

Дэйв Гудин (Dave Goodin)

ПОТРЯСАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Представляю вашему вниманию мою электронную переписку с молодым бодибилдером, с которым я познакомился на сайте BodySpace.com.

Дейв, Ваш путь – это настоящее вдохновение, поэтому мне очень хочется когда-нибудь достичь Ваших высот в фитнесе и в собственной атле-

тической карьере. Я всегда стараюсь продвигаться в этом деле, однако складывается такое впечатление, что те, кто уже добился всего этого, не хотят делиться своими секретами. Думаю, что это дух соперничества, однако я здесь не для того, чтобы затмить кого-либо. Я всего лишь хочу стать следующим гуром фитнесса! Не могли бы Вы наставить меня на верный путь? Еще раз хочу поблагодарить Вас за то, что Вы вдохновили нас, став примером для подражания.

Спасибо за добрые слова. Весь секрет в том, что я просто делаю то, что мне нравится.

В скольких соревнованиях Вы уже успели поучаствовать? Мой Вам совет: продолжайте соревноваться и всегда будьте вежливы, где бы ни выступали. Когда находитесь в лучшей форме, делайте фотосессии. Напишите статью о себе и вместе со своими лучшими фотографиями отошлите во все журналы по этой тематике. Если у Вас получается хорошо писать, напишите несколько тренировочных статей и предложите журналам или веб-сайтам, посвященным бодибилдингу и фитнессу (их великое множество, и всем нужен хороший контент). Примите активное участие в турнирах NPC своего штата. Вижу, что этой весной Вы собираетесь выступать на соревновании Natural Ohio. Познакомьтесь с промоутером Дейвом Либберманом и предложите свою помощь в следующих турнирах, в которых сами соревноваться не будете.

Также можете рассказать Дейву о том, что на турнирах NPC Ohio Вы могли бы выступить в роли судьи. Глядя на все глазами судьи, Вы можете получить ценнейший опыт и проникнуть в суть всего происходящего на таких выступлениях. Просто внедритесь в этот вид спорта настолько сильно, насколько можете. Ведь никогда не знаешь, кто может открыть для тебя дверь. На каком-то этапе Вы оглянетесь назад и увидите, как те, кому Вы помогли, сами помогают другим, которые, в свою очередь, дальше передают эстафету здорового образа жизни. Некоторые из моих друзей и клиентов, которым я когда-то давно помогал, впоследствии сами тренировали других новичков, которые теперь уже стали тренерами. Мне очень интересно - на сколько жизней я повлиял за свои три десятилетия в индустрии фитнесса.

Надеюсь, что Вам помогут мои советы. Желаю удачи в тренировках.

P.S.: Мне нужна тема для своей колонки в журнале IRON MAN. Думаю, она могла бы развиваться из Вашего письма.



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin)/Невье (Nevoux)

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

Большое Вам спасибо. Я определенно последую Вашему совету. Какое-то время я не решался выступить, поскольку окружающие меня люди смотрят на все это как на нечто «не особо научное», однако правда в том, что здесь действительно присутствует наука. Как Вы уже знаете, для построения хорошо сбалансированной и симметричной фигуры требуются большие знания в области питания, пищевых добавок и тренировок сотяжениями. Прилагаю к письму свои фотографии. Я продолжу работу с NPC, а также постараюсь стать активнее и при этом помогать другим. Спасибо Вам еще раз, Дейв, остаюсь на связи.

Хотя участия в культуристических соревнованиях, действительно, не особо относятся к сфере науки, все-таки на это можно посмотреть с другой стороны. Ведь вместо того, чтобы просто читать о науке, писать о ней и обсуждать ее, мы применяем ее на практике. Существует огромное количество того, что работает в теории или в лабораториях, но при этом оказывается недейственным в реальных условиях. Я лучше буду практиком - буду демонстрировать то, что реально работает, поскольку проделывал это сам множество раз и затем повторил со многими клиентами.

Те, кто считает Вас глупым или тщеславным за Ваше желание выступить на турнире, либо просто завидуют Вашей фигуре, либо сами не осмелятся на подобный шаг! Вы абсолютно правы в том, что бодибилдинг требует больших знаний, а также умения сложить все моменты вместе в правильной комбинации для того, чтобы получить желаемый результат. Вы хорошо знаете, что для достижения вершины физического превосходства, за которую мы боремся, нужно соединить вместе все эти научные и практические знания, что требует огромной самодисциплины. Не каждый способен на это. Требуется совершенно иной уровень решимости и драйва, которыми обладают далеко не многие.

Таким образом, мой друг, я считаю нашу деятельность особенным и очень сложным занятием, но и весьма благодарным. В дополнение к трофеям и признанию, которые Вы можете получить в результате соревнований, Вы будете носить на себе плоды собственного труда 24 часа в сутки. А тем, кто попытается обескуражить Вас, можете сказать, что Вы предпочитаете быть человеком и мысли, и дела!

Раньше я занимался пауэрлифтингом, пока не возникла идея переключиться на бодибилдинг. Вот только чувствую, что поздно пришел в этот спорт, и жалею, что не начал заниматься бодибилдингом еще раньше, но счастлив, что все-таки начал. Спасибо Вам за мотивацию. Я точно продолжу свой путь и добьюсь максимально возможных результатов!

Я сам в свое время довольно долго занимался пауэрлифтингом, и нахожу этот спорт потрясающим! Ничто не сравнится с той дозой адреналина, которую получаешь после взваливания себе на плечи нового персонального рекорда, и ощущения прогиба грифа после шага назад от силовой рамы. Лично я считаю,

Я постоянно твержу людям, что никогда не поздно начать, и никогда не поздно начать еще раз. Я пришел в бодибилдинг в возрасте 23 лет. И все время думал о том, что нужно было бы сделать это еще подростком. Только вот оглядываться назад смысла нет. Как только начинаешь заниматься бодибилдингом, весь смысл сосредотачивается на том, чтобы правильно питаться, качать тяжелое железо, соблюдая безупречную технику, и жить в каждом выполняемом повторении, поскольку у Вас есть мечта не только улучшить фигуру, но и достичь чего-то большего в жизни

что пауэрлифтинг требует больше силы, а бодибилдинг - энергии, преданности делу и дисциплины.

То есть, я считаю, что будь у меня выдающиеся способности, достаточные для превращения в пауэрлифтера мирового класса, то, вероятно, я бы ушел из бодибилдинга и избавился тем самым от диет и аэробики. Да уж! Конечно, при таком обмене моя фигура сейчас была бы совсем иной. Но, даже учитывая это, я никогда не переставал любить пауэрлифтинг, и считаю, что он послужил великолепным стартом для моих бодибилдерских тренировок. Так что я советую не забрасывать пауэрлифтинг - он Вам пойдет только на пользу.

И еще, Майкл, я постоянно твержу людям, что никогда не поздно начать, и никогда не поздно начать еще раз. Я пришел в бодибилдинг в возрасте 23 лет. И все время думал о том, что нужно было бы сделать это еще подростком. Только вот оглядываться назад смысла нет. Как только начинаешь заниматься бодибилдингом, весь смысл сосредотачивается на том, чтобы правильно питаться, качать тяжелое железо, соблюдая безупречную технику, и жить в каждом выполняемом повторении, поскольку у Вас есть мечта не только улучшить фигуру, но и достичь чего-то большего в жизни и в этой индустрии. Думаю, что Вы на правильном пути. Так держаться!

Тренируйтесь усердно и правильно питайтесь. **IM**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru