

**САМ
СЕБЕ
ТРЕНЕР**

Michael Matthews
Bigger Leaner Stronger: The Simple Science of Building
the Ultimate Male Body

Выполнение приведенного в книге комплекса упражнений или использование определенных продуктов может быть опасным для людей со слабым здоровьем или психическими отклонениями, поэтому лицам с подобными нарушениями здоровья не рекомендуется выполнять данные упражнения или использовать данные продукты.

Упражнения выполняются осознанно и на добровольной основе с учетом всех возможных рисков.

Результаты каждого участника программы, о которых рассказывается в книге, можно считать уникальными, так как «стандартных» результатов не существует.

Поскольку все люди разные, разными будут и их достижения.

Художник — Деймон За

БОЛЬШЕ СУШЕ СИЛЬНЕЕ

ПРОСТАЯ НАУКА О ПОСТРОЕНИИ МУЖСКОГО ТЕЛА

2-е издание

МАЙКЛ МЭТТЬЮЗ



Москва
2024

ИСТОРИИ УСПЕХА ПРОГРАММЫ «БОЛЬШЕ, СТРОЙНЕЕ, СИЛЬНЕЕ»



ДО

ПОСЛЕ

«До сих пор не могу привыкнуть к тому, что мой живот стал плоским. Мне больше не приходится втягивать его, но я совершенно не жалею об этом».

ДАРРЕН Б.

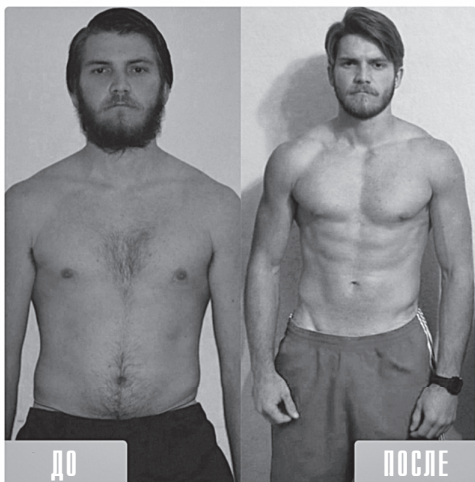


ДО

ПОСЛЕ

«Я никогда не добивался таких результатов, как с программой «Больше, стройнее, сильнее!»

КОРИ Н.

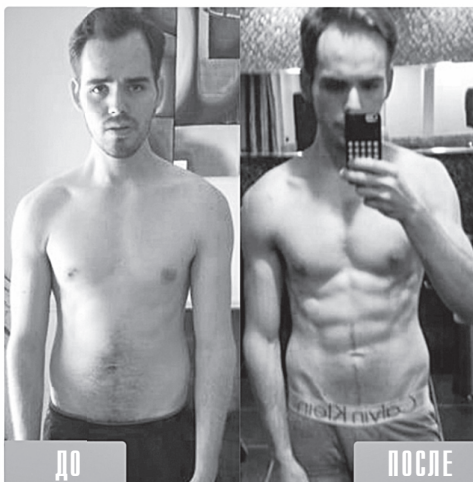


ДО

ПОСЛЕ

«Количество жира в моем теле снизилось с 16 до 10%!»

МАРК В.



ДО

ПОСЛЕ

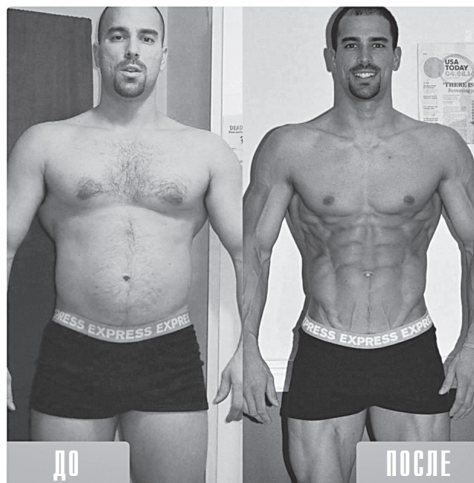
«Я являюсь живым доказательством того, что ваши советы и уроки полезны и действенны».

РИКАРДО ДЖ.



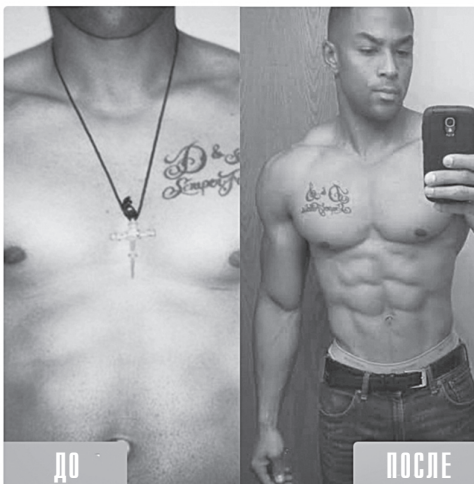
*«ВСЕ мои знакомые
говорят, что я стал выглядеть
намного лучше!»*

ДЖЕЙСОН С.



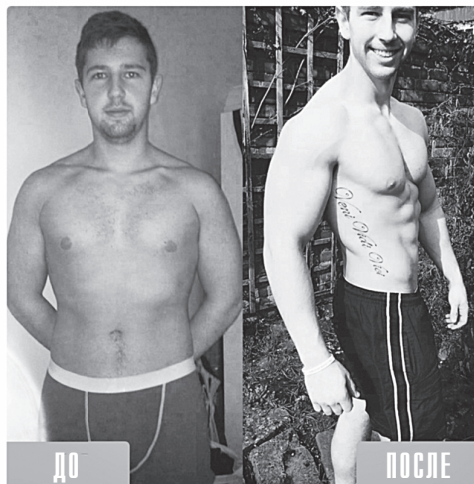
*«Я уверен в себе
как никогда!»*

СКОТТ Л.



*«Ни с одной другой программой
я не замечал таких разительных
изменений в моем теле!»*

ДЕЛАНДО Б.



*«Моя концентрация,
энергия и сила увеличились,
а самооценка возросла!»*

ЛЮК М.

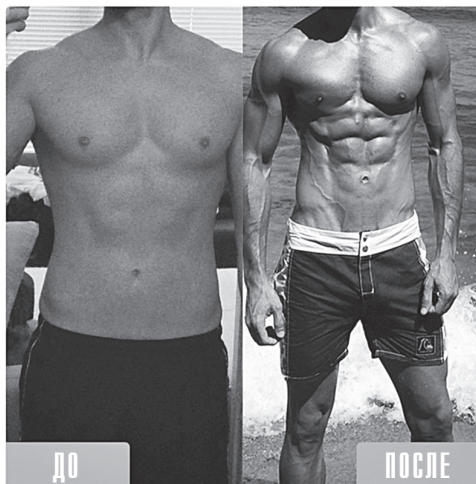


ДО

ПОСЛЕ

*«Я стал настоящим
силачом вскоре после начала
программы».*

ДЖАСТИН И.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я достиг таких результатов,
о которых мечтал всю жизнь.
Наверное, это звучит банально,
но это чистая правда».*

РОМАН Т.



ДО

ПОСЛЕ

*«Я стал сильнее.
Я радуюсь, когда вижу,
что другие мужчины в спортзале
поднимают вес меньше,
чем я».*

ГЕКТОР С.



ДО

ПОСЛЕ

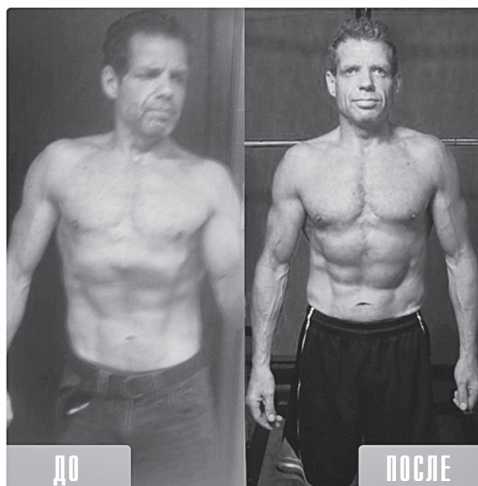
*«Это не утомляет
и не надоедает!»*

КАЛЕБ К.



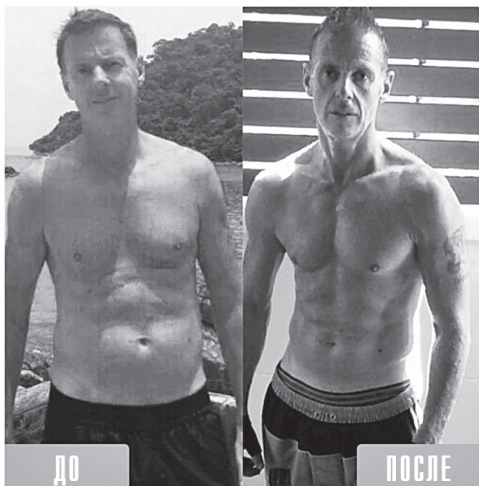
«Сейчас мое тело в самой лучшей форме. У меня никогда не было такого за всю мою жизнь».

РАЙАН П.



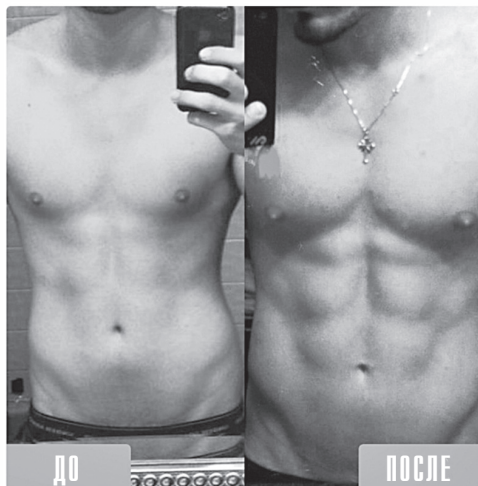
«Через 5 недель я впервые в жизни заметил кубики на животе!»

ТОМАС Т.



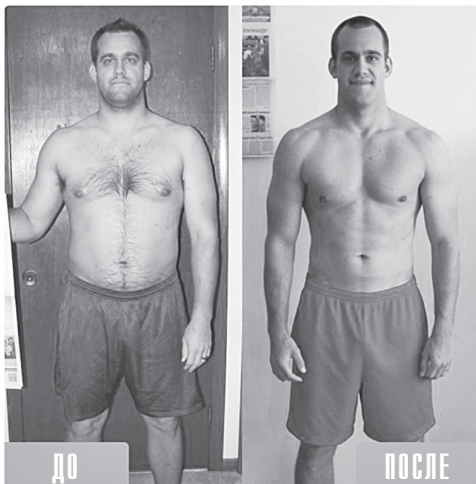
«Я избавился от 15% телесного жира (с 25 до 10%)!»

ТОНИ К.



«За 9 месяцев я набрал 20 килограммов мышечной массы».

ДЖЕРЕМИ Б.

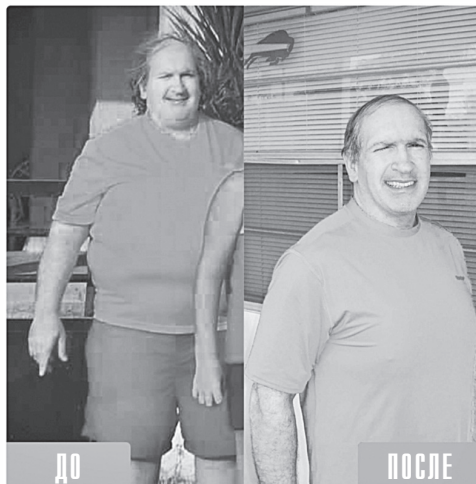


ДО

ПОСЛЕ

*«С программой «БСС» я сбросил
10 килограммов и избавился
от 11% телесного жира за 3 месяца!»*

СЭМ Р.



ДО

ПОСЛЕ

*«С программой «БСС»
я сбросил 30 кг и вылечил диабет
второй степени!»*

ДЖОН С.



ДО

ПОСЛЕ

*«Эта программа интересная и совсем
несложная, просто наслаждайтесь
новым удивительным путешествием
в мир здоровья!»*

АНДРИУ М.



ДО

ПОСЛЕ

*«Здесь я добился результатов
намного быстрее, чем с другими
программами!»*

АНДРИЙ Й.



ДО

ПОСЛЕ

«Я набрал около 12 кг мышечной массы и стал намного сильнее».

СТЮАРТ М.



ДО

ПОСЛЕ

«Благодаря данной программе я стал невероятно сильным, чего не было раньше!»

КАРТЕР ДЖ.



ДО

ПОСЛЕ

«Несмотря на свои 54 года, я смог избавиться от 10 лишних кг и 9% телесного жира».

ДЖЕЙП.



ДО

ПОСЛЕ

«Я сбросил 13 кг на сушке!»

ДИЛАН М.



ДО

ПОСЛЕ

«Интенсивность тренировки и количество упражнений идеально сбалансированы. Я никогда не чувствовал переутомления, я знал, что потрудился на славу!»

ЭЛЬД Ж.



ДО

ПОСЛЕ

«Я стал сильнее, укрепил здоровье и выгляжу намного лучше, чем когда-либо!»

ГАРИ Л.

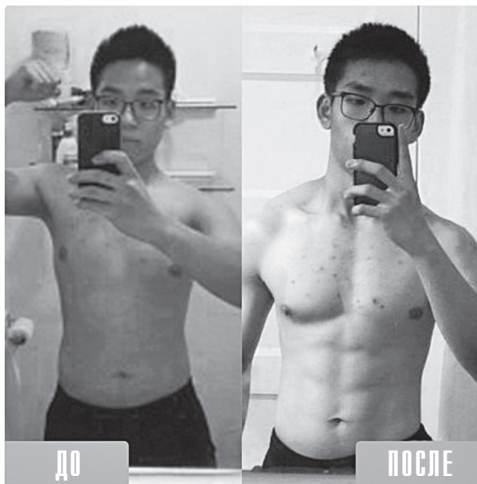


ДО

ПОСЛЕ

«Я сбросил 10 кг с начала программы!»

ДЖЕЙ П. АЙ



ДО

ПОСЛЕ

«Я сбросил 12 килограммов за 6 месяцев!»

ЖУАНЬ Х.



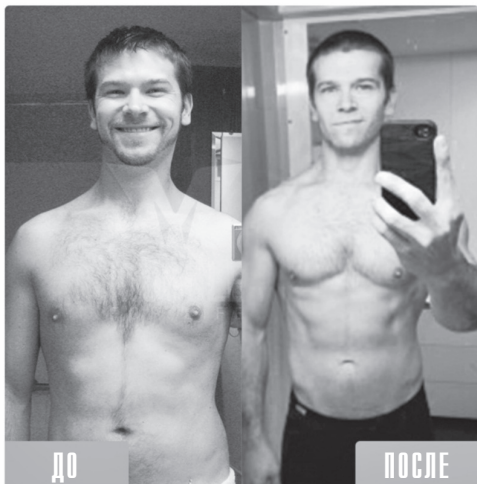
«Программа полностью оправдала мои ожидания. Я получил все, что хотел: размер, силу и форму.»

НИКО Х.



«Последние несколько лет я просто плыл по течению, пока не открыл для себя «БСС».»

ПИТЕР В.



«Ты бросаешь самому себе вызов, пытаешься стать лучше. Ты соревнуешься с самим собой и ежедневно получаешь за это награду!»

РОБ Н.



«Благодаря этой программе очень просто придерживаться особого режима питания, а результаты не заставят себя ждать!»

СКОТТ С.



ДО

ПОСЛЕ

«У меня не было ощущения, словно я трачу время на бесполезные упражнения».

ШОН Л.



ДО

ПОСЛЕ

«Мое тело, как и мое мышление, радикально изменились!»

СТИВЕН Б.

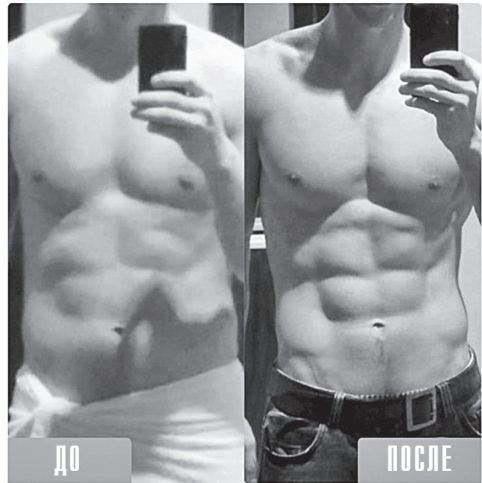


ДО

ПОСЛЕ

«В среднем за неделю я терял по 0,5 кг веса. Я сбросил уже 9 кг и продолжаю худеть!»

СТИВ Б.



ДО

ПОСЛЕ

«За 3 месяца я сбросил 12 кг!»

ТОМАС Р.

ОБ АВТОРЕ

*Здравый смысл никогда не сумеет совершить того,
что может одержимый.*

— ЛОРД НАОСИГЭ

Меня зовут МАЙК. Я ВЕРЮ, ЧТО ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК может получить тело своей мечты, и я упорно работаю над тем, чтобы такая возможность была доступна каждому. Для этого я предлагаю действенные методы, основанные на научных исследованиях.

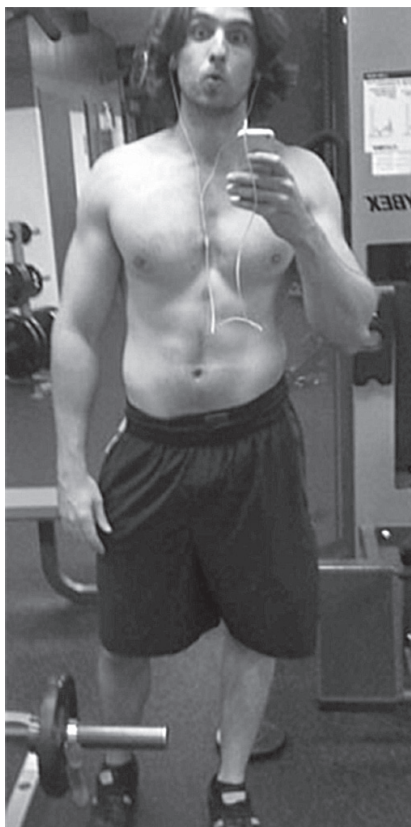
Вот уже больше десяти лет я являюсь тренером. За это время я успел перепробовать большинство программ тренировок, режимов питания и всевозможных спортивных добавок. Конечно, я не могу знать всего, но я точно знаю, что работает, а что нет.

Как и большинство новичков, в самом начале я понятия не имел, чем занимаюсь. Я искал полезную информацию в журналах, которые советовали проводить ежедневно по два часа в зале и ежемесячно тратить сотни долларов на бесполезные добавки. Результаты, однако, были неутешительными.

Так продолжалось долгое время, и я сменял одну программу тренировки другой. Я перепробовал всевозможные тяги, комплексы упражнений, увеличивал и уменьшал число подходов, чередовал различные элементы и т.д. Безусловно, я наблюдал некоторые изменения (их просто не могло не быть при таких упорных тренировках), однако я понимал, что настоящих результатов придется ждать крайне долго, и это сильно озадачивало меня.

Около года мой вес стоял на месте, а о повышении выносливости не могло быть и речи. Я не представлял, как правильно сбалансировать свой рацион. Я знал только, что нужно «правильно питаться» и потреблять много белка. Я обращался за помощью ко многим тренерам, но они лишь советовали увеличить интенсивность тренировок или подобрать более эффективную диету. Я тренировался на износ так, что в итоге мне пришлось бросить. Но я был недоволен полученным результатом, мне не нравилось мое тело, при этом я не мог понять, что я делал не так.

Вот как я выглядел после практически шести месяцев силовых тренировок:



Не очень впечатляет. Нужно было что-то менять.

ПРИШЛО ВРЕМЯ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО К ЧЕМУ

Наконец я решил, что пора копнуть глубже: выкинуть журналы, перестать читать форумы и заняться изучением физиологии роста мышц и сжигания жира, а также понять, что именно нужно для создания крепкого, стройного и сильного тела.

Я нашел работы топовых тренеров по силовым видам спорта, побеседовал с десятками бодибилдеров и прочел сотни научных статей, и наконец в моей голове сформировалась четкая картина.

В сущности, наука о создании невероятной формы тела очень простая, намного проще, чем нам пытаются внушить спортивно-оздоровительная индустрия и индустрия спортивного питания. Она совершенно противоречит той ерунде, которую мы слышим по телевизору, читаем в журналах или наблюдаем в спортзале.

Я приобрел новые знания, в результате чего полностью изменил схемы тренировок и режим питания. И мое тело откликнулось таким образом, что мне сложно было поверить в свой успех. Я стал настоящим силачом. Мои мышцы снова выросли впервые за многие годы, а энергия была ключом.

Это произошло всего лишь около пяти лет назад, и вот как изменилось мое тело с тех пор:



Разница налицо.

НАЧАЛО МОЕЙ КАРЬЕРЫ

Спустя некоторое время друзья заметили, что моя физическая форма улучшилась, и стали обращаться за советом. Так я стал неофициальным тренером.

Я занимался с самыми различными типами людей: с теми, кто не был предрасположен к быстрому набору мышечной массы, и в течение года они смогли набрать около 14 кг. С теми, кому никак не удавалось избавиться от лишнего веса. Они сбросили около 14 кг и одновременно с этим нарастили довольно солидную мышечную массу. С людьми «за пятьдесят», которые считали, что их гормоны потеряли свою активность и никакие тренировки им не помогут. Однако спустя некоторое время они избавились от лишнего жира и нарастили мышечную массу, словно вернулись на двадцать лет назад.

После долгих лет подобной практики мои «клиенты» (я никогда не брал с них денег, мы всего лишь тренировались вместе) начали настойчиво просить меня написать книгу. Вначале я отверг эту идею, но затем она захватила меня.

«Что, если бы у меня была такая книга, когда я начал тренироваться?» — подумал я. Я сэкономил бы кучу денег, времени и сил и давно стал бы обладателем того идеального