

Рон Хэррис (Ron Harris)

УПОРСТВО ОПРАВДЫВАЕТСЯ

Мне в голову уже не первый раз приходит одна мысль. И с годами эта мысль для меня становится все сильнее и выразительнее: «Слава Богу, что я не сдался!»

На обложке каждой своей книги я размещаю такую короткую фразу: «Тренируйтесь усердно, тренируйтесь с умом и никогда не сдавайтесь!»

И сильнее всего со мной резонирует именно эта последняя часть фразы. Некоторые бодибилдеры всегда были большими и сильными. Если вы посмотрите на фотографии Джея Катлера, на которых ему 18 лет, и он только начал тренироваться, то увидите, что уже в то время он обладал размерами, для достижения которых другим ребятам необходимы годы тяжелых тренировок и хорошего питания. Год спустя Джей весил уже 118 килограмм при росте всего 175 сантиметров, то есть он уже был крупнее большинства бодибилдеров, независимо от того, сколько лет они тренировались и насколько преданны были своему делу.

Когда я начал поднимать веса в 12-13 лет, я делал это нерегулярно. Я тренировался как безумный в течение нескольких дней, а затем бросал тренировки на месяцы. Я сдавался, потому что не видел результатов, и думал, что никогда их не увижу. Но реальная проблема заключалась в том, что на тот момент я еще не достиг полового созревания, а без этого всплеска гормонов рост мышц был невозможен. Я все еще был ребенком, но знал, что хочу стать крупным, сильным мужчиной. К девятому классу я решил тренироваться настойчиво и регулярно, невзирая ни на что. Не надеясь на существенное увеличения размеров, я все же желал этого очень сильно. Мой рост был 152 сантиметра, а вес – 43 килограмма.

В старших классах я продолжал держать обещание самому себе и по-прежнему поднимал веса: дома, на чердаке у моего друга Пола, где в течение года мы тренировались каждый день после школы, и в спортзале Boys Club в Уолтеме, Массачусетс. Постепенно мое тело приобрело более атлетический и мускулистый вид. Я надеялся в конечном итоге стать намного крупнее, но по-прежнему не верил в то, что это возможно. Некоторые из ребят в моем окружении превосходили остальных по размерам и силе и прогрессировали очень быстро. Мне было ясно, что они не такие как все, поскольку их организм откликался на тренировки так, как большинство из нас даже и мечтать не могли. И причиной тому было не питание и не стероиды. Эти ребята потребляли ту же самую нездоровую пищу, что и все остальные, и на тот момент в моем городе никто из ребят нашего возраста стероидов не принимал.

Когда я осенью 1987 года начал учиться в ВУЗе, в Университете Калифорнии в городе Санта-Барбара, я прочитал свой первый журнал, посвященный боди-

билдингу, и после этого в моей голове будто зажглась лампочка. С благоговением разглядывая фотографии таких звезд, как Рич Гаспари, Ли Лабрада, Ли Хейни, Гари Страйдом, Майк Квин и Майк Кристиан, я понял, что хочу выглядеть как они. Я вырезал фотографии и приклеивал их на стену в своей комнате, мои соседи считали это забавным. А еще смешнее, по их мнению, было то, что я надеялся когда-нибудь стать такими же, как эти бодибилдеры. Смеялись все, кто узнавал про мой план. Меня не то что не поощряли, а даже, наоборот, просили не лелеять такие надежды. На следующее лето моя девушка из Лос-Анджелеса, актриса фильмов категории В по имени Линда, сказала мне, что я обманываю сам себя. То же самое подтвердил Доктор Эллингтон Дарден, известный тем, что тренировался на тренажерах Наутилус, которому я посылал свои фотографии для оценки, а также бесчисленное множество других людей.

Вместо того, чтобы поверить их словам и лишиться мужества и воли, я рассердился и решил доказать им, что они ошибаются. Такая позиция в стиле «я покажу им всем» менялась с годами, по мере того, как я

Когда я начал поднимать веса в 12-13 лет, я делал это нерегулярно. Я тренировался как безумный в течение нескольких дней, а затем бросал тренировки на месяцы. Я сдавался, потому что не видел результатов, и думал, что никогда их не увижу. Но реальная проблема заключалась в том, что на тот момент я еще не достиг полового созревания, а без этого всплеска гормонов рост мышц был невозможен. Я все еще был ребенком, но знал, что хочу стать крупным, сильным мужчиной

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН представляет конкурс
Мистер MD!

Главный приз: **300000** руб

Подробности: muscular.ru

musculardevelopment.ru, sportservice.ru, опт: (499) 968-6240



Модель: Рэн Хэппис (Ron Harris)/Невье (Neveux)

взрослел и укреплял уверенность в себе - то качество, которого мне ужасно не хватало на протяжении всей моей молодости. В конце концов, я начал наслаждаться этим процессом, испытывая себя тяжелыми тренировками, постепенно улучшал питание, экспериментировал с различными программами и пищевыми добавками, пробуя практически все новинки, появившиеся на рынке.

И, несмотря на то, что в соревнованиях я не доминировал, я все равно продолжал в них участвовать, просто потому, что мне нравилось. Командные виды спорта никогда меня особо не привлекали, однако в 10-м классе я с удовольствием занимался борьбой, и бодибилдинг для меня был чем-то подобным.

Короче говоря, сейчас мне 41 год, и я тренируюсь систематически вот уже 27 лет. Люди, которые говорили мне, что я никогда не буду стоять на сцене турнира Мистер Олимпия вместе с лучшими профессиональными бодибилдерами, оказались пра-

вы, потому что моя генетика не на том элитном уровне (и о стероидах можно забыть - без хорошей генетики все стероиды мира не помогут вам подняться на этот уровень). Однако я все же выиграл пару турниров и провел не одну, а целых пять фотосессий для IRON MAN вместе с Майклом Невье, одним из величайших фитнес-фотографов всех времен.

Я очень рад, что не сдался. Все время говорю людям, что никогда не узнаешь, каким можешь стать, пока не попробуешь. Я полностью посвятил себя этому процессу, и продолжаю делать это по сей день. А фигура, которую я сейчас наблюдаю в зеркале, в 14 лет меня бы просто поразила, если б я узнал, что смогу достичь этого. Если бы в молодости я знал, как буду выглядеть в будущем, то это была бы просто мегасильнейшая мотивация, однако никто из нас знать такого не может. И когда мы начинаем тренироваться, нам приходится опираться только на веру в себя.

Вы действительно не узнаете, каков ваш максимальный потенциал, пока не потратите уйму времени и усилий на интенсивные тренировки, правильное питание и отдых - я имею в виду годы. Имея за плечами почти 30 лет тренировок (!), я могу честно сказать, что по-прежнему совершенствую фигуру. Если бы на каком-либо этапе я сдался или же решил, что улучшить фигуру мне вообще не светит, я бы не выглядел так хорошо, как сейчас.

Я столь же великолепен, как Джей Катлер или Фил Хит? Конечно, нет, но что в этом такого? Точно так же и вы не должны беспокоиться о том, как выглядите по сравнению с Джеем, мной или парнем на другом конце спортзала, выполняющим сгибания рук. Измеряйте успех тем, чего вам удалось добиться по сравнению с прежним видом, в этом случае вы не сможете потерпеть неудачу. Бодибилдинг - это борьба за самосовершенствование. И вы всегда сможете стать чуточку лучше. Большинство из нас мысленный рост дается нелегко, и чем дольше вы тренируетесь, тем медленнее он становится, однако сдаваться нельзя. До тех пор пока вы не сдадитесь, вы всегда будете победителем. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru