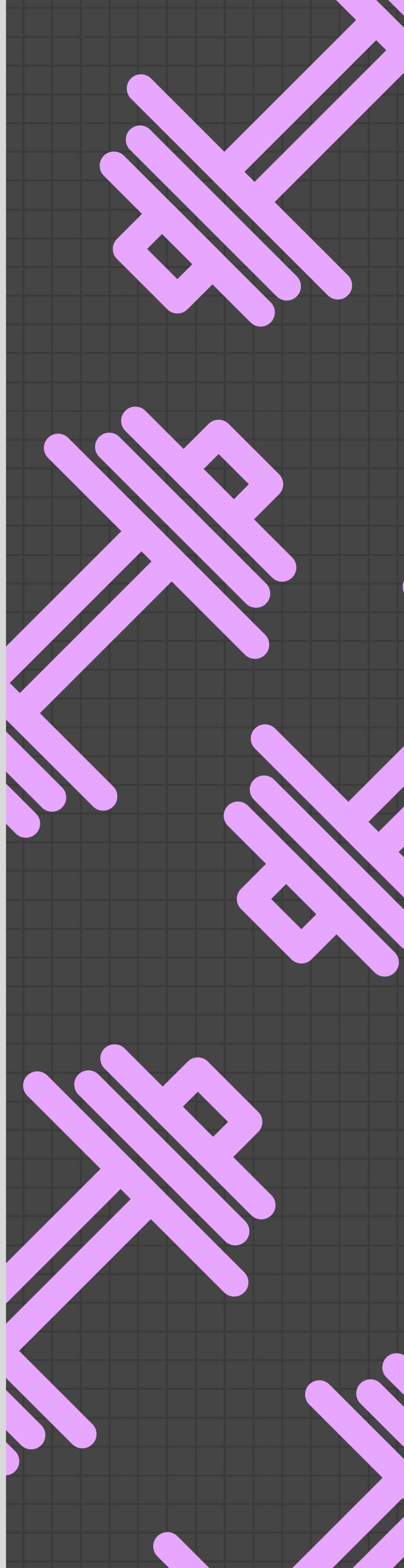


ГАЙД

# «Я ХОЧУ НАБРАТЬ ВЕС»

и сделать это красиво

**BY @YULIAMILLKISS**



# Содержание

- Для чего нужен набор массы
- Расчет кбжу для набора
- Как правильно набирать массу
- Спортивное питание для набора массы



## Для чего нужен набор массы?

С вопросом набора массы сталкиваются девушки имеющие проблемы относительно массы своего тела, когда она намного меньше, чем хотелось бы. Когда процент мышц в организме достиг очень печальной и я бы сказала не здоровой отметки. тогда встает вопрос, как набрать массу, да так чтобы не превратиться в бочку с жиром, а сделать это красиво.

Так же вопрос набора массы актуален для тех, кто хочет сделать себе упругое и красивое тело, в особенности нарастить ягодицы.

# Формула для расчета набора массы

Как рассчитать кбжу для набора массы

Для начала нам нужно рассчитать базовый обмен веществ по формуле:

$$655,1 + (9,563 * \text{вес, кг}) + (1,85 * \text{рост, см}) - (4,676 * \text{возраст, лет})$$

пример:  $655,1 + (9,563 * 55 \text{ кг}) + (1,85 * 165 \text{ см}) - (4,676 * 20 \text{ лет}) =$   
 $655,1 + 525,965 + 305,25 - 93,53 = 1392 \text{ ккал}$

Далее умножаем полученное значение на коэффициент активности

средняя активность (1-2 тренировки в неделю) - 1,375

высокая активность (3-4 тренировки в неделю) - 1,55

$$1392 * 1,375 = 1914 \text{ ккал}$$

получаем количество калорий необходимое для поддержания жизнедеятельности, чтобы получить калорийность на набор массы нужно к полученному числу прибавить 20% от 1914 ккал

получаемся  $1914 \text{ ккал} + 382 \text{ ккал (20\% от 1914 ккал)} = 2296$   
ккал необходимо на наборе массы при весе в 55 кг

Далее рассчитываем БЖУ:

Пример на весе 55 кг

Калорийность - 2296

Белки - 2 грамма на 1 кг веса =  $55 * 2 = 110$  грамм белка в день  
Жиры - 1,2 грамм на 1 кг веса =  $55 * 1,2 = 66$  грамм жиров в день

Углеводы считаются по остаточному принципу  
белки содержат 4 ккал на 1 грамм =  $110 * 4 = 440$  ккал  
жиры содержат 9 ккал на 1 грамм =  $66 * 9 = 594$  ккал  
в сумме  $440 + 594 = 1034$  ккал

$2296$  ккал -  $1034$  ккал =  $1262$  ккал осталось на углеводы  
Углеводы так же как и белки содержат 4 ккал на 1 грамм  
 $1262 : 4 = 315$  грамм углеводов

итого на набор массы  
при весе 55 кг  
кбжу вышло 2296/110/66/315

# Как правильно набрать массу

1. Ешь достаточное количество калорий.
2. Употребляй белки, жиры и углеводы в правильном соотношении.
3. Занимайся в зале с весами.
4. Спи не менее 7 часов.
5. Не забывай давать мышцам отдыхать!

Самая главная ошибка девушек когда они хотят набрать в весе, это " ну я щас наем жира, а потом пойду качаться", это знаете как превратить яблоко в капусту. И тут тоже самое, как превратить жир в мышцы - никак!

Другая ошибка заключается в неправильных тренировках. Не нужно тренироваться более трех раз в неделю, ягодицы и ноги качать нужно всего 2 раза в неделю, и перерыв между тренировками минимум 3 дня, в идеале 5-6 дней, чтобы ваши мышцы полностью восстановились, от этого рост будет идти быстрее. Тренировки без веса не дадут результата, нужно запустить процесс роста мышц.

Как идет процесс роста мышц? Определяющим фактором в росте мышечной массы, потере жировой прослойки, приобретении мышцами тонуса и многих других приятных процессов является обменный процесс – анаболизм.

Анаболизм – что это такое? Это метаболический процесс, один из двух основных направленный на компенсацию стрессового воздействия. Важно понимать, что все процессы в организме регулируются двумя основными постулатами. Оптимизацией ресурсов или наращиванием. Соответственно, наращивание структур возможно только при переизбытке строительных материалов. А это значит, что для анаболизма нужно три основных фактора:

- Стрессовая ситуация;
- Достаточное восстановление;
- Энергетические материалы.

Если рассматривать анаболизм как комплексный физиологический метаболический процесс, то можно выделить три основные стадии, которые являются определяющими в определении уровней:

- Гормональная стадия.
- Генетическая стадия.
- Стадия строительства.

Рассмотрим подробнее, как происходят процессы. Сначала под воздействием стресса (тренировок), организм начинает фазу супервосстановления. На этой стадии, активизируются стабилизирующие гормоны. Это происходит для того чтобы, в следующий раз, за счет лучшей подготовленности организм смог сделать нагрузку не стрессовой для себя. Так, в гипофизе (мозг) начинает выделяться гормон роста (не всегда), который далее приводит к выработке мужских половых гормонов.

Мужские половые гормоны (далее тестостерон), выделяются не только у мужчин, но и у женщин. Но это не значит, что стоит переживать по поводу возможностей маскулинизации или вирилизации. Выделяется не андрогенная составляющая, а только та часть, которая влияет на восстановление после стресса. Далее под воздействием изменения в гормональном фоне начинается генетическая составляющая. В этот момент, анаболический процесс сменяется катаболическим. Организм разрушает старые клетки, перестраивая структуру дезоксирибонуклеиновой кислоты. Идет укрепление связей, и построение дополнительных цепочек, на основе которых, клетка, чье ДНК подверглось воздействию, создает предпосылки к третьей стадии.

Третья стадия (стадия строительства), может идти двумя основными способами. Классическое воздействие дезоксирибонуклеиновой кислоты приводит к гипертрофии мышечной клетки, благодаря чему увеличивается её:

Энергетическая емкость. За счет увеличения запасов гликогена, в соответствующем депо. Силовая составляющая. Перестройка мышц, делает их более плотными, рычаг становится более упругим, что позволяет лучше двигаться, таскать большие тяжести и пр.

Увеличение в объеме. Обычно это является следствием, как гликогена, так и кровяной емкости. Мышечные клетки, нуждаются в большем количестве кислорода, благодаря чему они увеличивают свободный объем.

Собственно для чего я вам это все рассказываю, чтобы вы поняли как запускается процесс роста мышц в организме, и что для роста мышц нужен гормональный всплеск, вызванный стрессом. Ваши тяжелые тренировки с весом вводят организм в стрессовое состояние, запуская определенные процессы, чего не смогут сделать приседания без веса по 50 раз 7 дней в неделю, ну вы поняли.

# Спортивное питание для набора массы

Первый вопрос который у вас возникает, нужны ли вам там всякие протеины и гейнеры? Сейчас я расскажу.

**Протеин** (белки) – это биологические макромолекулы, которые вместе с липидами (жирами), углеводами (сахарами) и нуклеиновыми кислотами необходимы для полноценного метаболизма, поддержания и наращивания мышечной массы.

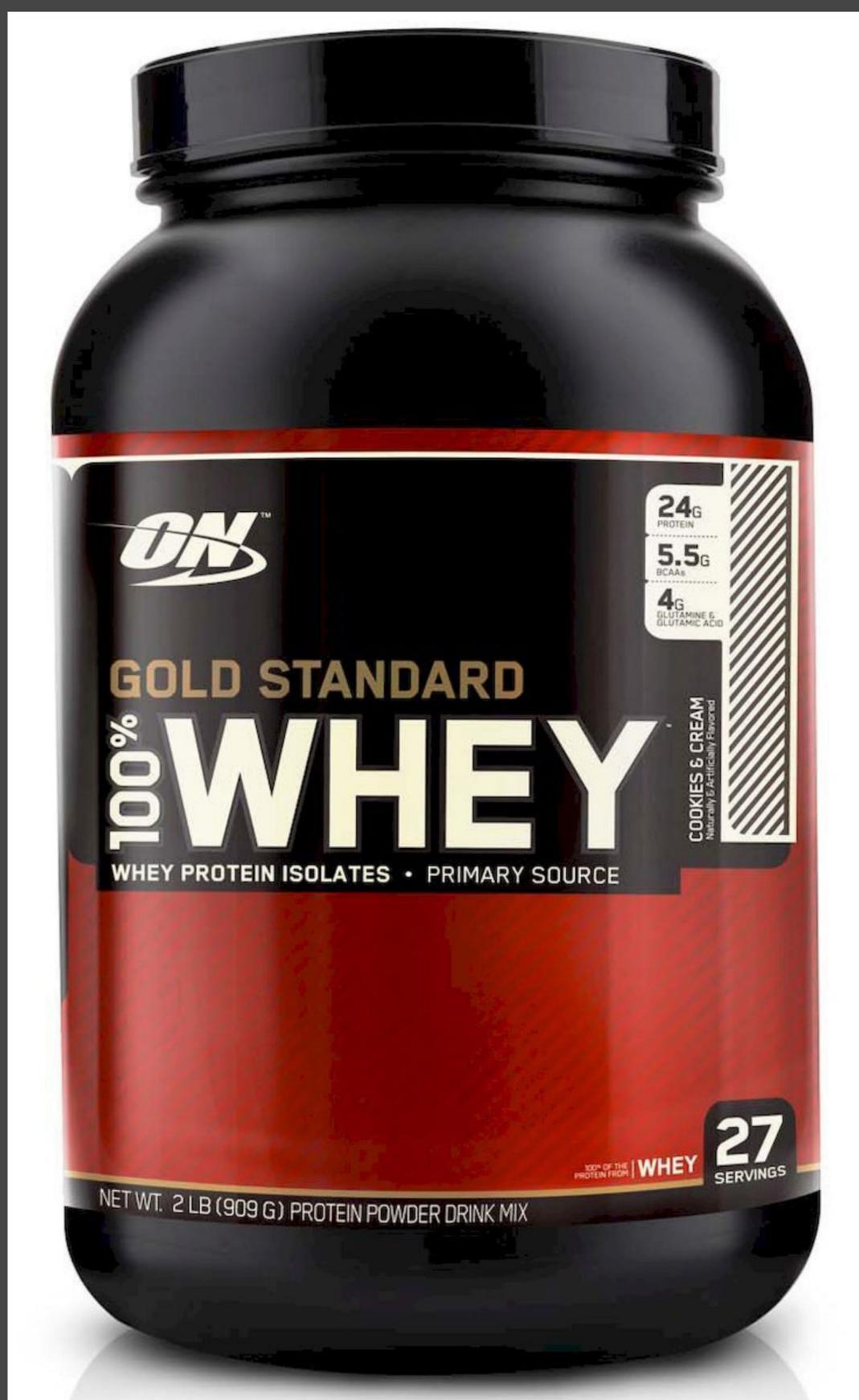
Чтобы выяснить, для чего нужны протеины, вспомним, что мышцы человека примерно на 20% состоит из белковых соединений, которые участвуют в биохимических реакциях и воспроизводстве молекул ДНК и РНК. Функциональное предназначение протеиновых смесей позволяет организму спортсменов справляться с такими процессами:

- продуцировать новые клетки, наращивать мышечную и соединительную ткань, чтобы активно двигаться;
- передавать нервные импульсы, чтобы координировать действия;
- своевременно получать гемоглобин, кислород и питательные вещества для развития мускулатуры;
- регулировать состояние клеточных оболочек и все обменные процессы, чтобы выдерживать повышенные нагрузки; активизировать антитела, которые защищают организм от бактерий, вирусов, инфекций в период сезонных заболеваний или в стрессовых ситуациях.

Вообще если просто, протеин не является всякой химией, и это обычный белок, просто в порошке.

Для чего он нужен, и нужен ли вообще? Протеин советую купить только тем, кому сложно добрать белок из продуктов питания. Например тем, кто не любит рыбу, или молочку, или мало есть мяса. Особой необходимости в нем нет.

Принимать можно его как до тренировки, так и после тренировки.



Гейнер — это спортивная добавка для набора массы и увеличения общего веса тела. Обычно гейнер состоит из смеси быстроусвояемых углеводов и белков (чаще всего сывороточного изолята), в некоторых случаях могут также добавляться креатин, витамины и минералы.

Слово *gainer* напрямую отсылает к английскому глаголу *to gain*, означая в этом контексте набор массы. Чаще всего гейнер рекомендуется к приему худым от природы атлетам (эктоморфам), имеющим сложности с увеличением веса тела и набором мускулатуры. Ключевая роль этой добавки в процессе роста мышц заключается как в увеличении общей калорийности питания, так и в более эффективной транспортировке нутриентов в мускулатуру за счет повышения уровня инсулина в крови.

Употребление гейнера (по сути, смеси быстрых углеводов и легкоусвояемых белков), является как дополнительным источником калорий и углеводов для организма, так и повышает уровень инсулина — гормона, открывающего возможность для усвоения нутриентов. Кроме этого, сразу после тренировки гейнер снижает уровень кортизола, помогая таким образом ускорить рост мышц. Главным источником энергии при выполнении силовых тренировок является гликоген — то есть, запасы углеводов в мышцах. Эти запасы, в свою очередь, формируются в результате пищеварения углеводных продуктов питания, употребляемых в пищу. Углеводы в гейнере напрямую влияют на восполнение запасов гликогена — что помогает тренироваться более успешно и быстрее набирать массу. Нужен он вам если вы не добираете углеводы, и вам сложно есть 4-5 раз в день. Но, тоже не вижу особой необходимости, когда можно добрать тоже самое из еды.