

A close-up photograph of a very muscular man in a gym, performing a lat pulldown exercise. He is pulling a bar down towards his chest, showcasing his highly defined back and arm muscles. The background shows gym equipment and a blue-tinted lighting.

РОЖДЕНИЕ
БОДИБИЛДЕРА

Никогда не
поворачивайся
спиной...
к своей спине

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



мою чековую книжку.

Но, честно, я не сильно об этом переживаю. У меня есть красавица-жена, двое проказливых, но очень дорогих мне детей и работа, позволяющая трудиться дома, питаться и тренироваться столько, сколько я хочу. Единственное, чего не хватает, так это значительных сумм наличности.

К счастью, Джаред и двое его друзей по университетской футбольной команде пришли в зал потренироваться и заодно отвлекли меня от мыслей о пресловутом кризисе среднего возраста. Я наблюдал за ними, выполняя кардио на тренажере Nautilus Treadmaster, который я люблю больше всего, но на котором я спотыкался, пожалуй, чаще, чем персонаж Джона Риттера в фильме «Трое – это компания».

Мы договорились, что Джаред будет тренироваться самостоятельно до конца футбольного сезона. Думаю, он испытывал некоторое наслаждение от того, что хоть незначительно, но все же превосходит старших товарищей по поднимаемым весам почти во всех упражнениях. Сегодня они выполняли жимы лежа, самое лучшее упражнение для их вида спорта, так как блокировки и захваты практически полностью зависят от успешности в жимовом движении. На ежегодном смотре NFL главным критерием оценки прогресса силовых показателей игроков является именно количество выполняемых ими жимов лежа штанги весом 102,5 кг. На сегодняшний день рекорд, установленный игроком-защитником весом 141,5 кг в 2005 году - 43 повторения. Как это ни странно, большинство молодых игроков не обращают на эту деталь внимания и пытаются повисить количество повторений с собственным неизменным весом. На самом же деле, они навечно застревают на одних и тех же показателях.

Речь идет, конечно, об игроках в американский футбол. Вопрос всех времен и народов, адресованный любому мужчине, тренирующемуся с отягощениями: «Сколько ты жмешь?». Это напрямую связано с комплексом конкурентоспособного самца, который формируется в нашей голове в юношеские годы и ча-

Модель: Аббас Хатами (Abbas Khatami)

В последнее время я старательно пытался сохранить приподнятое настроение в преддверие своего 39-летия. Всего год остается до знаменательного момента, когда на табло моей жизни загорится «4:0», а вместе с тем наступит и неминуемый кризис среднего возраста. И уже сейчас я понимаю, что так и не успел к этому моменту выиграть ни одной медали турнира Супер Боул Национальной

Футбольной Лиги, не открыл ни одной биллионной корпорации, не снял ни одного голливудского блокбастера и даже не основал ни одной секты, заманивающей простаков рассказами о космическом корабле, спрятанном в несущейся на пути к Земле комете, которая вот-вот прилетит за ними и заберет всех с собой – при условии, разумеется, что они переведут все свои сбережения с депозитных счетов на



Модель: Ян Льюер (Jan Laufer)

сто задерживается там на долгое время. Я всегда ненавидел этот вопрос, так как никогда не мог познать столько, сколько того требуют стандарты. Я даже не могу сказать, каков был мой максимум, потому что каждый раз в верхней части амплитуды мне помогал напарник. Однажды в 1997 году я сделал 10 повторений с 184 кг, и плечи парня, помогавшего мне, явно увеличились на пару сантиметров за ту тренировку.

В конечном итоге, я пришел к выводу, что гораздо проще иногда соврать, назвав вес, который будет красиво звучать, но при этом не покажется неправдоподобным. Это, по сути, не имело никакого значения, так как спрашивающий всегда точно знал или имел отношение к тому, кто жмет больше. Однажды, задолго до того как мировой рекорд перевалил за 455 кг, я обнаружил, что данный вопрос невероятно раздражает, особенно тогда, когда требующая на

него ответ женщина крайне надоедлива. «Пятьсот сорок пять килограммов», - сказал я. «О, мой кузен жмет гораздо больше», - похвасталась она с презрительной ухмылкой.

Что касается Джареда и его друзей, к счастью, я в достаточной мере научил его тому, чтобы он не участвовал в коллективных «соревнованиях» по жиму с приятелями на тренировке. Он выполнял свои повторения самостоятельно, используя полную амплитуду, тогда как двое других пацанов делали ужасные версии жимов, стараясь поднять больше. Но даже если и так, я не мог проигнорировать тот факт, что Джаред выполнил, по меньшей мере, 10 сетов – и это только те, что я видел – не считая разминочных. После жимов лежа ребята перешли к подъемам штанги на бицепс, потом к подъемам на бицепс на скамье Скотта и попеременным сгибаниям рук с гантелями, и вновь Джаред оказался единственным, кто соблюдал хоть какое-то подобие правильной техники. Но, опять же, что-то меня тревожило.

Я закончил кардио и подозвал Джареда на пару слов, решив одновременно приняться за протеиновый батончик. Знаю, это не очень вежливо – разговаривать с набитым ртом, но черт с ним - я был чудовищно голоден, а эти батончики такие вкусные!

- В чем дело, Рон?

Я кивнул головой в сторону пары посетителей, сидящих напротив нас за барной стойкой рядом с блендером и также поглощающих свою еду.

- У тебя что, проснулось внезапное желание сожрать тех двоих? - спросил я.

Он поднял брови:

- Не пойму, о чем ты?

Я чуть выдвинул плечи вперед, чтобы руки свесились максимально низко:

- Вот как будет выглядеть твоя походка – сбрендившая горилла. И все потому, что ты продолжаешь долбить свои несчастные бицепсы, хотя давно уже должен был приступить к мертвым тягам и тягам к поясу.

Теперь он понял. Сделал безразличное лицо, чтобы поменьше меня злить.



- Тайлер, Скотт и Майк – все, что они хотят делать – это жимы лежа и подъемы на бицепс. Я буду тренироваться в том же духе всего пару месяцев до конца футбольного сезона. Потом я снова буду заниматься с тобой, хорошо? И ты всегда можешь убедиться, что я выполняю всю необходимую работу на спине.

- Черт подери, еще как убеждаюсь. Я скомкал обертку от батончика и швырнул ее в мусорное ведро за стойкой, но промазал.

Работающий там парень сердито на меня посмотрел и подобрал бумажку.

- Но я все же несколько обеспокоен тем, что ты переймешь эту вредную привычку, на которую поддаются многие ребята – переоценка значимости тренировки груди и рук в ущерб всему остальному. Эти ребята болтаются тут в своих обтягивающих рубашках – возможно, для полупьяных девчонок в клубах они смотрятся и ничего, но настоящие бодибилдеры прекрасно понимают, что это всего лишь ленивые клоуны. Ни спины, ни ног, ни общей мускулатуры. Поставь их рядом с гармонично развитым парнем, и они просто потеряются на его фоне. Ты хочешь стоять на сцене рядом с другими бодибилдерами и выглядеть не хуже, верно?

- Ты же знаешь, что хочу, - промямлил Джаред.

- Смотри, твой отец хочет вновь начать соревноваться, возможно, следующим летом, и он уже позировал при мне прошлой зимой, чтобы понять, над чем нужно работать. Он прорабатывал спину, но не добился результата, так как у него не было налаженной связи мозг-мышцы. Никогда не было. Ты же еще достаточно молод, чтобы построить все до того, как твой организм разладится – но этого не случится, если ты не будешь продолжать работать

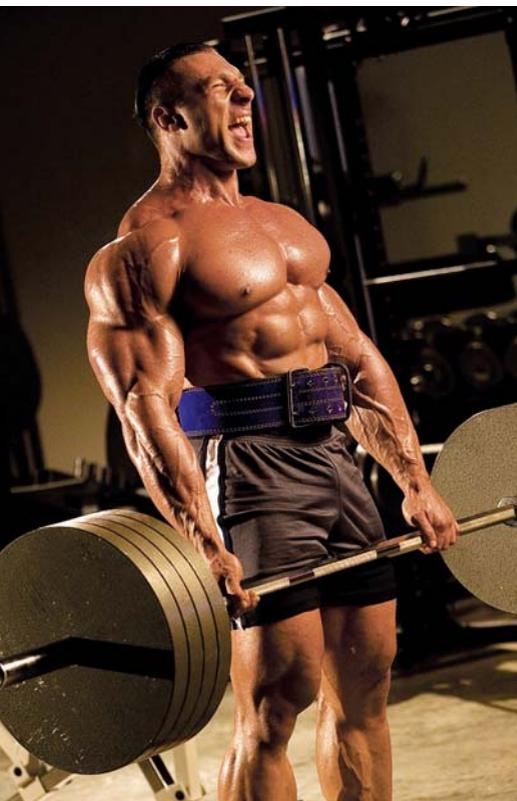
в зале так тяжело, как это только возможно.

Он кивнул в знак согласия.

- У меня никогда не было выдающихся результатов в жиме лежа, и, в некотором роде, это было своего рода благословение, - объяснил я. - Я был довольно силен в подтягиваниях, различных видах тяг и мертвых тягах в силовой раме, поэтому мышцы спины всегда успевали за мышцами противоположной стороны тела. Это очень сильно помогло мне на соревнованиях, уж поверь. Большая грудь есть у многих, но как только линейка спортсменов поворачивается спиной, сразу становится ясно, кто не уделял этим мышцам должного внимания. Прежде чем ты удумаешь сделать еще какое-нибудь упражнение для груди, хорошо бы поработать на спине.

- Я буду, буду, - заверил он меня.

Он ушел, и я вернулся к своим тревожным мыслям. Осталось всего 368 дней до того, как мне стукнет 40, а у меня все еще не было Lamborghini Gallardo в гараже. Я сделал себе мысленную памятку сразу по возвращении домой выйти в интернет и проверить, не появились ли какие-нибудь хорошие кометы на примете. Будущие овцы моей паствы должны уже начинать раскошелиться и бронировать себе места в путешествии! **IM**



Модель: Даниэль Секереччи (Daniel Secarechi)

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