

РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

Эпизод 4: Возраст — это всего лишь цифра

Рон Хэррис (Ron Harris)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Я наконец-то выиграл первый в своей карьере титул абсолютного чемпиона на NPC Natural Colonial Cup, что заняло у меня всего-навсего 18 лет. Такими темпами я вполне могу повторить свой успех где-нибудь в 2025, как раз когда мне стукнет 56. Говорят, хорошее случается с теми, кто умеет ждать, но вполне вероятно, что комета Галлея или Иисус - и те явятся на землю раньше.

Джеф и его сын Джаред пришли всего лишь посмотреть шоу, тем не менее, тинейджеры-участники все же сумели вдохновить своим примером Джареда, хотя их было всего двое. Он увидел, что его фигура не сильно уступает фигурам соревнующихся спортсменов. Джеф же, которому было уже 52, с интересом наблюдал за номинацией «мастера старше 50 лет». Ему было сложно поверить, что он видел мужчин одного с ним возраста, но с прекрасным, словно вырезанным из камня, прессом и глубокой мышечной сепарацией. Их тела будто высечены из гранита, тогда как его собственное походило на вылепленное из пластилина.

Мне особо не удалось с ним поговорить по окончании шоу, так как на меня сразу накинулась толпа народу с поздравлениями. Ладно, ладно, большая часть из них — это были друзья и родственники, но все же. Дана, один из трех моих старших братьев, дебютировал на этих соревнованиях в двух категориях сразу — «мастера старше 40» и «дивизион новичков». Вот уж от этого парня я ни-

когда не ожидал, что он будет правильно питаться, регулярно таскать железо, а уж тем более выйдет на сцену, чтобы дефилировать в малюсеньких трусах. Я был чертовски горд им.

В первые дни после соревнований я ел все, что не движется, а иногда и то, что движется. Не буду вдаваться в «кровавые» подробности, описывая всю ту дрянь, которую я буквально закидывал себе в глотку. Просидев на строгой предсоревновательной диете и просто соскучившись по всякому фаст-фуду, я начал есть даже то, что никогда не любил. Наверное, нечто похожее случается с моряками, сошедшими на берег после длительного плавания, или с детьми из церковно-приходской школы, оказавшимися на первом курсе обычного колледжа. Это была сплошная оргия чревоугодия, и очень мало что из съеденного мною тогда можно было хотя бы отдаленно назвать полезным.

Я планировал отдохнуть от зала как минимум неделю, но уже в среду благополучно выполнял там кардио. Подумать только, какая глупость. Ну что бы это дало? Сравнивая количество калорий, которое я сжигал, с тем, которое потреблял, надо признать, что это было равноценно попытке спасти тонущий корабль черпанием воды стаканом.

Пока я потел на эллиптическом тренажере, рядом со мной пристроился Джеф.

- Старина, в субботу ты был великолепен, - обьявил он.

- Спасибо.



СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



Модель: Бобби Росс (Bobby Ross)



Модель: Ли Апперсон (Lee Apperson)

Я не очень понял, что именно он хотел сказать этой фразой, но, возможно, тут виноват весь поглощенный мною сахар, который изменил мне химию мозга. Фаст-фуд и вправду может свести вас с ума.

- Я не так уж и стар, ты же знаешь, - напомнил ему я. - Сказать по правде, моя жена говорит, что по уровню зрелости я скорее соответствую 12-летнему ребенку.

Джеф был крайне озадачен ответом, наверное, потому, что ожидал другой реакции. Но он взял себя в руки и указал на постер, висевший на стене над фонтанчиком с водой.

- Я хочу достичь формы и выйти на турнир «Большой Сброс».

Джеф имел в виду конкурс, аналогичный по названию и по сути телевизионному шоу похудения, проводившийся в спортзале пару раз в год. Участники делают вступительные взносы, а победитель в итоге забирает весь фонд.

Вообще-то я очень положительно отношусь к людям, желающим сбросить вес и улучшить свой внешний вид, чтобы стать здоровее и улучшить самочувствие, но вот с исходным принципом данного соревнования я не очень-то согласен, о чем и хотел сообщить Джефу.

- Это чушь собачья, - вымолвил я.

- Что? - вскричал Джек. - Я собираюсь сбросить 10 килограмм - точно тебе говорю!

- Здорово, если это будут 10 килограмм жира, - ответил я, - но в этом соревновании никого не интересует композиция твоего тела, им главное показания весов. Ты рискуешь потерять пополам и того, и другого, то есть и жир, и мышцы, что, собственно, чаще всего и происходит с людьми, садящимися на голодные диеты, после чего они уже не могут сбросить вообще ничего.

Я не сказал, что у меня есть отдельная претензия к подобного рода конкурсам, так как моя жена дважды участвовала в них и дважды показывала весьма плачевные результаты. Вообще-то,

ей удалось избавиться от весьма приличного количества жира путем тяжелых тренировок и отрегулированной диеты, но одновременно она добавила в мышечной массе. А так как на весах изменения были практически незаметны, она с треском проваливала конкурс. Я попытался объяснить этот серьезный недостаток Джефу.

- Проблема в том, что если ты начнешь набирать мышцы, то обязательно проиграешь «Большой Сброс», так как мышцы весят в три раза больше жира. Идиотское название!

- Я не собираюсь набирать слишком много мышц – возраст не тот, – заверил меня Джеф. По моим расширившимся глазам он понял, что я готов немедленно возразить. – То есть я хочу сказать, ты же знаешь, что мне уже за 50.

- Извини меня. Ты что, не видел тех парней на соревнованиях несколько дней назад? Разве было похоже, что у них мало мышц? К тому же, они все прошли проверку на допинг, так что не говори мне, что они просто чем-то там «взбодрились».

- Эти ребята тренируются, наверное, с пеленок, – сказал Джеф. – Я не в форме уже слишком давно, и буду счастлив увидеть хотя бы намек на дефиницию.

- Ох, да ты мелко берешь, – возразил я. – Ты же был в отличной форме в 20 и в 30 лет, и у тебя было гораздо больше мышц, чем сейчас. Мой брат Дана не многим моложе тебя, а он смог сбросить 10 килограмм жира и набрать 7 килограмм мышц в считанные месяцы перед соревнованиями. Если уж он смог, у тебя и подавно получится. Нужно всего лишь вернуть прежнюю мышечную массу, а это гораздо проще, чем строить все с нуля.

Джеф вздохнул и повысил уровень нагрузки на тренажере:

- Я не так молод, как был когда-то...

- Но и не так стар, как будешь через некоторое время, – возразил я. Эту фразу я стащил с плаката, висевшего на стене одного из ресторанов – известного поставщика старых мудрых поговорок и жареных куриных крылышек. – Слушай, тебе нужно уяснить вот что: возраст – это всего лишь цифра, и тебе столько лет, на сколько ты себя ощущаешь. Не люб-

В первые дни после соревнований я ел все, что не движется, а иногда и то, что движется. Не буду вдаваться в «кровавые» подробности, описывая всю ту дрянь, которую я буквально запихивал себе в глотку. Просидев на строгой предсоревновательной диете и просто соскучившись по всякому фаст-фуду, я начал есть даже то, что никогда не любил

лю приводить себя в пример (тут я солгал – очень даже люблю), но через пару дней мне стукнет 38, а я все еще продолжаю прогрессировать. Конечно, я не все могу делать столь же хорошо, как делал это в юности.

- А кто может? – согласился Джеф, – Хвала богу, что есть Виагра!

- Сиалис круче Виагры, – сказал я, – действие продолжается пару дней, так что не нужно выверять свои действия до минуты, а в отношениях с женщинами всякое случается. Но я пытаюсь донести до тебя нечто другое: ты можешь достичь великолепной формы, если поставишь себе цель и приложишь все силы для ее достижения. Ты не можешь свалить все на возраст, иначе изначально будешь обречен на провал.

Джеф некоторое время раздумывал над моими словами, вытирая пот со лба полотенцем.

- Но как же я смогу отследить свой прогресс, если, как ты говоришь, весы бесполезны?

- Я буду замерять уровень твоего жира раз в неделю при помощи каллипера и взвешивать тебя, – начал я объяснять. – Это гораздо лучше показывает, набираешь ты жир/мышцы или сбрасываешь, или показатели остаются неизменными. Ты сможешь вносить коррективы в свою диету, тренировки или кардио в зависимости от складывающейся ситуации.

Джеф кивнул.

- Но ты ведь должен признать, Рон, – сказал он, – вхождение в форму тем сложнее, чем старше ты становишься.

- Нет, это не так, хотя в какой-то степени ты, конечно, прав. Придется быть более строгим и дотошным в отношении диеты и добавок, а также выполнять больше кардио из-за замедляющегося с возрастом метаболизма. Но как только ты начинаешь тренироваться тяжело и интенсивно, а также правильно питаться, уровень метаболизма начинает повышаться и приближаться к показателям гораздо более молодого человека.

- Ха. Знаешь, я, конечно, понимаю, что рановато даже думать об этом, но я все равно собираюсь опять начать соревноваться хотя бы ради процесса как такового, – просто посмотреть, смогу ли я войти в лучшую форму, чем та, которая была у меня много лет назад.

Я похлопал его по спине, чуть было не потеряв равновесие на своем эллиптическом тренажере.

- Вот это настрой, Джеф! – бодро сказал я. – Я тебе больше скажу, мы вполне можем выступить на соревнованиях вместе.

- Правда? – глаза Джефа засияли.

- Почему бы и нет? Освободи в своем расписании лето 2025. И за дело! **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО

MD

MUSC



ЗАЩИЩЕННОЕ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244

СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

ULAR DEVELOPMENT

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



КАЧЕСТВО

оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru