

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

Все мы
братья
и сестры
единого
железного
братства

Связь
поколений

Хэллоуин, который, как помнят мои самые преданные поклонники, — все четверо — является моим любимейшим праздником в году, приближался. Я всегда был фанатом ужастиков — еще с тех пор, когда моим единственным тренажером был горшок, и это было вовсе не в возрасте 12 лет, как думают некоторые, а тогда, когда мне было около двух лет отроду.

Задолго до того, как пойти в детский сад, я проводил бесчисленное количество часов у телевизора, просматривая фильмы вроде «Франкенштейн», «Оборотень», «Дракула», «Тварь из Черной Лагуны» и множество других о всевозможных монстрах и приведениях. Мне всегда было мало одного дня праздника, и я весь год жил в предвкушении дня, когда смогу обрядиться в костюм моего любимого персонажа. К своей невероятной досаде, я редко вселял настоящий ужас в сердца тех взрослых, что открывали мне дверь и отвечали на вопрос «Сладость или гадость?». Возможно, именно рост чуть более 92 сантиметров и соответствующий — столь же устрашающий, как и у розового кролика — вид вынудили меня начать что-то с этим делать.

Так что сейчас я был в тренажерном зале, готовясь к ежегодному костюмированному балу, приводящемуся в Newport, Рот Айленд. Понимаю, это звучит не совсем точно, но, видите ли, я собирался предстать там в образе Невероятного Халка. С тех пор как последняя экранизация «Халка» шла в кинотеатрах все лето, я несколько сомневался, буду ли я единственным злобным зеленым мутантом, топчущемся на месте и орущим что-то невнятное на протяжении всей вечеринки. Однако я, скорее всего, буду единственным, кто вымажет краской собственное тело, а не напаялит костюм с надувными мышцами.

Это означало также и то, что у меня не будет искусственных шести кубиков пресса, а потому

придется пробовать обзавестись своими собственными. Я хотел быть уверенным в том, что люди точно признают во мне Халка, а не какой-то там зеленый надувной шар. И я вовсе не желал выслушивать ехидные замечания о том, что, мол, в следующий раз мне повезет больше и получится ухватить дозу радиационного излучения помощнее. Моя жена Джанет со-

биралась изображать обладательницу пышного бюста, сексапильную Чудо Женщину. Она как раз буквально на днях выиграла один чемпионат по бодибилдингу и заняла второе место после своей лучшей подруги на другом, так что она была в превосходной соревновательной форме. Я же, в противоположность этому, не входил в соревновательную форму вот уже



Модель: Джонг Суп и Ивон Ву Джин (Jong Sup & Yeon Woo Jin)



Модель: Паркер Коут (Parker Cotte)

полтора года и теперь усиленно сражался с упрямой жировой прослойкой.

Проблема с тем, как впихнуть кардио-сессии в свое расписание, заметно осложнялась из-за огромного объема работы и разнообразных семейных обязанностей: отвезти детей на ССД, карате, хоккеем на траве, собрание студенческого правления и в гости к друзьям. Так что сейчас я был рад просто выполнять свою 45-минутную кардио тренировку на

тренажере Nautilus Treadmaster - наконец-то появилась возможность хоть немного походить пешком. Возможно, пару кубиков пресса мне все-таки придется дорисовывать.

Вскоре пришел мой юный клиент Джаред, сжимая в руке пару листов бумаги. Он выглядел на удивление взволнованным. Вместо того чтобы встать напротив меня и задрать голову вверх, так как кардио-тренажеры располагались на некотором возвышении, он обошел

меня сбоку и уселся на находящийся слева неработающий тренажер. В среднем, от двух до трех такого рода тренажеров из тех шести, которыми располагает мой зал, вечно не работают. Прежде чем я успел вытащить из ушей наушники, Джаред протянул мне бумаги.

Это оказались копии сообщений с популярного форума по бодибилдингу, где я регулярно оставляю сообщения. На одном листе были видны фотографии молодого парня, позирующего в месте, смахивающем на раздевалку в тренажерном зале. Парень выглядел весьма неплохо и даже располагал вполне приличными мышцами, хотя ему и следовало бы слегка сбросить жирок. Вдобавок, у него на голове была эта раздражающая новомодная прическа-ёжик, столь популярная у молодых спортсменов в наши дни. Другой лист представлял собой копию дискуссии между парнем под ником «Hunter92» и остальным сообществом. Джаред выделил маркером несколько фраз, в которых сообщалось, что Hunter92 собирался следующим летом принять участие в тех же соревнованиях по натуральному бодибилдингу, которые в прошлом году выиграл я. Джаред и его отец Джеф тоже раздумывали над тем, чтобы попробовать свои силы на этом чемпионате.

- Зачем ты мне это показываешь? - спросил я.

- Этот парень, - сказал он, тыча пальцем в листок для большей наглядности, - играет за Canton High, защитник. И теперь он решил участвовать в моем турнире!

Canton High был одним из городских футбольных клубов-соперников, который упорно громил нас в плейоффах.

- Твой турнир? Ты что же думаешь, что никто, кроме тебя, не имеет права соревноваться?

- Нет, - произнес он, запнувшись, - но я просто не переношу этого парня! Hunter. Что за дурацкий ник.

- Полегче, Младший, тебя вообще называли в честь того мужлана из корпорации Железных Дорог.

Джаред бросил на меня сердитый взгляд:

- Мне все равно. Я намерен победить его. Я заставлю его пожалеть о



том, что он вообще решил соревноваться!

У него уже почти начала капать изо рта пена.

- А ты раньше знал этого парня? Ты его встречал когда-нибудь?

Джаред переменял позу и отвел взгляд в сторону:

- Не, нет, никогда – но это ведь не имеет никакого значения. Эти придурки с форума думают, что он может меня одолеть? Я ему покажу, что почем. Я хочу, чтобы впредь ты забыл про жалость по отношению ко мне сразу по завершении футбольного сезона после Дня Благодарения. Я должен стать таким большим, чтобы этот пацан на фоне меня выглядел карликом!

- А теперь умерь свой пыл и передохни, прежде чем решишь что-либо делать дальше, ради Бога. Даже когда ты соревнуешься, бодибилдинг не имеет ничего общего с победой над кем-либо.

Джаред посмотрел на меня так, словно я только что выкурил что-то запрещенное.

- Нет, это именно так, - стал настаивать он.

- Нет, так я смотрел на все на протяжении многих и многих лет, но

теперь понял, что главное в нашем деле – это умение бросить вызов самому себе, чтобы быть настолько лучшим, насколько это в принципе для тебя возможно, чтобы превзойти себя-прошлого-лучшего. Ты должен смотреть на все именно с такой точки зрения, так как ты никогда не знаешь, кто будет твоим соперником, и как он будет выглядеть, и ты не можешь контролировать данный процесс в принципе. Единственная вещь, над которой ты имеешь реальную власть - это твои собственные тренировки, твоя диета и кардио, твоя способность вложить столько усилий и настойчивости во все это, сколько потребуется – именно это и делает тебя победителем, вне зависимости от того, какое место ты займешь в итоге.

Он выглядел так, будто бы в его голове что-то, наконец, сдвинулось, поэтому я дал ему еще минуту на размышление, прежде чем перешел к следующему пункту обсуждения.

- Нельзя ненавидеть всех бодибилдеров вокруг, даже если они и выступают против тебя.

- Мда, но в футболе тренер всегда нам говорит, что...

- Это не футбол, - прервал его я. -

Я так думаю, что тебе нужно лучше узнать жителей городка. Похоже, этот парень будет чертовски здоровым партнером для твоих тренировок. И это будет куда веселее - готовиться к соревнованиям с другом твоего возраста, который, так же как и ты, никогда прежде не соревновался.

- Но лучше, чтобы ты не тренировал его, - проворчал Джаред с неподдельной озабоченностью.

- Расслабься, у меня забиты все места. К тому же у меня не хватит терпения еще на один ходящий фонтан тестостерона вроде тебя. Я просто хочу сказать, что было бы здорово тебе обзавестись другом, который был бы столь же увлечен данной темой, как и ты. Ты как-то пару раз жаловался мне, что среди твоих друзей нет никого, кто проявлял бы интерес к бодибилдингу.

- Я понял, - уверенно заявил он.

- С течением многих лет я обнаружил, что все больше и больше моих друзей оказываются именно бодибилдерами, и это здорово. У меня всегда есть с кем поговорить, кто разбирается в теме, и кто может дать отличный совет по поводу тренинга, питания и спорта самого по себе.

Джаред продолжал размышлять над услышанным.

- Что ж, возможно, по окончании сезона я попробую с ним связаться: пошло e-mail или еще что.

- Ну вот, другое дело. Теперь иди переодевайся, и мы начнем со стоек для приседаний.

Я увеличил скорость, так как кардио-сессия подходила к концу. Джанет определенно будет настоящей Чудо Женщиной, а вот мне надо бы пошевеливаться, если я и вправду хочу предстать в образе Невероятного Халка, а не Халка Задохлика. Я попробовал мысленно вернуться в те времена, когда сам враждебно относился ко всем бодибилдерам, вместо того, чтобы стараться сблизиться с теми немногочисленными людьми, с которыми у меня так много общих интересов. Увы, я не мог вернуться во времени назад и все изменить. Единственное, что я мог, это помочь Джареду избежать тех же ошибок. Но, опять же, разве не это я всегда и делаю, не так ли? **IM**



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru