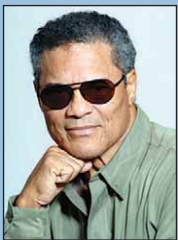


# Джек ЛаЛэйн

## 1914-2011

*Джек ЛаЛэйн оставил неизгладимый след в памяти очень многих представителей мира бодибилдинга. Здесь представлены воспоминания лишь некоторых из них.*

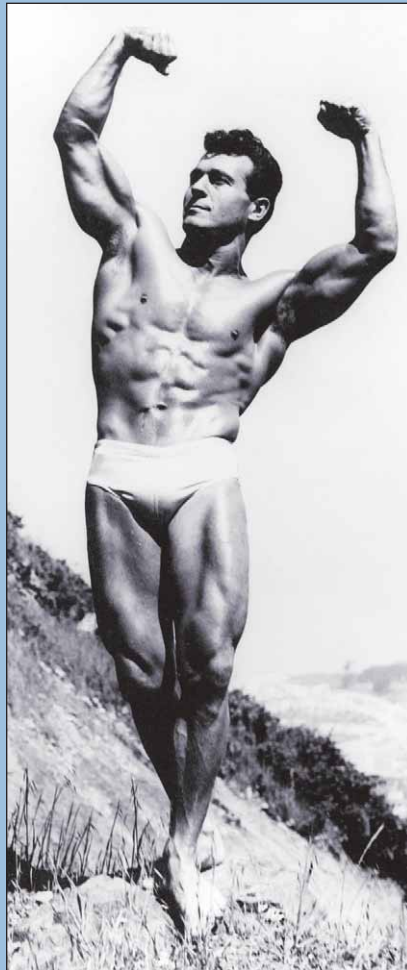
Я встретился с Джеком ЛаЛэйном в середине 60-х на турнире Montreal Expo. В главном соревновании выступали Серджио, Арнольд, Фрэнк Зейн и, если мне не изменяет память, Денис Тенерино, вместе с другими известными именами тех времен. Мы тусовались около ресторана, когда приехал Джек весь на взводе, как заяц в период спаривания. В ту же минуту, как только Арнольд остановил на нем взгляд, Джек стал объектом всевозможных шуток на тему вегетарианства. «У тебя в кармане есть морковка, Джек? Как насчет капустного сока для меня? Или нескольких орешков?» На все подколы этот великий человек просто улыбался, а затем начинал проповедовать свое учение, благодаря которому был так известен. А еще он продемонстрировал нам несколько лалейновских поз. Он был таким веселым парнем. Всего несколько месяцев назад я читал интервью, которое он дал какому-то репортеру, возможно, вдвое моложе его. Как обычно, Джек произвел впечатление настоящего сумасшедшего, однако



нельзя отрицать его преданность своему делу. Наш мир станет во всех отношениях беднее с его уходом.

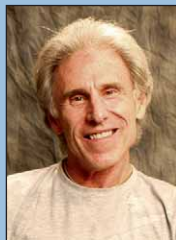
*Рик Уэйн (Rick Wayne)*

Джек ЛаЛэйн был одним из первых, кто оказал на меня влияние. Мне повезло встретить его в середине 50-х. Он был чуть ниже ростом, чем я представлял, тем не менее, крепко сложен, уверен в себе и вежлив. В свои средние и поздние годы он сосредоточился на



выполнении силовых трюков, но, не смотря на то, что по телевизору он пропагандировал потребление коктейлей и пользу от упражнений с собственным весом, Джек обладал фигурой, построенной явно не отжиманиями от пола и подъемами корпуса. Он достиг невероятной мускулистости с помощью интенсивных, тяжелых тренировок с прогрессивно растущими отягощениями. Очень впечатляюще!

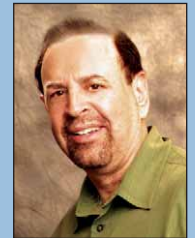
*Роджер Шваб (Roger Schwab)*



Физические достижения Джека были под стать его остроумию и шарму. На вечеринке в честь его девятидесятилетия в отеле Casa Del Mar в городе Санта-Моника я спросил, что он сделает, чтобы повторить успех силового трюка, который он показал на свой семидесятый день рождения. Тогда он буксировал 70 лодок с 70 людьми от моста Queen's Way в бухте Лонг-Бич до лайнера «Куин Мэри», что составило практически 3 километра. Джек ответил без колебаний: «Я протащу Элейн вдоль ванны».

Я боготворил этого парня и не пропустил, наверно, ни одного шоу с его участием. До самого конца он обладал безграничной энергией. Как говорят, ушел, но не забыт.

*Лонни Тенер (Lonnie Teper)*



Джек ЛаЛэйн был одним из первых моих вдохновителей в бодибилдинге. Ребенком я смотрел по телевизору его передачу о тренировках и всегда обращал внимание на его мускулатуру - столь очевидную даже когда он был в своем знаменитом спортивном костюме. Позже я два раза лично встретился с Джеком, один из которых - в его девятый день рождения. В обеих встречах я был поражен его крепким рукопожатием и заметной энергией, несмотря на преклонный возраст. Джек представлял для меня квинтэссенцию преданности спорту и здоровью. Он на веки останется иконой фитнеса.

*Джерри Брейнам (Jerry Brainum)*

Будучи ребенком, я очень восхищался Джеком. Именно благодаря ему у меня появилось желание начать тренироваться. Работая подростком в оздоровительных клубах Джека ЛаЛэйна, я мечтал стать таким как Джек. Моя первая встреча с ним состоялась, когда я побил





секунд между сетями. Это была революционная концепция, которая помогла проложить путь к более быстрому наращиванию больших мышц.

*Джин Мозу (Gene Mozee)*

Благодаря передачам Джека Лалейна я начала тренироваться, чтобы привести себя в форму, после того, как родила пятерых детей. Это было в 1959 году, и с тех пор я не останавливалась. Между прочим, с 1977 года я следовала по его стопам, поощряла женщин не бояться развивать мышцы и убеждала их в том, что тренировки с

отягощением сделают их только красивее и стройнее.

Первый раз я встретила Джека на первом ежегодном награждении лидеров фитнеса Америки, проходившем в 1982 году в Вашингтоне. Я тоже была номинирована, но, конечно же, победили Джек и Ричард Симмонс. Для меня было честью встретиться с таким счастливым, энергичным и выдающимся человеком и быть номинированной вместе с ним. А еще большей честью для меня является то, что в этом году я последую за ним в Национальный Зал Славы Фитнесса.

*Дорис Баррилье (Doris Barrilleaux),  
первая леди бодибилдинга*

некоторые из его мировых рекордов в отжиманиях в стойке на руках. Джек был удивительным человеком – полным жизни и позитивной энергии. Он был прирожденным учителем, и вдохновил миллионы людей на тренировки, здоровое питание и позитивный настрой в жизни. Для меня он был настоящим героем, американской иконой, почетным наставником и хорошим другом более 35 лет, и я хотел бы продолжить его удивительное дело.

*Роберт Голдман (Robert Goldman),*



Восемь лет назад мы летали в Лос-Анджелес и ездили к побережью, чтобы сняться вместе с Джеком Лалэйном, маленьким титаном железной игры. К тому времени мы знали Джека уже четыре года, но никогда не были у него и Элейн дома в Морро-Бей. Когда мы, наконец, приехали к их завораживающему дому на холме, то поняли, почему они выбрали именно это место.

Нас встретила Элейн, которая улыбалась и выглядела так, как и несколько десятилетий назад, а затем вышел сам Джек, все 160 с небольшим сантиметров, в одном из своих фирменных спортивных костюмов. Сказать, что он хорошо выглядел для своего возраста, означало сказать, что Паваротти был способным тенором или Федерер неплохо играл на траве. Говорил Джек еще лучше, чем выглядел. А когда пришло время уходить, мы чувствовали себя как протестанты, покидающие храм. Джек был настолько заразителен. Он стал иконой фитнеса – самым влиятельным человеком 20-го века.

*Терри Тодд (Terry Todd)  
и Ян Тодд (Jan Todd),  
спортивный центр Stark,  
Университет Техаса*

Я всегда буду помнить речь Джека, которую он произнес на своем награждении премией Масл-Бич за жизненные достижения (в 2007 году). Когда он говорил, вокруг царила полная тишина. Аудитория ловила каждое его слово. Это было потрясающе!

*Джозеф Уитли (Joseph Wheatly)*



Джек Лалейн был первым из бодибилдеров, кто пропагандировал минимальные промежутки отдыха между подходами и повторениями. В начале 50-х в одной из статей журнала Muscle Power он приписал свою невероятную выносливость тому, что между упражнениями отдыхал мало, или не отдыхал вовсе. Тогда преобладало мнение, что



между сетями отдыхать нужно две-три минуты. Джек же советовал начать сокращать промежутки отдыха – каждую неделю на 15 секунд. Таким образом, за месяц отдых между подходами сократится вдвое, при тех же самых рабочих весах. Он утверждал, что таким способом дошел до 15





НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО

# MD

# MUSC



## ЗАЩИЩЕННОЕ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (499) 968-6244



СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

# ULAR DEVELOPMENT

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



КАЧЕСТВО

оптовые продажи: (499) 968-6240

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)