

ТРЕНИРОВКИ НА ОСНОВЕ НАУКИ

# ГАЙД ПО ГИПЕРТРОФИИ

ARTFORCE · АРТЁМ МЕЛЬНИКОВ

## СОДЕРЖАНИЕ

01	Прогрессивная нагрузка — единственное правило
02	Питание для роста мышц
03	Объём, частота и интенсивность
04	3 ошибки, убивающие твой прогресс
05	Как провести свой первый набор без жира
БОНУС	Мой стек добавок

[artforce.netlify.app](https://artforce.netlify.app)

*Точные принципы каждой программы. Применяй сразу.*

## ПРОГРЕССИВНАЯ НАГРУЗКА

# ЕДИНСТВЕННОЕ ПРАВИЛО, КОТОРОЕ РЕАЛЬНО ВАЖНО.

Если из всего гайда ты запомнишь только одно — пусть это будет оно. **Прогрессивная нагрузка** — самый главный принцип в силовых тренировках. Без неё у мышц нет причины расти.

## ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ НА ПРАКТИКЕ

Прогрессивная нагрузка — это системное увеличение нагрузки на мышцы со временем. Тело адаптируется к стрессу: как только оно адаптировалось, нужно добавить ещё стресса, чтобы продолжать расти. Вот и вся игра — делать это стабильно, неделя за неделей.

## КАК ПРИМЕНЯТЬ — 3 СПОСОБА

1

### Добавь вес

Самый прямой способ. Увеличь нагрузку на штанге или гантелях. Используй, когда можешь сделать все повторы с техникой и последний повтор ощущается как посильный.

2

### Добавь повтор

Если не получается добавить вес — сделай на одно повторение больше, чем в прошлой сессии. 8 → 9 → 10, потом увеличивай вес и возвращайся к 8.

3

### Добавь подход

Увеличь суммарный объём, добавив рабочий подход в упражнение. Применяй периодически — не каждую тренировку.

### КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО

**Веди запись каждой тренировки.** Записывай вес, подходы и повторы. Без данных ты не знаешь, прогрессируешь или стоишь на месте. Блокнот, приложение, таблица — не важно, главное — фиксировать.

Не гонись за крепатурой. Не гонись за пампингом. Гонись за прогрессивной нагрузкой. Если твои цифры растут от недели к неделе — ты растёшь, даже если тебе так не кажется.

## ПИТАНИЕ

# КАЛОРИИ, БЕЛОК И КОРРЕКТИРОВКИ.

Тренировка — это стимул. Питание — это восстановление. Без достаточного количества калорий и белка мышцы не вырастут.

## ШАГ 1 — НАЙДИ СВОЮ ПОДДЕРЖКУ (TDEE)

**TDEE = вес (кг) × 22 × коэффициент активности**

- Сидячий (офис, без спорта) × 1.2
- Лёгкая (1–3 тренировки в неделю) × 1.375
- Умеренная (3–5 тренировок) × 1.55
- Высокая (6–7 тренировок) × 1.725

## ШАГ 2 — ЦЕЛЬ ПО КАЛОРИЯМ

Цель	Калории
Набор массы (lean bulk)	TDEE + 200–300 ккал/день
Сушка (снижение жира)	TDEE – 300–500 ккал/день
Поддержка / рекомпозиция	TDEE ± 0

## ШАГ 3 — БЕЛОК (НЕ ОБСУЖДАЕТСЯ)

Минимум **1.6 г на кг веса тела**. Оптимум: 1.8–2.2 г/кг. Белок — самый важный макронутриент для роста мышц. Если не получается попасть ни во что другое — попадай в белок. Углеводы закрывают остаток калорий, жиры — 0.8–1 г на кг веса.

### ПРАВИЛО НЕДЕЛЬНОЙ КОРРЕКТИРОВКИ

- Набор, вес не прибавил <0.25 кг/нед → добавь 150–200 ккал
- Набор, вес прибавил >0.4 кг/нед → убери 100–150 ккал
- Сушка, вес упал >0.5 кг/нед → добавь 100–150 ккал (слишком агрессивно)
- Сушка, вес падает на 0.15–0.3 кг/нед → идеально, держи курс

ОБЪЁМ, ЧАСТОТА, ИНТЕНСИВНОСТЬ

# ЧТО РЕАЛЬНО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ.

## ОБЪЁМ — СКОЛЬКО ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Объём = подходы × повторы × вес. Для гипертрофии эффективный диапазон для большинства людей — **10–20 рабочих подходов на мышечную группу в неделю**. Начни с нижней границы и постепенно добавляй.

Мышечная группа	Минимум	Оптимум	Максимум
Грудь	8	10–16	20
Спина	10	12–20	25
Квадрицепс	8	10–18	20
Бицепс бедра	6	8–14	16
Плечи	8	12–20	22
Бицепс	6	10–16	20
Трицепс	6	10–16	18
Ягодичные	6	10–16	20
Икры	6	10–20	22

## ЧАСТОТА — СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ

Тренировать каждую мышцу **2 раза в неделю** эффективнее для гипертрофии, чем один раз. Поэтому **Push/Pull/Legs (5 дней)** или **Верх/Низ (4 дня)** работают лучше классического «бро-сплита» для большинства людей.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ — ДИАПАЗОНЫ ПОВТОРОВ И RIR

### 5–10 ПОВТОРОВ

Тяжёлые веса — отлично для базовых (присед, жим, тяга).

### 10–15 ПОВТОРОВ

Основной диапазон гипертрофии — идеален для большинства упражнений.

### 15–20 ПОВТОРОВ

Хорошо работает для изолирующих (махи, сгибания, икры).

### RIR — ЗАПАС ПОВТОРОВ

Работай в диапазоне **1–3 повторов до отказа**. Доходить до абсолютного отказа каждый подход не нужно — но быть близко обязательно.

## ОШИБКИ

# 3 ОШИБКИ, УБИВАЮЩИЕ ПРОГРЕСС.

Большинство людей, которые тренируются годами без результата, совершают одну или несколько из этих ошибок. Я сам прошёл через все три. Когда увидишь — уже не забудешь.

01

## ПРЫЖКИ С ПРОГРАММЫ НА ПРОГРАММУ

**Ошибка:** менять программу каждые 3–4 недели, потому что «перестала работать» или увидел что-то получше в интернете.

**Решение:** выбери программу. Веди её минимум 12–16 недель. Записывай свои рабочие веса. Стабильность бьёт оптимизацию каждый раз.

02

## НЕДОБОР БЕЛКА

**Ошибка:** железно тренироваться 5 раз в неделю — но есть меньше 100 г белка в день.

**Решение:** посчитай 1.6–2.2 г на кг веса и попадай в эту цифру каждый день — не только в тренировочные.

03

## НЕТ ПРОГРЕССИВНОЙ НАГРУЗКИ

**Ошибка:** делать одни и те же веса, повторы и подходы неделя за неделей — и удивляться, почему тело не меняется.

**Решение:** ты обязан увеличивать нагрузку со временем, хотя бы маленькими шагами. Записывай каждую сессию.

## ПЕРВЫЙ НАБОР БЕЗ ЖИРА

# ПОШАГОВАЯ СХЕМА.

Lean bulk (набор без жира) — это контролируемый профицит калорий, чтобы максимизировать рост мышц и минимизировать набор жира. Цель — **не есть как можно больше**, а есть ровно столько, чтобы расти.

**01 НАЙДИ СВОЙ TDEE**

Посчитай суточные энергозатраты (формула в Главе 02). Это твоя базовая линия.

**02 ДОБАВЬ 200–300 ККАЛ**

Маленький профицит в 200–300 ккал/день достаточен для набора чистой массы. Больше — только ускоряет набор жира без ускорения роста мышц.

**03 БЕЛОК 1.8–2.2 Г/КГ**

Не обсуждается. Минимум 1.6 г на кг веса тела. Высокий белок сохраняет мышцы и улучшает композицию тела даже в профиците.

**04 ВЗВЕШИВАЙСЯ КАЖДОЕ УТРО**

Натошак, после туалета, до еды. Считай **средний недельный вес**. Цель: прибавка **~0.15–0.3 кг в неделю**.

**05 КОРРЕКТИРУЙ ПО ДАННЫМ**

Не прибавляешь? Добавь 150 ккал. Прибавляешь слишком быстро (>0.4 кг/нед)? Убери 100–150 ккал. Данные говорят, что делать — не ощущения.

**06 ДЕРЖИСЬ МИНИМУМ 12 НЕДЕЛЬ**

Набирать 3 недели и сушиться, потому что «чувствуешь себя жирным» — именно так люди никогда и не строят мышцы. Зафиксируйся на 12–16 недель минимум.

## МОЙ СТЕК ДОБАВОК

# БЕЗ ПАРТНЁРСКИХ ССЫЛОК. ТОЛЬКО ТО, ЧТО РАБОТАЕТ.

Добавки — это последние 5%, а не первое, на чём стоит фокусироваться. Тренировка, питание, сон и стабильность — в первую очередь. Но несколько добавок имеют достаточно сильную доказательную базу, чтобы их рекомендовать.

**УРОВЕНЬ 1 — БЕРИ ОБЯЗАТЕЛЬНО****КРЕАТИН МОНОГИДРАТ**

3–5 г в день. Загрузочная фаза не нужна. Одна из самых изученных добавок в спортивной науке. Увеличивает силу, работоспособность, поддерживает рост мышц. Бери самый дешёвый чистый порошок — бренд не важен.

**УРОВЕНЬ 1 — ПОЛЕЗЕН****СЫВОРОТОЧНЫЙ БЕЛОК**

Не магия — это просто еда. Используй, чтобы попадать в свою дневную норму белка, если тяжело набрать из обычных продуктов. 1 шейк ≈ 25 г белка. При непереносимости лактозы — изолят или растительный (гороховый + рисовый).

**УРОВЕНЬ 2 — ПО ЖЕЛАНИЮ****КОФЕИН / ПРЕДТРЕНИК**

3–6 мг на кг веса перед тренировкой. Доказанно улучшает работоспособность. Толерантность развивается быстро — циклируй. Обычный чёрный кофе работает не хуже любого предтреника.

**УРОВЕНЬ 2 — СТОИТ РАССМОТРЕТЬ****ВИТАМИН D3 + K2**

Большинство в дефиците, особенно в регионах с малым солнцем. Дефицит связан со снижением тестостерона и иммунной функции. 2 000–5 000 МЕ D3 с 100 мкг K2 ежедневно.

**УРОВЕНЬ 2 — ПО ЖЕЛАНИЮ****ОМЕГА-3 (РЫБИЙ ЖИР)**

Противовоспалительное действие, поддержка суставов, небольшая доказательная база по синтезу белка. 2–3 г EPA+DHA в день. Чем старше ты и чем выше объём тренировок — тем полезнее.

**УРОВЕНЬ 3 — СИТУАТИВНО****МАГНИЙ (ГЛИЦИНАТ)**

Только если есть дефицит (встречается часто). Поддерживает качество сна, функцию тестостерона, восстановление мышц. 300–400 мг перед сном — стоит попробовать, если плохо спишь или много тренируешься.

ПРИМЕНЯЙ ПРЯМО СЕЙЧАС

# ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ КАРКАС.

Прогрессивная нагрузка. Достаточно белка. Правильный объём. Никаких прыжков между программами. Структурированный набор. Добавки, которые реально работают. Это **больше**, чем понимает 90% людей в зале.

## ТВОИ 3 ШАГА

### 1 Выбери программу и держись её минимум 12 недель

Push/Pull/Legs, Верх/Низ или Full Body — любая структурированная программа с прогрессивной нагрузкой.

### 2 Посчитай калории и белок сегодня

Используй формулу TDEE из Главы 02. Установи белок на 1.6–2.2 г/кг. Начни отслеживать с завтрашнего дня.

### 3 Записывай каждую тренировку

Дата, упражнение, вес, подходы, повторы. Сравнивай с прошлой сессией каждый раз. В этом вся игра.

## ХОЧЕШЬ ПОЙТИ ДАЛЬШЕ?

Этот гайд даёт тебе принципы. Мои программы дают **полную реализацию**: подходы, повторы, встроенная прогрессивная нагрузка, система питания, видеоуроки к каждому упражнению и таблицы замен.

План	Что внутри
Базовый план — 1500₽	Полная система тренировок и питания. Сплит 3, 4 или 5 дней. PDF + видеоуроки.
Сопровождение — 8000₽	4 недели персонального сопровождения поверх базового плана. Еженедельные разборы + бонусный план питания.
Коучинг 1:1 — 16000₽/мес	Полностью персональная программа, план питания, еженедельные разборы и ежедневный доступ в Telegram.

**ПЕРЕСТАНЬ ГАДАТЬ.  
НАЧНИ РАСТИ.**

artfoce.netlify.app