из-за уровня воды в

организме, и это нормально.

Лучше взвешивайся раз в неделю, утром

натощак, в одно и то же время.

Так ты увидишь реальную динамику, а не

случайные колебания.

Кроме того, раз в неделю делай замеры

тела — обхват рук, ног, груди, талии и т.д.

Так ты сможешь понять, где именно

прибавляешь, и увидеть прогресс даже

тогда, когда вес на весах почти не

меняется.



Тренировки

Какой план выбрать?

Общие рекомендации такие:
тренируйся тяжело, с хорошей техникой и не делай больше 8 рабочих подходов на одну мышечную группу за тренировку (это те подходы, где ты работаешь близко к отказу).

В неделю на одну группу — до 20 подходов максимум. Со временем, когда адаптируешься, можно увеличивать нагрузку.

Точный план подойдёт не всем — ты можешь составить его сам, исходя из этих принципов.

Главное — учитывать, что многие мышцы работают вместе. Например, грудь задействует и трицепс, и передние дельты. Поэтому не нужно нагружать их в один день слишком сильно.

И запомни — кардио не сжигает мышцы!

Вот ссылка на исследование:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16358397/>

Кардио даже помогает при наборе массы: улучшает работу сердца и выносливость.

Оптимально — низкоинтенсивное кардио (ходьба, лёгкий бег) 2–3 раза в неделю.

Оно полезно и при наборе, и при сушке.

По поводу стресса:

сложно давать какие-то рекомендации, просто поймите, что жизнь всегда состоит из испытаний и трудностей, и придавать каждой из них весомое значение, наверное, не стоит.

Абстрагируйтесь от проблем, как минимум, их так проще решать.

Сон: Ложитесь спать в одно и то же время, спите 7-8 часов не меньше. убираем телефон за час до сна. Так же для многих убрать энергетики из своей жизни - это уже повышение качества сна и + меньше негативной нагрузки на ваш ЖКТ.
(Кофеин тоже)

Главное — постоянство и время

Не ждите чудес.

Вы не наберёте качественную массу за неделю, две или даже за месяц.

Результат приходит только через время и стабильность.

Следуйте этим рекомендациям

минимум 3 месяца:

не срывайтесь с питания,
не пропускайте тренировки,
высыпайтесь и восстанавливайтесь.
Если делать всё без провалов, вы обязательно увидите изменения —
и во внешнем виде, и в силовых показателях.



Если у вас остались вопросы то их вы можете уточнить их у меня в личном чате в тг:

