

Легенды бодибилдинга

Хроники

Джеффа Кинга

Великолепная
генетика,
нереализованный
потенциал,
разбитые мечты

Род Лэбб (Rod Labbe)

Фотографы Уэйн Галлаш и Боб Гаскин (Wayne Gallasch and Bob Gruskin)

Местонахождение Джеффа Кинга, не говоря уже о его нереализованном потенциале профессионала, является поводом для дискуссий в интернет-чатах, на веб-сайтах и форумах. И хотя он с 1989 года больше не участвует в соревнованиях, его популярность остается на удивление высокой.

В 1983 году Кинг, обладающий великолепной, ранее невиданной генетикой бодибилдера, победил на турнире AAU Мистер Америка. Неприятные инциденты, связанные с противоборством федераций AAU и NPC, вынудили его покинуть бодибилдинг прежде, чем он сокрушил всех на этой сцене, для которой, казалось, был рожден. Тем не менее, он нашел счастье и самореализовался в других сферах. Но если ты стал бодибилдером, то остаешься им навсегда. Джефф по-прежнему интенсивно и регулярно тренируется и обладает немалыми мышечными объемами.

Леди и джентльмены, историки и знатоки бодибилдинга, позвольте представить вам нашу новую легенду: Джефф Кинг!

ИМ: Прежде всего, проясните ситуацию – почему вы никогда не соревновались в качестве профессионала?

ДК: Не вдаваясь в подробности, скажу, что федерация профессионалов IFBB не позволила мне участвовать в соревнованиях по причине проблем контроля между федерациями NPC и AAU. После того как я по-

бедил на турнире AAU Мистер Америка, на меня повесили ярлык атлета AAU. И тот факт, что фактически я больше выступал на соревнованиях NPC, не имел значения.

В IFBB мне сказали, что если они меня возьмут, то NPC потеряет контроль над своими атлетами-любителями, которые будут недовольны тем, что Джеффу Кингу не пришлось подниматься вверх по любительской лестнице NPC. Короче, это выглядело бы как фаворитизм. Извините, но я уже профессионал. Я уже заплатил взносы и мне обязаны были позволить соревноваться в качестве профессионала.

ИМ: И Вы, вероятно, были также на высоте своего потенциала?

ДК: Несомненно. Титул Мистера Олимпии был моей мечтой, однако эти мечты оказались разбиты.

ИМ: Удалось ли времени залечить эти раны?

ДК: Думаю, бизнес есть бизнес, и я не из тех, кто лелеет обиды. Я рассказываю об этом только в интервью, а я обычно избегаю их.

ИМ: Вспоминаете о карьере в бодибилдинге? О взлетах и падениях?

ДК: С радостью. Несмотря на провал с IFBB, это был невероятный опыт для молодого и наивного парня. Джефф Кинг был ребенком, который полагал, что вся жизнь в его руках. Однако я не мог справиться с неудачами и разочарованиями как взрослый, и в результате



появлялся излишний стресс.

ИМ: Участвующий в соревнованиях Джефф Кинг. Можете его описать?

ДК: Преданный своему делу. На 110 процентов сосредоточенный на том, чтобы перейти к следующему соревнованию.

ИМ: С тех пор прошло уже два десятилетия, Вы бы хотели вернуться назад и что-нибудь изменить?

ДК: Больше всего я сожалею о том, что в течение восьми лет жил не по-человечески. Я был ребенком, и поэтому не обладал дальновидностью. Мы все учимся на ошибках.

ИМ: Соревнования Вас поглощали?

ДК: Я концентрировался на них полностью. Участвуя в турнирах, проходящих в разных интересных местах, я даже не тратил время на осмотр достопримечательностей! К примеру, во Франции мне говорили: «Джефф, пойдем заведем на Эйфелеву башню». А я отвечал: «Нет, нет, я должен тренироваться». Что за болван!

Это психологическое и физическое саморазрушение. Атлеты пытаются превзойти болевой порог; они будут тренироваться даже тогда, когда получают травму, что само по себе безумие. Я изнурял себя и отказывался ослабить

хватку. Ведь ослабить хватку - значит потерпеть поражение.

ИМ: Вы были спокойным, беспощадным соревнующимся?

ДК: Нет! То, что я считал спокойствием, на самом деле таковым не было. Беспокойство - это не безмятежность.

ИМ: Таким образом, когда Вы ушли из соревновательного бодибилдинга, началась новая глава Вашей жизни, свободная от соревновательных ограничений и нереальных ожиданий.





Тренировочные уроки, усвоенные на горьком опыте!

Тренировки с отягощениями для подготовки к соревнованиям по бодибилдингу – это как бег через полосу препятствий. Вы должны добраться из одного пункта в другой за определенное время без колебаний.

Когда-то давно я был очень целеустремленным бодибилдером. Иногда это хорошо, но может оказаться и негативным моментом. Безусловно, концентрация и преданность делу встретят вас на финише, однако если нагружать себя без меры, то в результате часто сталкиваешься с травмами.

Поскольку в свои соревновательные дни я тренировался чересчур интенсивно и тяжело, то получил ряд проблем со здоровьем, которые заявили о себе лишь много позднее. Поверьте мне, если бы я мог вернуться и изменить некоторые моменты в своих тренировках и тренировочных программах, то я непременно сделал бы это.

Я по-прежнему тренируюсь как и раньше – в стиле «все или ничего». Вот только боли в результате неумеренного тренинга поубавили мой пыл. Пока мне не исполнилось 40 лет, я тренировался бок о бок с 23-летними парнями и выполнял фронтальные приседания со 160 килограммами!

Реальность может обрушиться на вас словно кирпичная стена. Тяжелая работа – это тяжелая работа, и я ценю ее, однако, если я хочу продолжать тренировки и не хочу довести себя до костылей, то вынужден сделать поправку на возраст.

Сейчас я вешу около 90 килограмм, последний раз был таким легким в старших классах. Вот что я имею в виду под скидкой. Дни, когда я отбивал сеты и тренировался словно маньяк, уже прошли, и, возможно, это даже к лучшему.

Сейчас я использую четырехдневный сплит:

Понедельник и четверг: грудь, спина, плечи
Вторник и пятница: ноги, руки

Поскольку у меня были травмы – некоторые из них хронические – теперь я должен тренироваться с осторожностью. В годы расцвета у меня никогда не было проблем с коленями, а сейчас меня мучает правое. В результате этого, я с осторожностью выполняю жимы ногами и экстензии ног. Травма колена потихоньку превращается в сужение суставной щели, а это то, чего необходимо избегать любой ценой.

С руками дела получше. Я выполняю суперсет, используя 30-секундные промежутки отдыха между подходами. Когда я готовился к выступлениям, я всегда увеличивал интенсивность и работал по максимуму. Теперь, конечно, все иначе, однако я по-прежнему люблю хорошенько их нагружать.

Тренируя грудь, я выполняю жимы гантелей на наклонной скамье, три подхода из 12 повторений с 30-секундными промежутками отдыха между сетами. Но, к сожалению, я уже не могу выполнять свои любимые разведения рук с гантелями лежа, поскольку они вызывают слишком сильную боль в поврежденном плече. Для широчайших я выполняю тяги вниз на высоком блоке, три подхода из 12 повторений, а также тяги Т-гифа и подъемы рук в стороны лежа.

Аэробика – это неотъемлемый компонент моих тренировок. Я выполняю работу на степпере или на эллиптическом тренажере, затрачивая на это по полтора часа три-четыре раза в неделю.

Если б у меня не было проблем с суставами, то я однозначно тренировался бы точно так же, как в свои молодые соревновательные годы. Однако боль вынудила меня учиться на своих ошибках.

Не повторяйте их ни в коем случае!

Джефф Кинг (Jeff King)

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru



Список соревнований Джеффа Кинга

1979 г. Мистер Нью-Джерси, 1 место в подростковой категории высокого роста и общем зачете

1980 г. Мистер Америка среди подростков, 1 место в тяжелой категории

1980 г. Мистер США среди подростков, 1 место в тяжелой категории

1980 г. Мистер Южная Новая Англия среди подростков, победа в общем зачете

1980 г. Мистер Южная Новая Англия, победа в общем зачете

1982 г. Мистер Новая Англия, победа в общем зачете

1982 г. Мистер Америка среди студентов, победа в общем зачете

1982 г. Мистер Америка среди студентов, 1 место в категории средне-высокого роста

1983 г. Чемпионат Восточного побережья США, победа в общем зачете

1983 г. Чемпионат Восточного побережья США, 1 место в категории высокого роста

1983 г. Мистер Америка, 1 место в категории средневысокого роста и общем зачете

1983 г. Мистер Вселенная, 1 место в категории высокого роста и общем зачете

1984 г. Чемпионат мира, 1 место в категории высокого роста

1985 г. Чемпионат мира, 2 место среди профессионалов

1987 г. Мистер Вселенная среди профессионалов, 2 место

1987 г. Чемпионат мира, 2 место среди профессионалов

1988 г. Мистер Вселенная среди профессионалов, 6 место

ДК: Это были фантастические ощущения! В 1989 году я поступил в магистратуру и получил степень магистра в Колледже Спрингфилда (в Массачусетсе). Я работал комендантом общежития, набирая по 36 кредитов за год по специальности физиотерапия. У меня был бесплатный полный пансион, и я получал стипендию. Это было великолепно.

ИМ: В академической среде Вас не было несколько лет. Были проблемы с адаптацией?



ИМ: Вовсе нет. У меня великолепная способность к обучению, поэтому к магистратуре я подошел с привычной интенсивностью.

ИМ: И в конечном итоге получили докторскую степень! Браво, доктор Кинг!

ДК: Да, я такой, всегда держусь до конца. (Смеется) Моя докторская степень тоже по физиотерапии; ее я получал в Университете Сент-Огастина во Флориде.

ИМ: А еще Вы стали папочкой! Причем три раза.

ДК: (Улыбается) Я очень счастливый папа. У нас две дочки-близняшки, Хантер и Пейдж, а в августе 2007 года у нас с Венди родился третий ребенок, мальчик, которого мы назвали Палмер Джефффри. У меня счастливая жизнь.

ИМ: Вы по-прежнему тренируетесь как бодибилдер?

ДК: Я серьезно не представляю других способов тренинга. Но суть в том, что мне нужно быть осторожным. Несколько лет назад я повредил спину, у меня развилось сужение межпозвоночного зазора. Поэтому больше никакого сумасшествия в спортзале. Когда мне исполнилось 40 лет, мой организм просто-напросто начал разваливаться на части – последняя стадия артрита правого плечевого сустава, проблемы с поясницей и коленом. Вот такой вот износ! Прежде я был сильным, а теперь нужно быть осторожным и все время быть на чеку, иначе я могу слечь на несколько дней!

ИМ: Правда, что в какой-то момент Вы подумывали о карьере в правоохранительных органах?

ДК: У меня было два варианта: пойти в правоохранительные органы или получить степень магистра по какой-нибудь дисциплине, связанной со здоровьем и фитнесом. Мой лучший друг Фрэнк Винченцо был полицейским, поэтому мы сели и обсудили этот вопрос вместе. Он был честен со мной. Мне нравилась идея работы в полиции, однако меня также привлекал шанс получить степень магистра по физиотерапии.

Мы долго разговаривали, и суть его точки зрения в этом вопросе бы-

ла следующей: «Не иди по моим стопам. Если у тебя есть шанс отучиться в колледже бесплатно, то ты совершишь ошибку, если не воспользуешься им».

ИМ: Таким образом, Вы с удовольствием выбрали область здравоохранения, и она приняла Вас с распростертыми объятиями.

ДК: От всего сердца. Я работал в разных условиях, включая интенсивную реабилитацию, лечение хронических больных, услуги по контракту и работу в поликлинике. В настоящий момент я работаю в крупнейшей системе здравоохране-

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА
содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина**

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ





ния в западном Массачусетсе - Bay State Health.

ИМ: Это где, в госпитале?

ДК: Да, в относительно небольшой муниципальной больнице. Я управляю их реабилитационными службами. Но у меня есть и другая работа.

Однажды у меня был пациент, служивший сержантом полиции в городе Бакленд. Его жена работала со мной, она-то и рассказала ему обо мне. Узнав о моей истории касательно правоохранительных органов, он сказал: «Черт возьми, я возьму тебя к себе - как раз есть место на неполный рабочий день».

Таким образом, в январе 2006 года я поступил в полицейскую академию, закончил ее в апреле и сразу получил униформу Бакленда. Это исключительное полицейское управление под руководством Джеймса Хикса и сержанта Стивена Уокера. Таким образом, я получил то, чего хотел.

ИМ: А удалось ли Вам расширить горизонты в полиции?

ДК: Еще бы! Стив стал начальником управления в Шелберне, городке по соседству, и поэтому попросил меня поработать вместе с ним. Те-

перь я работаю в обоих управлениях, которые находятся бок о бок и разделены рекой.

Таким образом, я работаю на двух работах: в госпитале и в полиции. Это очень активная жизнь. Работа в сфере здравоохранения – это то, для чего я был рожден. Помогать людям сохранять здоровье – это великое дело. Можете называть меня работником социальных служб, поскольку работа в полиции также связана с насущными вопросами жизни. Одним словом, служу и защищаю.

ИМ: Вас узнают как бывшего обладателя титула? Вы выглядите впечатляюще!

ДК: Мы живем в небольшом городке с населением 1700 человек, в восьми километрах от границы Вер-

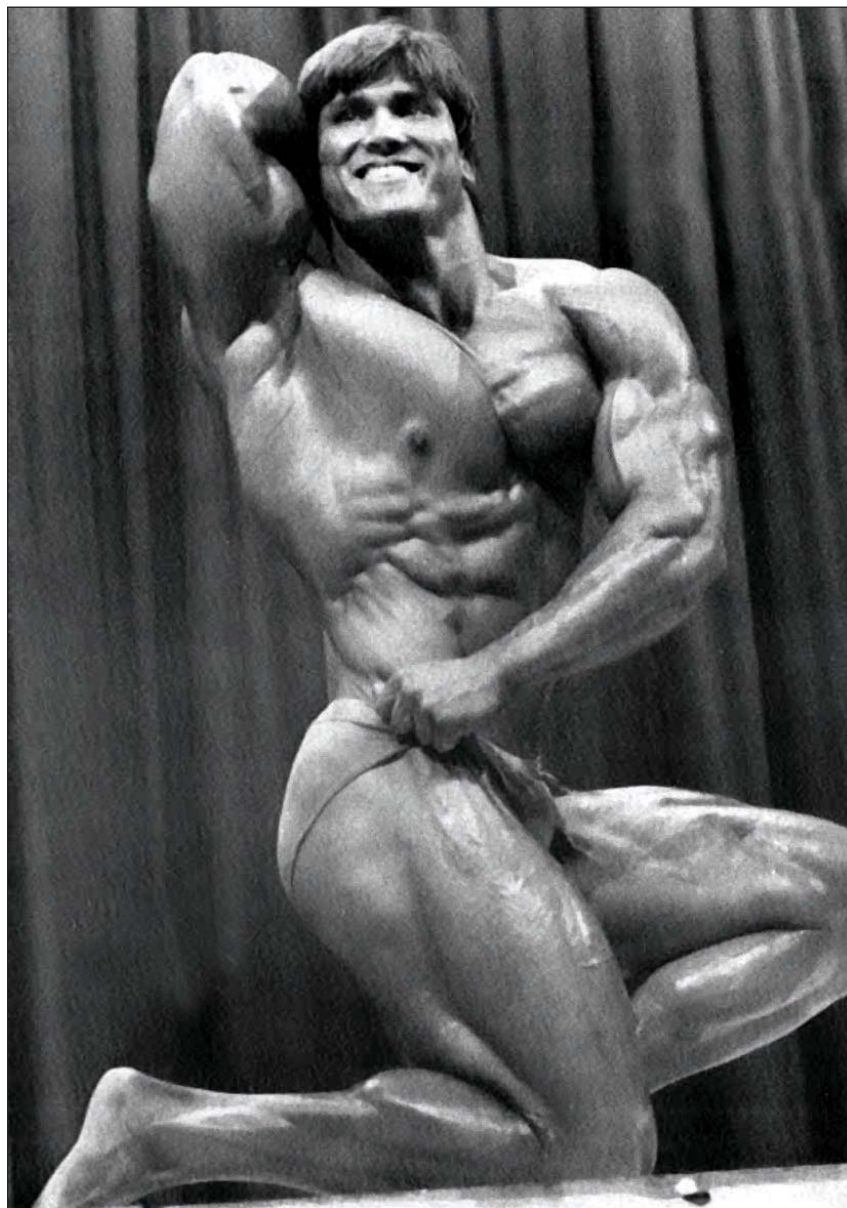
монта, и никто не имеет никакого представления о том, кто живет среди них. В спортзале люди иногда интересуются, особенно если видели меня в интернете. Обычно они спрашивают: «Вот это да, тот здоровенный парень – это действительно вы?»

ИМ: Фанаты по-прежнему важны для Вас?

ДК: Для меня важны все фанаты, без исключения. Во время моих соревновательных дней я разговаривал с ними по телефону часами. Именно поэтому у меня была такая масса поклонников, и я ценю это по сей день. Кем бы я был, если бы не мои фанаты?

ИМ: Очередным мужчиной среднего возраста с большими мышцами?

ДК: Вы читаете мои мысли! **ИМ**





ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



MD WHEY 75 – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

Упаковка: 810 г

MD MASS – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;
смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;
комплекс десяти витаминов;

Упаковка: 600 г, 1,68 кг

MD PROTEIN – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

Упаковка: 450 г, 1,38 кг

MD ISOLATE – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

Упаковка: 300 г, 900 г

MD WHEY – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;
комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

Упаковка: 300 г, 900 г

MD GAINER – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

Упаковка: 600 г, 1,76 кг

MD PROTEIN BAR с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

Упаковка: 12 батончиков в коробке



MUSCULAR DEVELOPMENT



MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru