

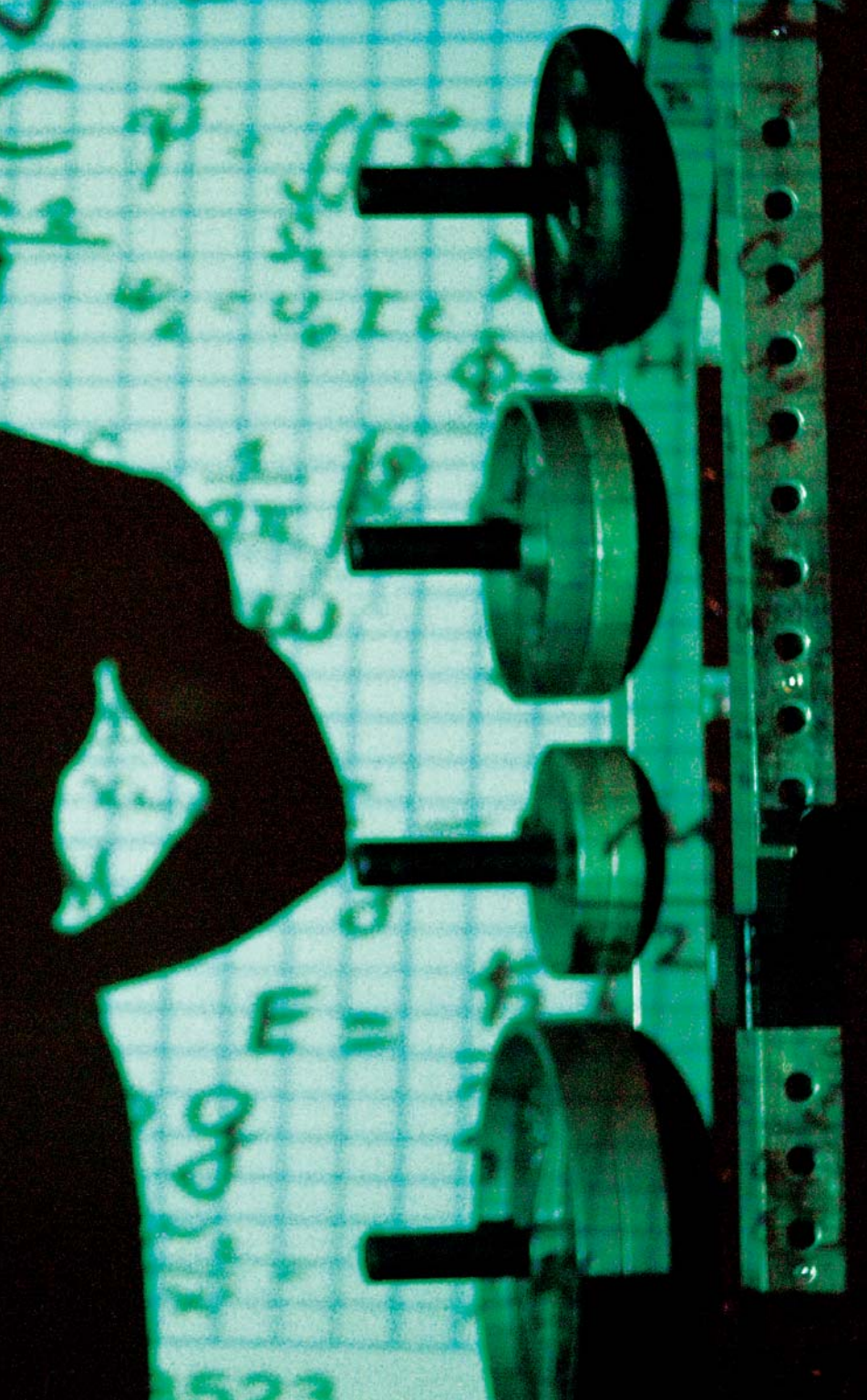
РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА



Рон Хэррис (Ron Harris)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



Модель: Келечи Опарз (Келечи Опарз)

кой, неволей и страданием. Вы можете подумать, будто я посещал Военную Академию имени Адольфа Гитлера, а моими наставниками были Садам Хусейн, Чингизхан, Ади Амин и Бенито Муссолини. Оглядываясь назад, я понимаю, что, возможно, сильно преувеличивал кровожадность учителей и мучительность школьных дней в своем возбужденном маленьком мозге.

Сейчас же я не то, что не боюсь наступления учебного года – я с нетерпением жду его. У меня двое детей, которые идут в третий и девятый класс соответственно, и это возможность наконец-то сбавить их в школу и снять со своей шеи кучу проблем. Больше никаких бесконечных поездок на пляж, развлекучек и аквапарков, больше мне не придется чувствовать себя аниматором на круизном лайнере («Сегодня вечером: уроки макарены!»). У моей дочери просто огромное количество знакомых и друзей, но так как она еще не имеет автомобильных прав, мне приходится быть ее личным шофером, готовым к поездке все 24 часа в сутки. Теперь же, слава богу, она будет большую часть времени заперта в школьном классе, так что у меня появится время для работы, тренировок и любых других вещей, которые мне бы хотелось делать. На самом деле, за две недели до начала первого дня нового школьного года, Мариса уже была занята подготовкой к новому для нее виду спорта – хоккею с мячом.

Мой клиент Джаред на занятиях по американскому футболу был единственным студентом-второкурсником в университетской команде. В физическом плане, тем не менее, он был столь же мускулистым и столь же сильным, как и его старшие товарищи по команде (разве что чуть ниже ростом). И это было отличным подтверждением проделанной им тяжелой работы в тренажерном зале за последний год и пару месяцев. И он, как истинный солдат, продолжал силовые тренировки, даже несмотря на то, что ему приходилось по пять-шесть часов отсиживать на практике в Массачусетсе в условиях августовской тошнотворной влажности. Следуя моему совету, после работы он шел домой, обедал стейком с картофелем, после чего спал около часа, и

Забавно, как с возрастом меняется отношение к некоторым вещам. Когда я был ребенком, конец августа был чуть ли не худшим временем года. Ведь это означало конец длинных летних каникул и возвращение к монотонной рутине каждодневных ранних подъемов, походов в школу, домашних заданий и подсчета дней, оставшихся до следующих каникул, – так же заключенные считают дни до освобождения.

Кажется, я даже зачеркивал дни в настенном календарике на стене моей камеры, ой, то есть комнаты.

Я был готов провести без сна 36 часов за просмотром ежегодного телемарафона с Джерри Левисом на День Труда, поскольку он знаменовал собой последний судорожный вздох уходящего лета. Это была отчаянная попытка отвлечься от мыслей о возвращении в школу, ассоциировавшуюся у меня со ску-



Модель: Лука Пеннаро (Luca Pennarozzo)

только потом шел в зал на наши совместные занятия. Я также заставил его выпивать пару коктейлей в перерывах между работой на практике, чтобы поддержать силы и выносливость, в дополнение к другим добавкам, поглощаемым им в огромном количестве ввиду тяжелейшего тренировочного графика.

В зале я гонял его по стандартной программе, состоявшей из нескольких сетов из пяти повторений в классических упражнениях вроде жимов лежа, мертвых тяг, приседаний и тяжелоатлетических рывков. Мы тренировались всего три раза в неделю, так как практика была строго обязательной даже для столь молодых и физически одаренных товарищей. Было не время тренироваться в бодибилдерском стиле, и он это знал. Все же, я был приятно поражен упорством, с которым он проводил каждую нашу короткую тренировку.

- Ты тоже пьешь эти энергетические напитки?» - спросил я. Расслабляющие наркотики, к счастью, постепенно теряют свою популярность у тинейджеров, но они все еще увлекаются этими энергетическими коктейлями. Все знакомые мне нервные детишки в нашей округе выпивали по три-четыре банки в день, что эквивалентно 12-15 чашкам кофе. Подростки нуждаются в таких количествах кофеина примерно так же, как страдающие тяжелой формой ожирения - в пончиках и мороженом. Я регулярно слышу их ор и вопли, когда они идут маршем по боковым аллеям парка, дерутся друг с другом или нападают на первую попавшуюся жертву. Вся эта маниакальная энергия должна быть куда-то потрачена. Жаль, нельзя использовать ее вместо бензина.

- Не, дневной сон подзаряжает мои внутренние аккумуляторы куда лучше», - ответил он, вешая очередной 5 килограммовый диск на олимпийский гриф, пока я был занят аналогичным делом с другой стороны. - А по возвращении домой ем и принимаю душ, чувствуя себя бодрячком до самого утра.

- С твоим сегодняшним расписанием тебе нужно отдыхать максимально. Я не устаю напоминать о важности отдыха и восстановления.

- Знаю, - ответил он, устанавливая зажимы на гриф, дабы не дать дискам

Во времена моей юности мое бесконтрольное эго и упорное нежелание следовать чьим-либо советам привели к тому, что я годами прозябал в качестве посредственности. Только когда я открыл свой разум для новой информации и принял тот факт, что мне еще многому надо учиться, я вновь стал наблюдать значительные результаты

Существует бесчисленное количество техник, и будет просто глупо не узнать о них максимально и не опробовать те их них, которые, на первый взгляд, могут содержать разумное зерно. Возможно, это будет простое экспериментирование с новыми упражнениями или даже смена положения рук или ног в знакомых вам упражнениях. Возможно, это будет тасование различных частей тела по дням сплита, или же определение нового пред- и послетренировочного приема пищи, или использование некой новой добавки. Существует бесконечное количество всевозможных вариаций, но до тех пор, пока вы не решите разузнать о них больше, вы будете просто упускать свой шанс

разъехаться в стороны во время выполнения скоростного рывка штанги.

- Большая часть старших ребят из команды ночами зажигают на вечеринках. Понятия не имею, как им это удается.

Он сделал пять уверенных повторений с 80 килограммами, после чего вновь добавил вес.

- Они просто не знают лучшего времяпрепровождения, - сказал я. - Эти дети показывали бы куда лучшие результаты на тренировках, если бы спали на пару часов дольше, вместо того, чтобы до утра рыскать по городу в поисках девочек и перехватывать «взрослые» напитки.

- К счастью, у меня есть вы, чтобы дать нужный совет, - сказал Джаред. - Вы же все знаете.

Я дал ему возможность спокойно выполнить сет, прежде чем ответил:

- Джаред, я отнюдь не претендую на всезнание, это далеко не так.

- Да, но вы-то начали заниматься этим еще до моего рождения.

- Это правда, и самое забавное - чем больше я этим занимаюсь и чем больше узнаю, тем более понимаю, что на самом деле знаю очень мало, и мне предстоит узнать гораздо больше. Когда мне было 20-25 лет, я действительно думал, что знаю все. Но что касается тренировок с отягощениями, питания и применения добавок, я вскоре осознал, что в этом деле учиться нужно всю жизнь. Так что, по сути, в этом деле я такой же студент, как и ты. Я, возможно, нахожусь на более старшем курсе или уровне, но, что касается завершения моего обучения, то я в самом начале. Так, последний сет, давай-ка, сконцентрируйся.

Джаред сделал пять уверенных повторений в рывке с пола и выглядел так, будто бы у него были силы сделать еще парочку. Это как раз то, чего он хотел. Я не собирался умотать бедного ребенка до смерти, по крайней мере, не сейчас, когда ему предстояло в ближайшие 10 часов совершить очередной тренировочный марафон под палящим солнцем. Мы вместе повесили на штангу 60 кг и установили ее на стопоры, чтобы он мог сразу приступить к разминочному сету в приседаниях. Он расхаживал по залу, который по вполне понятным причинам был полон народа.

- Эти ребята не пытаются все время выучиться чему-нибудь новому, так ведь?

- Скорее всего, нет, и именно поэтому чаще всего они не достигают особого прогресса за первые годы тренировок, тогда как другие показывают весьма приличные результаты. Я всегда говорю: в тот день, когда вы скажете, что знаете о бодибилдинге все, с вами все кончено. Существует бесчисленное количество техник, и будет просто глупо не узнать о них максимально и не опробовать те их них, которые, на первый взгляд, могут содержать разумное зерно. Возможно, это будет простое экспериментирование с новыми упражнениями или даже смена положения рук или ног в знакомых вам упражнениях. Возможно, это будет тасование различных частей тела по дням сплита, или же определение нового пред- и послетренировочного приема пищи, или использование некой новой добавки. Существует бесконечное количество всевозможных вариаций, но до тех пор, пока вы не решите разузнать о них больше, вы будете просто упускать свой шанс.

- Получается, мне придется учиться еще и здесь? - спросил он.

- Да, но не огорчайся - мне приходится делать то же самое.

Пока Джаред выполнял приседания, я обдумывал результаты нашего разговора. При всем количестве имеющихся на сегодняшний день журналов, книг и веб-сайтов, единственной причиной, по которой некто не в состоянии регулярно пополнять свой багаж знаний обо всем, что так или иначе касается «железа», будет или чудовищная лень, или полнейшая твердолобость. Во времена моей юности мое бесконтрольное эго и упорное нежелание следовать чьи-либо советам привели к тому, что я годами прозябал в качестве посредственности. Только когда я открыл свой разум для новой информации и принял тот факт, что мне еще многому надо учиться, я вновь стал наблюдать значительные результаты.

Когда я вернулся домой и включил телевизор, первое, что я увидел, была реклама, в которой дети в возрасте 8-18 лет танцевали под песню «Back to School». Какая несусветная чушь. Если кто-то сейчас и празднует начало учебного года - то это родители! **IM**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ART

ADVANCED



ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

www.sportservice.ru

ARTLAB

RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

телефон для оптовых продаж: (499) 968-6240