

РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

Эпизод 3: Бодибилдинг будет здесь вечно...

Рон Хэррис (Ron Harris)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В штате Массачусетс был август – грустный месяц, приход которого всегда означает, что не успевшее начаться лето вот-вот закончится. И если не удастся в эти дни попасть на пляж, то весь предстоящий год удачи не видать... Еще моя летняя подготовка к финальному чемпионату по бодибилдингу была под угрозой провала. Разумеется, я делал подобные заявления и раньше, так что мои друзья и родные сейчас не особо-то в это верили.

Конечно, благодаря сушке перед августовскими соревнованиями, я был в такой прекрасной форме, которую хотелось продемонстрировать на пляже или на прогулке в парке. Но постоянная строгая диета влияет на память, и я вполне мог позволить

себе забыть заглянуть на пляж или в соседний парк.

В современных парках развлекений действует идиотский запрет на пронос своей еды. Все посетители, вместе с их сумками, подвергаются строгой проверке сотрудниками охраны при входе. Теоретически, это должно защитить нас от терроризма и банального насилия, проистекающего из попытки неких подозрительных типов пронести оружие. Но реальная опасность парков состоит в том, что никто не защитит вас от покупки их дорогущей и отвратительной еды. (Двадцать баксов за жирный карликовый чизбургер и сырую картошку фри, которые пролежали уже часов десять – так кто здесь настоящий террорист?) Конечно, можно попытаться найти хоть что-то, отдаленно напоминающее здоровую пищу. Я допустил подобную ошибку прошлым летом и, отведав салат с курицей, был «вознагражден» жестоким пищевым отравлением.

Так что моя жена и дети наслаждались пляжем и парками развлечений без меня. Я же пребывал с ними в качестве незримого духа, духа-хранителя наличности и кредитных карточек.

Но не все было так плохо. Я не приводил себя в соревновательную форму вот уже два года и, признаться, позабыл как выглядят глубоко прорисованные волокна и вены, обычно скрытые под



Модель: Мишель Семанович (Michelle Semanovich)



Модель: Хиретата Ямагиси (Hidetada Yamagishi)

СВЯЗЬ **ПОКОЛЕНИЙ**



Модель: Петер Яблонски (Peter Jablonski)



тонким слоем жира. Происходящие со мной изменения буквально потрясли моего клиента Джареда (точно так же, как и Рэнди пару лет назад, когда я тоже сидел на сушке). Тренировочный сезон в футболе стартовал, так что я уменьшил количество тренировок Джареда с трех до двух в неделю, чтобы дать ему возможность восстанавливаться от нескончаемых тренировок. Еще одна причина, заставившая меня снизить объем его тренировок - это ежедневные чудовищные трехчасовые тренировки вечером, в условиях духоты и влажности, при температуре воздуха 35° С.

Парень находился в удивительной физической форме, но при этом он все-таки был человеком, а не роботом. Я не сомневался, что по завершении испытательного срока он получит место в команде. Ему удалось прибавить 7 кг чистых, функциональных мышц за три месяца всего лишь за счет тренировок и приличного объема еды (которого хватило бы дамочке вроде Николь Ричи лет на 10). Джаред дополнял свою диету в среднем тремя протеиновыми коктейлями в день, не считая еще трех-четырех энергетических батончиков. И это было лишь добавление к четырем весьма солидным основным приемам пищи. Интересно, удалось бы мне достичь лучших результатов в начале моего тренировочного пути, если бы я тоже питался как прожорливое животное? Сомневаюсь, - я-то стартовал в самом начале периода полового созревания, и в моих венах было столько же тестостерона, сколько у миниатюрной вьетнамки, делающей маникюр моей жене.

До моего турнира оставалось около недели, Джаред вместе со своим отцом Джеффом собирались прийти поболеть за меня. Будучи в прекрасной форме, я знал, что у меня есть все шансы выиграть. Джаред постоянно комментировал мою улучшающуюся с каждым днём кондицию. Однажды во время передышки между тяжелыми сетами мертвых тяг он сделал следующее заявление:

- А я бы хотел принять участие в соревнованиях по бодибилдингу, где-то следующей весной.

- Это не лучшее решение на данный момент, - был мой короткий ответ.

- Почему? До футбольного сезона будет еще много времени, так что это не помешает.

- Верно, но однажды заболев соревновательным бодибилдингом, ты вполне можешь забыть про футбол навсегда. А это будет большим упущением, так как у тебя действительно есть талант и достаточно энергии как минимум на то, чтобы поступить в школу NCAA, а, может быть, даже в NFL.

Джаред, пожалуй, самый вежливый парень, какого я когда-либо знал, сделал такое лицо, что стало ясно - я сморозил чушь.

- Это смешно.

- Правда? А мне вот будет не смешно, когда твой отец будет, как минимум, проклинать меня за то, что я запудрил тебе мозги идеей выйти на сцену в микроскопических трусах. Хорошо, если еще собак на меня не спустит...

- Да он и мухи не обидит, - ответил он.

- Ну, это ты так думаешь, Джаред. Казалось, он был возмущен.

- Почему я не могу заниматься и бодибилдингом, и футболом? Если я пообещаю не бросать игру (чего, впрочем, я и так никогда не сделаю).

Я вздохнул:

- Силовой тренинг для этих двух видов спорта совершенно разный. Для футбола ты тренируешься, чтобы стать больше и сильнее. И совершенно не важно, как ты при этом выглядишь. Ты используешь много-

суставные упражнения, чтобы лучше действовать на поле, это просто и понятно. Все, что делаем мы, бодибилдеры, прямо противоположно.

- Это я понял. И?

- Что ж, - я продолжил, - бодибилдинг не имеет ничего общего с атлетикой. Он всецело сосредоточен на том, как именно ты выглядишь. Мы делаем множество изолирующих упражнений вроде подъемов гантелей в стороны, сведений в кроссовере и концентрированных подъемов на бицепс, которые совершенно бесполезны для игрока в американский футбол.

Джаред улыбнулся, - у него было что ответить на мои слова:

- Отлично, значит, я буду тренироваться как игрок в футбол до и во время футбольного сезона, а после него буду переходить на тренировки бодибилдеров.

Я помотал головой:

- Возможно, ты серьезно веришь в то, что говоришь, но это невыполнимо. К примеру, в это самое время в следующем году ты будешь тренироваться здесь со мной, выполняя подъемы на грудь, приседания, жимы лежа и мертвые тяги и умоляя, чтобы я включил в программу что-нибудь для рук, потому что тебе реально хочется заполучить большие руки. Или же ты будешь делать все это сам, пытаясь следовать программе тренировок и восстановления, которую я составлю для тебя. Но, не сомневайся, если ты целый год просидишь без упражнений, улучшающих твои качества как игрока в футбол, ты уже никогда не сможешь достичь своего потенциала.

Парень был в смятении. И понятно, почему. Он уже имел вполне достойную фигуру для своего возраста, и если бы я начал тренировать его как бодибилдера, он вполне мог бы через 1-2 года выиграть местные соревнования среди юниоров. Но, поступив так, он бы отказался от весьма перспективной карьеры игрока в футбол. Вряд ли он бы это сделал, конечно, но мне нужно было дать ему небольшую надежду.

- Видишь, какая штука, бодибилдинг и соревнования по бодибилдингу будут всегда, - сказал я. - Ты еще очень молод, и у тебя впереди много лет спортивной карьеры, но, если ты решил стать профессиональ-



Модель: Бен Букер (Ben Bookert)



ным игроком в футбол, отсчет времени уже пошел. Мало кого из парней старше 25 лет берут в команду, а лучший возраст - 21-22 года (ты как раз заканчиваешь колледж). В бодибилдинге ты можешь достойно соревноваться практически в любом возрасте, улучшая фигуру и в 30, и 40 лет, чего нельзя сказать об игроках NFL. Это они обычно заканчивают карьеру в 30-35 лет, но не бодибилдеры. Посмотри на меня – я форменный динозавр, а все еще показываю класс!

Я на мгновение замолчал, давая ему возможность возразить, что я еще не так уж и стар (его отец старше меня более чем на десять лет). Молчание. Очевидно, все, кто старше 30, были для этого парня стариками, не важно – 37 тебе или 53...

- Кроме того, многие бодибилдеры в прошлом были выдающимися игроками в американский футбол, - продолжал я. - Шон Рэй ставил рекорды школы в Южной Калифорнии, Маркус Хэйли играл в футбол в колледже, а чемпион США в супер-

тяжелом весе 2010 года Дешаун Гримез играл в профессиональный футбол за Seattle Seahawks и San Francisco. А парень из фильма «Качая железо», Майк Катц, которого твой отец наверняка помнит, какое-то время играл за New York Jets вместе с небезызвестным Джо Намафом.

Джаред по-прежнему выглядел огорченным, но уже в меньшей степени. Он был умный парнишка и понимал, что у него есть талант и возможности, которыми мало кто обладает. Возможно, он сделает ставку на свои способности и страстное желание победить ради прибыльной карьеры. А может быть и нет. Но Джаред знал, что он должен сделать все от него зависящее, чтобы добиться успеха. Он был одним из сотен тысяч таких же парней, с точно такой же мечтой – чтобы миллионы зрителей смотрели на них в «Ночь футбола по понедельникам», играть за Супер Кубок, получить контракты с Найк, Рибок, Кока-Кола и другими гигантскими корпора-

циями. И у него не было другого выбора. Джаред также хотел почувствовать вкус победы, стоя на сцене соревнований по бодибилдингу, – скромная участь в сравнении с футболом. Я не сомневался, что однажды он будет соревноваться, когда придет время.

Выйдя из тренажерного зала, я позвонил жене, которая как раз собиралась пойти в парк со своей сестрой и нашими детишками. Я звонил не только, чтобы узнать, как у нее дела, но и хотел предупредить. Вдохновленная моей улучшающейся формой, Джанет тоже решила немного подсушиться и пару недель тому села на диету. Поэтому было крайне важно застать ее в тот момент, пока она еще не сделала страшную ошибку в своем выборе. Ее телефон, похоже, не ловил, потому что после гудка переключился на автоответчик. Я задержал дыхание, придав своему голосу загадочности, и, молясь, чтобы не было слишком поздно, произнес: «Остерегайся салата с курицей!» **IM**

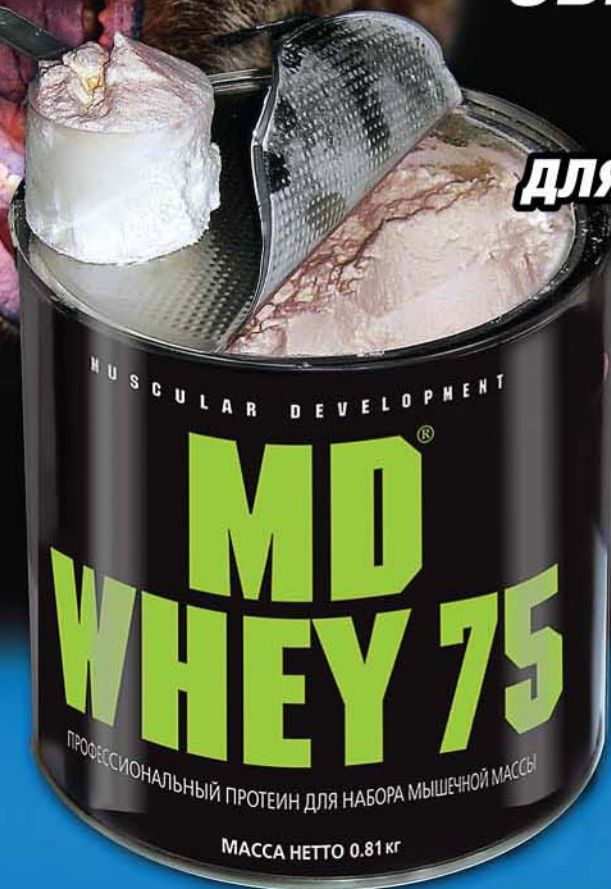
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru