

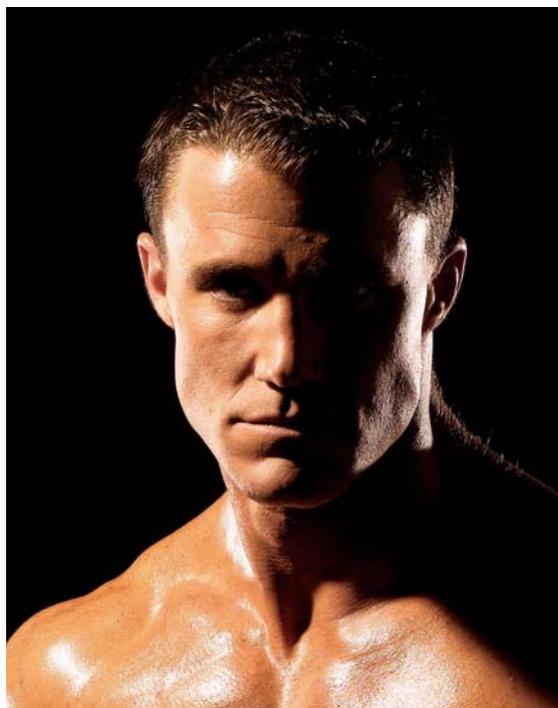


# МЫШЛЕНИЕ ВОИНА

Грег Плитт выкладывает  
все карты на стол

**Дэвид Янг (David Young)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**



**П**осле пяти минут разговора с Грегом Плиттом я понял, что это будет необычное интервью. Этому парню есть чем поделиться, поэтому если вы хотите вывести свою фигуру и жизнь на новый уровень, то вам ничего не остается кроме как вдохновиться и слушать. Этот выпускник Военной академии Сухопутных войск, бывший разведчик, за последние 6,5 лет появлялся на обложках различных спортивных журналов чаще, чем кто-либо другой. С первых минут я был просто поражен его мышлением – тому, как он подходит к тренировкам, а также его четко сфокусированным на успехе отношением к жизни.

**ИМ:** Назовите, пожалуйста, самый главный фактор для желающих существенно трансформировать свою фигуру?

**ГП:** Ключевой компонент любого трансформационного процесса или достижения цели – это «хочу»! Я считаю, что большинство людей не достигают цели или трансформации не потому, что они не могут этого сделать, а потому, что они с самого начала уже обрекли себя на провал, не обозначив причины для осуществления желаемых изменений.

У всех есть свои цели в жизни, и каждый ребенок мечтает вырасти и стать большим. Никто никогда не говорит, что он хочет быть средним, однако, становясь старше и наблюдая за тем, как уходят возможности, мы начинаем сожалеть об упу-



ценных шансах и погружаться в особое состояние, которое некоторые называют кризисом среднего возраста.

Кризис среднего возраста возникает тогда, когда наши мечты начинают умирать, потому что время уходит. И переводить стрелки часов назад здесь бесполезно. Такие чувства сожаления формируются не годами или десятилетиями, а здесь и сейчас. У человека появляется чувство тревоги, потому что ему кажется, будто время закачивается, когда оно на самом деле все еще есть. Поэтому тем, кто хочет чего-то добиться, нужно честно посмотреть в будущее и на собственный жизненный путь. В соответствии с настоящим положением дел решить, то ли оставаться на этом пути, то ли измениться.

**ИМ:** Говорят, что горечь дисциплины весит граммы, а горечь сожаления весит тонну. Вы, по сути, предлагаете представить будущее с дисциплиной и затем представить его с сожалением, а потом позволить этой разнице подстегнуть нас.

**ГП:** Абсолютно! Изменить свой путь – это нелегкая задача, и обычно этот процесс сопровождается немалыми усилиями, жертвами, усердной работой и страхом, однако хорошие новости заключаются в том, что это вовсе не аксиома, и все можно изменить. Боль, жертвы, усердная работа и страх изменить свой путь все равно возникнут в какой-то из моментов жизни. Однако вам решать, когда это случится. Вы можете либо оказать сопротивление, поставить свои условия, когда время все еще на вашей стороне, и сделать необходимые шаги к переменам и трансформации. Либо можете не оказывать сопротивления и дожидаться, когда ситуация сама окажется вам сопротивлением в тот момент, когда время будет уже на исходе, в результате чего сожаление будет иметь сокрушающий эффект, и вас поглотит кризис среднего возраста.

**ИМ:** Последний вариант более болезненный, не так ли?

**ГП:** Да. Поверьте мне, в определенный момент жизни мы все заплатим то, что должны заплатить; и это будет происходить либо на

# ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



**MD**  
MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**IM**  
IRONMAN

*Lady  
FITNESS*

**XXI**  
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240

наших условиях, либо против них. Люди слишком сильно ценят «сегодня» вместо того, чтобы инвестировать это «сегодня» в «завтра». Эту философию можно наблюдать ежедневно и ежеминутно, когда кто-то

выходит на развилку и выбирает избитую дорогу вместо непротоптанного пути.

Каждый день перед нами предстают нелегкие варианты, однако мы слишком часто уходим в сторону и

отдаем предпочтение удобству и тому, что хорошо знакомо. Один такой шаг в сторону не представляется чем-то существенным на тот момент, но если взять в расчет все эти шаги на протяжении целой жизни человека, то они составят разницу между реализацией мечтаний и столкновением с кризисом среднего возраста. Для того чтобы благополучно добиться трансформации или дойти до цели, вы должны сделать так, чтобы осуществление желания оказалось жизненно важным условием.

**ИМ:** В переводе на здоровье это действительно жизненно важный момент, однако вы еще сильнее подчеркиваете эту мысль.

**ГП:** На сегодняшние действия нужно смотреть не как на бессмысленную часть обычного дня, а как на трамплин для прыжка в новую жизнь. Желание должно стать настолько сильным, что без его удовлетворения вы просто не сможете дальше жить.

Таким образом, это желание будет превалировать над каждой неприятностью, с которой вы будете сталкиваться на пути к реализации мечты. Если вы просто хотите достичь определенной цели для того, чтобы понравиться кому-то, то все эти тяжелые испытания, которые требуются для вхождения в желаемую форму, в конечном итоге превзойдут ваши усилия, и вы воспользуетесь любым предлогом для того, чтобы прекратить трансформацию. Однако если вы делаете это для того, чтобы через 30 лет иметь определенные достижения, когда достигнете кризиса среднего возраста, то вы никогда не упустите возможность добиться успеха.

**ИМ:** Учитывая наличие такого желания, каким будет следующий шаг к достижению первоклассной фигуры?

**ГП:** Как только вы поймете, что для того, чтобы привести себя в форму, необходимо иметь индивидуальный «фактор желания», а также признать, что этот процесс стоит усилий, то следующим важнейшим шагом станет разработка правильного направления действий для успешного достижения поставленных целей.

Постановка цели должна стать реверсивным процессом планирования, то есть, вы берете общую



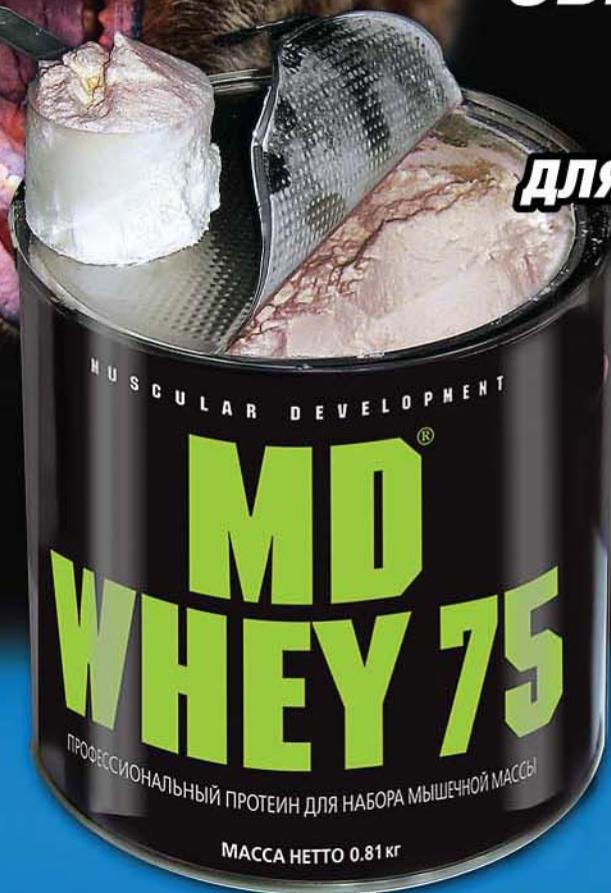
**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD** MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**75%**  
**СЫВОРОТОЧНЫЙ**  
**ПРОТЕИН**  
**для профессионалов!**



**Наивысший рейтинг!**

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

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

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



цель и разбиваете ее на месячные достижения, затем на недельные и, наконец, на ежедневные цели. Допустим, если вы хотите пробежать в этом году марафон, но прежде никогда не бегали и километра, то если будете смотреть на цель лишь как на марафонский забег, то испугаетесь, начнете сомневаться в своих возможностях и в конечном итоге просто перестанете действовать.

**ИМ:** Таким образом, цель нужно разбивать на небольшие кусочки, которые можно проглотить?

**ГП:** Точно. Для того чтобы достигнуть главного – пробежать марафон – нужно разбить эту цель на месячные достижения, а затем на недельные и дневные задачи, которые должны расти в прямой прогрессии. Если на подготовку к 42-километровому забегу у вас есть шесть месяцев, то вы делите эту большую цель на шесть месячных задач, к примеру, в первом месяце вам нужно пробежать восемь километров, 13 километров – во втором, 21 – в третьем, 24 – в четвертом, 32 – в пятом, и в конечном итоге – 42 километра на соревновании в шестом месяце.

Затем разбивайте каждую месячную цель на недельные и дневные, которые приведут вас к успешному достижению месячного плана. Большинство людей ставят перед собой задачу, но слишком долго думают о конечном результате, в связи с чем их одолевают различные сомнения насчет собственных возможностей, учитывая текущее положение и те высоты, которых нужно достичь.

**ИМ:** Действительно, многие люди теряются и пугаются, глядя на то, чего им придется достичь – ведь на данный момент у них так много подкожного жира и так мало мышц.

**ГП:** Родившись, мы сначала ползаем, прежде чем научиться ходить, и ходим перед тем, как, наконец, побежать. Эту теорию нужно применять ко всем целям, которые вы ставите перед собой в жизни, и отводить на их реализацию реалистичные периоды времени. Временная линия позволяет измерять успех по дороге к достижению конечного результата и таким образом помогает убедиться в том, что вы на верном пути.

Перед тем как поставить перед со-

бой какую-либо цель, сначала найдите причину, ради которой вы хотите ее достичь. И это либо станет главнейшим фактором, который будет удерживать вас на пути к успеху, либо нет. После того как разберетесь с желанием, разбейте на составляющие все условия, необходимые для достижения цели, а затем распланируйте в обратном порядке свой тренинг для того, чтобы успешно выполнить эти ключевые условия. Любое строительство, вне зависимости от его масштабности и

сложности, начинается с чертежа, а затем кирпичик за кирпичиком создается конструкция, которая однажды будет полностью готова и станет притягивать к себе изумленные взгляды людей.

**ИМ:** Расскажите о тех ментальных усилиях, которые необходимы для достижения высокой тренировочной интенсивности. Какую психологическую подготовку Вы проводите перед тренировкой, перед каждым сетом и во время подхода?





**ГП:** Я всегда говорю, что боль – это клей трансформации, и причина, по которой вы ощущаете эту боль, заключается в том, что в этот момент слабость покидает организм, освобождая место для силы. Я знаю, что мои текущие недостатки можно исправить только работой. Что заставляет мышечные брюшки расти и улучшать способность справляться с большим стрессом и поднимать более тяжелые веса? Работа, в результате которой мышцы терпят неудачу.

Между тем, мышцы не любят неудач точно так же, как и нам не нравится сталкиваться с ними в каком-либо деле. Некоторых неудачи сбивают с толку и вызывают чувство стыда, после чего такие люди сразу отворачиваются от намечен-

ной цели, прячутся и больше никогда возвращаются к ней, не пытаясь добиться ее снова. А для других неудачи – это табель успеваемости жизни, в котором они получают точную оценку того, где скрываются их силы, и где их слабое звено.

Осознание собственных слабых мест – это информация на вес золота, потому что с помощью нее вы можете эффективнее прилагать усилия для восстановления и усиления слабых звеньев своей цепочки жизни, тем самым становясь сильнее.

**ИМ:** Таким образом, вместо того, чтобы игнорировать свои слабые звенья, Вы фактически поворачиваетесь к ним лицом для того, чтобы исправить их.

**ГП:** Благодаря этой философии я получаю удовольствие от каждой

тренировки, поскольку для меня это возможность стать лучше и сильнее. Я не представляю тренировки в виде какой-то рутинной работы или наказания, я представляю их как шанс переместиться на один шаг ближе к тому, кем я хочу стать. Поэтому когда я выполняю сет, я не говорю «до свидания», пока боль не скажет мне «привет», потому что если я не буду испытывать на прочность свои пределы и смещать их на новые уровни посредством тяжелой работы, мне не стоит ждать того, что они расширятся сами.

Я тренируюсь не для того, чтобы поднимать определенный тоннаж, я тренируюсь не для того, чтобы достигать определенного количества повторений, я тренируюсь для того, чтобы получить боль транс-

формации. Болезненность – это мера прогресса, и я приветствую ее всякий раз, когда начинаю ее ощущать, – в этот момент на моем лице начинает формироваться улыбка, поскольку я знаю, что я на правильном пути, который ведет к результату, и усилия будут потрачены не напрасно.

**ИМ:** Давайте поговорим о Ваших тренировочных и диетарных стратегиях.

**П:** Моя стратегия в тренировках и диете проста – базовая фундаментальная теория бизнеса – спрос и предложение. Для того чтобы изменить фигуру и стать крупнее, организму нужна причина, спрос, потребность для реализации такого изменения. Организм не станет сильнее просто потому, что мы ему так скажем; мы должны дать ему мотив для того, чтобы он стал сильнее. В спортзале наши мышцы должны проходить через тот же самый суровый сценарий для того, чтобы «дать отпор», стать сильнее и суметь защитить себя. Когда мы тренируемся и поднимаем веса, мы накладываем стресс на целевые мышцы. Но наши мышцы не любят терпеть неудачи и достигают отказа вновь и вновь, поэтому они естественно попытаются защитить себя, улучшив свои способности и став сильнее для того, чтобы научиться выдерживать накладываемый на них стресс.

**ИМ:** Таким образом, достигая отказа, Вы создаете для них причину, мотив, спрос. Теперь расскажите нам о своем пред- и послетренировочном питании.

**П:** Чем быстрее вы создадите спрос на изменение и затем моментально удовлетворите этот спрос с помощью правильного типа и объема питания и отдыха, тем быстрее вы добьетесь роста. Я всегда улучшаю тренировки благодаря предтренировочному приему пищи. Он представляет собой жидкую смесь, состоящую из предтренировочного порошка Met-Rx Amped NOS, L-глутамина, креатина, HMB, омега-3 жирных кислот, мультивитаминов, сывороточного протеина и чайной ложки меда.

**ИМ:** Опишите свою тренировку.

**П:** На своих утренних тренировках я интенсивно нагружаю одну часть тела - выполняю для нее от 28 до 36 подходов и использую



число повторений между 5 и 10, а промежутки отдыха между сетями оказываются чуть больше минуты. Получается четыре подхода на упражнение, шесть-восемь упражнений. В конце каждой сессии я тренирую пресс, и для этого обычно использую гигантскую серию для 10-15 минут безостановочной работы с 30-50 повторениями. А вот мой сплит:

День 1: Грудь

День 2: Спина

День 3: Плечи

День 4: Бицепсы (четыре упражнения), трицепсы (два-три упражнения)

День 5: Ноги

День 6: Начало нового цикла

Мой послетренировочный прием пищи состоит из сывороточного

протеина (0,7 грамм на килограмм веса тела), декстрозы (простого сахара, который можно найти в продовольственном магазине, 0,9 грамм на килограмм веса тела), креатина, L-глутамина и НМВ.

**ИМ:** А как обстоит дело с обычной пищей?

**ГП:** Основной прием реальной пищи у меня происходит раз в день, обычно между вторым и шестым часом после полудня. Это мощный прием, который содержит большое количество протеина и небольшое количество углеводов. Я называю его диетой пещерного человека – типа, если этого продукта не существовало 100 лет назад, то я не считаю это пищей сейчас. Я стараюсь держаться подалеже от всяких переработанных продуктов. Основным источником протеина для меня являются различные виды мяса, курица, тунец и морепродукты, также в моем рационе присутствуют приготовленные различными способами все виды овощей – брокколи, шпинат, огурцы, горошек, спаржа и салат. Такой прием пищи, вероятно, содержит 3500 калорий, которые я потребляю за один присест. Моя философия заключается в том, что такой большой прием пищи необходимо делать в середине дня, чтобы гарантировать переваривание и сжигание всего, что я съел, до того, как лягу спать.

**ИМ:** Это все?

**ГП:** Нет, если намечается фотосессия, то я либо добавляю вечером вторую тренировку той части тела, которую тренировал утром, либо делаю аэробику. Пред- и послетренировочные приемы пищи для такой дополнительной сессии будут такими же, как и по утрам. Моя вечерняя тренировка – это точно такая же тренировка, что и утром (те же самые упражнения), но я использую очень легкие веса, 25-30 повторений в сете, а промежутки отдыха составляют не более минуты. Или, как я уже сказал, делаю аэробику.

**ИМ:** Спасибо за великолепное интервью и ценные советы, Грег.

**ГП:** А Вам спасибо за предоставленную возможность рассказать обо всем этом. **ИМ**



# ЧЕМПИОНЫ СВОИ

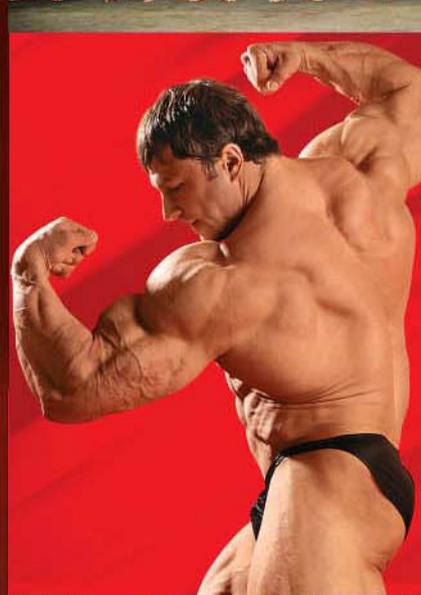


**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

**ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**

**12** лет

**ПОБЕЖДАЕМ  
ВМЕСТЕ!**



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

**IRONM**