

Рон Хэррис (Ron Harris)

СТЕРОИДЫ: МГНОВЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ ПОКОЛЕНИЯ НЕТЕРПЕЛИВЫХ

Я только-только закончил первое упражнение в своей программе тренировки спины, тяги штанги в наклоне, как ко мне подошел молодой парень ростом примерно 180 сантиметров, весом около 80 килограмм, 20-25 лет. Было видно, что он тренируется. И вот как начиналась наша беседа:

Парень: «Вы участвуете в соревнованиях?»

Я: «Да, участвую. Вообще-то у меня за плечами уже много выступлений».

Парень: «Тогда, может, вы знаете, где я могу достать добавки?»

Я: «Добавки? Господи, да где угодно – в спортивных магазинах, по интернету...»

Парень: «Нет, я имел в виду не эти добавки. Я имел в виду, ну, вы знаете, нелегальные препараты».

Я: (после паузы) «Ты спрашиваешь, где достать стероиды?»

И он, действительно, имел в виду именно это. По его словам, я выглядел довольно крупным. Вероятно, из-за этого он предположил, что я сижу на стероидах и поэтому знаю, у кого их можно достать. В какой-то степени я был оскоблен, но я не стал отвечать ему резко, ведь он мог бы принять это за стероидную ярость!

Вместо этого я объяснил ему, что не стоит просто так подходить к незнакомому человеку и просить его помочь приобрести незаконные препараты. Я мог бы подумать, что он полицейский, и точно так же полицейским мог бы оказаться и я. Также я сказал ему, что даже если б я и знал, как достать стероиды, я определенно не настолько глуп, чтобы рассказывать об этом первому встречному.

Во всей видимости, это немного умерило его пыл, и он рассказал мне, что тренируется уже три года, но результаты совсем незначительные. После этого я посмотрел ему прямо в глаза и сказал, что для меня нет никаких сомнений в том, что его проблема заключается в плохом питании.

«Почему вы так решили?» - спросил он. На что я сухо ответил, что даже с очень посредственной генетикой у него сейчас было бы больше мышц, если бы он потреблял здоровую пищу каждые два-три часа, чего, по его собственному признанию, он не делал.

Поскольку я действительно считаю своим долгом обучать несведущих в этом деле людей и помогать им встать на правильный путь для достижения целей в развитии фигуры, я рекомендовал ему несколько веб-сайтов, та-

ких как Bodybuilding.com и IronManMagazine.com для того, чтобы он больше узнал о правильном тренинге и питании. Но, несмотря на то, что он активно кивал и, казалось, слушал все мои объяснения, вскоре выяснилось, что он так ничего и не понял. Почему я так решил? Когда я закончил, он вновь спросил меня: «Так я смогу найти там кого-нибудь, кто поможет мне достать то, что мне нужно?»

Покачивая головой, я сказал, что в здравом уме никогда не стал бы обсуждать применение стероидов с тренирующимся его уровня. И еще раз объяснил, что до того, как задуматься о химии, он может нарастить приличное количество мышечной массы натуральным способом.

И я понял, откуда пришел этот парень. Он хотел стать крупнее и хотел этого сейчас, сию же минуту. Современная культура построена на скорости и мгновенном удовлетворении желаний. Мы требуем быстрый интернет и беспроводную связь, быструю загрузку файлов и фильмов. Нарращивание мышечной массы – это долгий и мучительный процесс, который требует годы стараний, лишений, дисциплины и верности своему делу. Поэтому понятно, что парни, выросшие в скоростном мире, хотят мгновенных результатов. Однако я считаю, что никто не должен прибегать к стероидам, пока не построит, по крайней мере, довольно приличную натуральную основу размеров и силы. Почему?

Одно из важнейших преимуществ натурального тренинга заключается в том, что вы учитесь наращивать мышцы, полагаясь лишь на собственную интенсивную работу в спортзале и правильное питание. Те, кто рано начинает использовать стероиды, часто даже не подозревают о том, что могут наращивать мышечную массу самостоятельно. А когда они прекращают их принимать – ведь только полный идиот будет сидеть на стероидах без перерыва – они обычно приходят в ужас от того, как быстро улетучиваются их размеры и сила. И поскольку они никогда не наращивали мышц натуральным способом, они просто не осознают, что это возможно. Таких людей обычно ожидает два варианта развития событий - либо они принимают стероиды постоянно, увеличивая дозы для достижения дальнейших результатов, либо полностью бросают тренировки. Я много раз наблюдал оба сценария.

Знаю, что парни хотят принимать стероиды для того, чтобы ускорить процесс. Кто я такой,



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

LIQUID AMINO



ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ
СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
-ЭТО

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru





Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Невс (Nevex)

чтобы указывать им? В конце концов, они все равно сделают по-своему. До тех пор, пока они не обращаются ко мне за помощью в приобретении стероидов, все, что я могу предложить – это совет в плане тренировок и питания. Я знаю, что для тех, кто с нетерпением жаждет больших мышц, это прозвучит смешно, но в долгосрочной перспективе тренинг и

питание будут влиять на результаты сильнее, чем любая пилюля, которую вы проглотите, или инъекция, которую вы вколете. Я не говорю о том, что стероиды не работают. Они, безусловно, работают. Однако использование стероидов при отсутствии хороших тренировок и питания, – это просто ваша лень. **IM**

**Не тормози!
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,
таурином,
экстрактом гуараны
и вкусом клюквы!



www.21power.ru

**XXI
power**

ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО