**Набрать вес быстро**

Все больше людей задаются вопросом своего внешнего вида. Это важно не только женщине, что может показаться странным, но и мужчине. Одно лишь отличие: слабый пол старается сбросить вес и сделать подтянутыми все участки тела, а сильный – набрать вес и нарастить мускулы, стать по-настоящему сильным и мужественным. Тут встает вопрос: как набрать вес.

Во-первых, приготовьтесь к тому, что этот процесс не является быстрым, за неделю вы не сможете стать атлетом с картинки. Для достижения своей цели вам потребуется терпение, огромная сила воли и непреодолимое желание.

Во-вторых, не забывайте о своем телосложении, от которого многое зависит и которых бывает три основных типа. Эктоморфическое телосложение характеризуется длинными конечностями, узкими и удлиненными ступнями и ладонями. Мышцы также удлиненные, жировые отложения отсутствуют, а грудная клетка и плечи узкие. Часто родители таких детей обеспокоены тем, что их ребенок плохо набирает вес, но это предрасположенность людей с таким типом, которые обладают утонченным силуэтом и высокой скоростью обмена веществ, поэтому особых причин для паники нет.

Следующий тип телосложения – это мезоморфный, который характеризуется длинным туловищем, широкой грудью, выраженной мышечной структурой. Третий – эндоморфный, обусловленный широкими костями, мягкой мускулатурой, укороченной шеей, наличием существенного количества жира.

Однако вне зависимости от структуры телосложения многие желают выглядеть спортивными и сильными. Поэтому рассмотрим основные составляющие того, как набрать мышечную массу, не рискуя накопить ненужный жир. Также данная статья будет полезна для родителей, волнующихся за то, что ребенок плохо набирает вес.

***Еда и режим питания***

Основой того, чтобы относительно быстро набрать вес, в первую очередь, является правильное питание, затем режим тренировок и отдыха, а также здоровый образ жизни. Известно, что почти на 80% успех любых силовых занятий зависит от пищи, которую мы употребляем. А как набрать вес, питаясь бутербродами и чаем, особенно подростку и мужчине с эктоморфическим телосложением и быстрым обменом веществ, про которых часто говорят: «не в коня корм»?!

Питание должно быть сбалансированным, полноценным и регулярным, разделенным на 4-6 приемов приблизительно через 3 часа. Категорически запрещается пренебрегать графиком питания, иначе набрать мышечную массу быстро не удастся по причине того, что будут запускаться катаболические процессы, разрушающие структуру волокон мышц. Лучше есть небольшими порциями, но чаще. Многие считают, что данный рацион подходит только для снижения веса, так как метаболизм ускоряется. Однако высокая скорость обмена веществ при правильно выбранном меню и сбалансированном питании поможет сжиганию большого количества калорий, являющихся топливом для мускулатуры, необходимых для интенсивных тренировок и превращающихся в жир при недостатке физической активности.

Количество калорий, необходимое для каждого человека, рассчитывается индивидуально, исходя из возраста, типа телосложения, активности, уровня метаболизма. Главное, чтобы потребляемых калорий было больше, чем расходуемых. Поэтому данный вопрос лучше доверить специалистам-диетологам.

Но что делать, как набрать вес, как заставить себя есть чаще, как перестроиться на новый режим питания, ведь сложно есть через силу? Существует несколько хитростей:

* пробудите свой аппетит прогулкой на свежем воздухе,
* накройте на стол, сделайте привлекательную сервировку,
* кушайте в одно время,
* используйте крупную посуду, так порция еды будет казаться незначительной и можно будет увеличить ее количество для получения организмом необходимого числа калорий.

При желании можно сохранить 3-х разовое питание, но тогда необходимо устраивать перекусы в промежутках межу приемами пищи, желательно чтобы это были продукты с высоким содержанием белка или протеиновые коктейли (которые можно сделать своими силами в домашних условиях).

Сбалансированность питания подразумевает ежедневное потребление порядка 1,5-3 г белка на 1 кг веса (количество потребляемого белка определяется, исходя из структуры тела, его расчет лучше доверить диетологу) и от 3 до 5 г углеводов. Жиры лучше свести к минимуму, и отдать предпочтение жирам растительного происхождения. Таким образом, в процентном соотношении жиры не должны превышать 10% от общего объема потребляемой пищи, белки – 20-25%, углеводы – 60-70%.

Главными источниками белка являются молочные продукты (брать нужно с низким содержанием жиров), мясо курицы, постная говядина, рыба. В качестве источника жиров можно выбрать рыбу, семечки, орехи, авокадо. Углеводы должны быть сложными. Их содержит хлеб, зернобобовые продукты, овощи, некоторые виды макарон. Сладости и некоторые фрукты представляют собой простые углеводы, которые моментально дают чувство насыщения, которое также быстро заканчивается. После возникает ощущение голода, что ведет к потреблению слишком большого количества калорийной пищи, которое приводит к нарушению обмена веществ и появлению жировых отложений. А ведь цель, необходимая маловесному подростку и мужчине, - это набрать мышечную массу, а не жир. Поэтому отдавайте предпочтение полезным продуктам, содержащим витамины, минералы, антиоксиданты, микро- и макроэлементы. Тогда вопрос, как набрать вес, а также как набрать массу мышц, будет двигаться к своему решению.

Еще немного о дополнительном питании, которое для набора мышечной массы худосочному подростку и мужчине просто необходимо и которое представляет собой специализированные витамины и продукты питания с пищевыми добавками. Такого рода питание имеет концентрированную форму, в зависимости от состава делится на белковое, углеводное и смешанное. Комбинирование рациона питания позволяет достичь его полноценности.

Пищевые добавки и витамины необходимы наравне с соблюдением калорийности питания. А при занятиях спортом потребность в них возрастает в 2 раза, так как они расходуются быстрее с повышением во время тренировок обменных процессов, а также выведением их из организма вместе с потоотделением. Казалось бы, витамины не снабжают мышцы энергией, но они участвуют в образовании в организме аминокислот, необходимых для увеличения выносливости и стимулирующих рост мускулатуры.

Еще в вопросе, как набрать вес и как быстро накачать мышцы, особое место занимает вопрос гидратации, потребления жидкости. Как известно, наш организм, все мышцы и клетки состоят почти на 70% из воды, и нельзя говорить не о каком росте без потребления достаточного ее количества. Обезвоживание организма имеет ряд негативных последствий. Во-первых, клетки начинают разрушаться, теряется удельный вес организма, появляется чувство усталости, головокружение, головная боль, сухость кожи и так далее. Поэтому необходимо потреблять рекомендованное количество воды, составляющее 2 столовые ложки на 1 кг веса, так при весе 67 кг необходимо выпивать до 2,3 л в день.

Вышеперечисленное поможет вам, а также родителям, обеспокоенным тем, что ребенок плохо набирает вес, достичь положительных результатов в увеличении массы тела. Но зачастую мужчине важно не просто стать массивнее, а как быстро накачать мышцы. В этом вопросе, как говорилось ранее, без тренировок не обойтись.

***Тренировки***

Можно заниматься как дома, так и в спортзале. Чтобы набрать вес и накачать мышцы в домашних условиях понадобиться выполнять тяжелые базовые упражнения со штангой, гантелями или гирей, также потребуется скамья. Если данный инструментарий отсутствует или вы хотите проработать больше мышечных групп, то лучше отправиться в спортзал. Даже занимаясь на турнике и брусьях, расположенных чуть ли не в каждом дворе, достичь тех результатов, которых добиваются с помощью отягощений, практически невозможно. Поэтому, желая набрать вес и накачать мускулатуру, лучше посещать тренажерный зал, где можно обратиться к тренеру, который сможет создать план тренировок, помочь подобрать необходимую нагрузку, проследить за правильностью выполнения упражнений и способствовать достижению ваших целей.

Только заниматься в спортзале необходимо будет 3-4 раза в неделю. Это позволит не загнать себя в перетренированное состояние, образующее застой роста мышц и приводящее к разрушающему катаболизму. По мере наращивания мускулатуры необходимо будет увеличивать нагрузку. Это делается постепенно в момент, когда снаряд становится легче, а количество повторений в подходах выполняется с легкостью. Добавляется к нагрузке от 0,5 до 1 кг.

Существует много разнообразных методик, как набрать мышечную массу, с различным количеством подходов к снаряду и повторов упражнений. Однако важным моментом каждой из них является цикличность. Так постоянные занятия по одной схеме дают меньший результат, чем выполнение одной программы в течение месяца-полутора, а затем, спустя пару недель отдыха, выполнение другой. Нагрузку с каждым циклом необходимо увеличивать, так мышцы лучше на нее откликнуться, а значит, набрать вес получится быстро, в отличие от выполнения программы одной сложности, к которой мышцы привыкли и при выполнении которой не испытывают стресс, а значит, не нуждаются в восстановлении после упражнений и прекращают расти.

***Здоровый образ жизни***

Спросите, как набрать вес при употреблении спиртного и курении? Это нереально. Например, никотин сужает сосуды, обмен веществ замедляется, усвоение питательных веществ из пищи происходит плохо, что приводит к выведению из организма почти всего съеденного. А о вреде алкоголя сказано достаточно много, что единственное, что можно упомянуть – это особенность алкоголя к накоплению в организме жира. Поэтому необходимо отказаться от вредных привычек.

А вот что поможет набрать вес и накачать мышцы, так это здоровый длительный сон. Во время сна происходит восстановление мышечных тканей после тренировок, он способствует улучшению аппетита и производству организмом гормона роста, который и отвечает за увеличение мышечной массы.

Еще одна вещь способна помочь в вопросе наращивания массы мышц – это ведение дневника питания и тренировок. Данные дневники позволят контролировать потребляемые и сжигаемые калории, а также следить за ходом тренировок и за их прогрессом.