

РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА



Модель: Рон Хэррис (Ron Harris)

Школа только-только отпустила своих подопечных на законные летние каникулы. Теперь мою 14-летнюю дочь редко можно будет застать дома. Частично разделяя популярное в подростковой среде мнение о том, что родители – это такие старомодные, жестокие и вечно мешающиеся под ногами личности, которых следует по возможности избегать, Мариша проводила в кругу своих друзей уйму времени. Прошлым летом она так часто задерживалась у одного своего приятеля, что я уже начал подумывать о том, чтобы сразу перенаправить ее почту на его адрес.

Зато мой восьмилетний сын – это совсем другая история. Он не только желает проводить все свое время со мной, но и считает, что я должен водить его развлекаться каждый божий день. «Папочка, а что мы сегодня делаем?» – его любимая песенка. Я старался занять его чем-нибудь, одновременно пытаясь дописать свою работу, что получалось плоховато, учитывая тот факт, что целый день мне приходилось таскаться то на пляж, то в парк развлечений «Шесть флагов», который как раз и входил в понятие «веселья» у моего сына.

Признаться, я был слегка зол после попыток их телевизионной рекламы сравнить «уровень веселости» обычной жизни (которая, кажется, никогда не набирала больше одного флажка) с тем, когда ты летишь вниз со стометровой высоты или несешься вверх тормашками по трассе Американских горок со скоростью 145 километров в час

Связь поколений

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

В рекламе, расхваливавшей некий стимулирующий выброс адреналина, а также растрясавший кишки с мочевым пузырем аттракцион «Шести флагов», был изображен японец с маниакальным выражением лица, выкрикивающий лозунг «Шесть флагов! Больше флагов – больше веселья!».

Мои клиенты Джаред и Джеф как раз отправились в очень рано начавшийся летний отпуск, хотя лыжи они направили в сторону своего домика у моря в Cape Cod сразу после последнего школьного звонка, возвестившего об окончании учебного года. Мне никогда не приходилось бывать там, но даже из беглых рассказов удалось понять, что представляет собой это место, - не сказать, чтобы вилла, но нечто большее, чем просто пляжный домик. В итоге, мне предстояло обходиться без них около двух недель, что само по себе не так уж и плохо, так как у меня была масса дел. У меня оставалось в запасе всего-навсего три недели до моего первого гостевого позирования. Специально для тех, кто не в теме. «Гостевое позирование» предполагает, что некто будет выступать на конкурсе по бодибилдингу, даже если он или она не участвуют в соревнованиях. Ваше фото часто оказывается на постерах и флайерах, выпускаемых с целью привлечения большего количества народа на мероприятие. Предполагается, что гости на позировании выступают даже в лучшей форме, чем соревнующиеся спортсмены, и именно поэтому они чаще всего являются профессионалами, которые посещают турниры для возрастных атлетов.

Если вам повезет, как, например, посетившим NPC England Championships здесь в Бостоне, вы сможете

Как привести себя в форму



Модель: Кайл Кларк (Kyle Clark)

своими глазами увидеть обладателя титула Мистер Олимпия Джея Катлера в его потрясающей монстрообразной форме в виде 136 кг, которую он выставляет здесь каждый год. Если же вы планировали пойти на другой турнир, проводимый в этом году в середине июля, то вполне сможете лицезреть там меня.

Я не являюсь «про», по крайней мере, если «про» означает «прозевавший». Моим единственным поводом для гордости может служить то, что я смог выиграть этот самый турнир прошлым летом, а также написал множество статей о тренинге профессионалов. Я заметил: чем больше я делаю подобных вещей,

тем больше некоторые люди думают, что я сам являюсь профессиональным бодибилдером.

Я вовсе не претендую на то, чтобы хотя пару минут быть похожим на тех монстров-профи. Но, будучи действующим победителем турнира, неплохим специалистом в области позирования и человеком, горящим желанием сделать все необходимое ради достойной награды (вроде неувядающей благодарности спонсоров и безумного рева толпы), я был целиком и полностью сосредоточен на том, чтобы меньше чем через месяц, всенепременно подняться на сцену еще раз.

Еще одной причиной, заставившей меня взяться за эту работу, бы-



Модель: Дэнни Коваркичи и Вида Гьерра (Danny Kovackizi and Vida Guerra)

ло то, что это было отличным стимулом обрести форму к лету. Если вы планируете быть в форме на восточном побережье США, то лето – лучшее время для подготовки. Всего пару коротких месяцев в году люди на улицах почти поголовно разгуливают в шортах и майках – а все те из вас, кто тяжело работает в плане улучшения своей фигуры, знают, что даже незначительная похвала способна поддержать мотивацию холодными темными месяцами, наступление которых уже не за горами. Именно в это время я получаю от людей уйму вопросов: «Ты бодибил-

дер? А ты соревнуешься? Ты что, готовишься к соревнованиям?». Зимой вопросы чаще всего звучат по-другому: «Ты что, один из тех слегка отощавших борцов сумо?» или (мой любимый) – «Эй, приятель, может хватит? Другие тоже хотят перекусить в этом буфете, пока ты все тут не сожрал».

Моя идея войти в форму для гостевого позирования наткнулась только на одно препятствие. Я не планировал соревноваться, а значит, некому было и волноваться по поводу возможного проигрыша. Это убирало значительную часть

психологического давления, которое чаще всего очень мешает. Единственное, что действительно подвергалось риску – это моя гордость, которая получила бы серьезный удар, выйди я на сцену в плохой форме и гладким, как попка младенца. И, хвала Всемирной Паутине, люди в зале окажутся не единственными свидетелями отсутствия у меня дисциплины в питании. О, нет, картинки с надписями будут залиты в программы флеш-анимации, и моим прозвищем по всему Западу навечно станет «Харрис-Жирный-Зад». Новости о моем от-



кровенно дерьмовом виде будут главным предметом обсуждения в нашей тусовке, опередив по популярности даже выборы президента.

Я постепенно сбрасывал жир, сидя на предельно строгой диете уже очень долгое время. Действительно, я съедал пару супер-правильных обедов каждый день, еще парочку таких же перекусов, но я также не отказывал себе в удовольствии перехватить несколько кусочков пиццы, большую банку мороженого или миску со сладкими детскими хлопьями.

Поскольку я то ел правильно, то обедался всякой мусорной едой, я оказывался, что называется, ни на той, ни на другой стороне моей дороги – так, где-то посередине. В оригинальном фильме «Малыш-каратист» мистер Мяги выразил эту идею выполнения чего-либо с пере-

менным успехом следующим образом: «Идешь по левой стороне дороги – это безопасно. Идешь по правой стороне дороги – тоже безопасно. Идешь посередине, и рано или поздно ...» В этот момент он хлопал в ладоши, производя звук, похожий на тот, с которым автомобиль врезается в незадачливого пешехода, превращая последнего в мясной фарш. За шесть недель до турнира я посмотрел в зеркало и понял, что мне нужно пошевелиться, если я не хочу, чтобы меня тоже переехали – если не грузовиком, так точно насмешками и шуточками, которые последуют в мой адрес с той же вероятностью, с какой ночь приходит на смену дню.

Таким вот образом обстоят дела с процессом избавления от лишнего жира. Если вы не являетесь одним из тех генетически одаренных сча-

стливчиков, которые могут любоваться шестью кубиками пресса вне зависимости от того, сколько мусорной еды они ели вчера, процесс сушки всегда требует крайне жесткой диеты на протяжении весьма продолжительного периода времени, чтобы вы, наконец, ощутили значительную потерю жировой ткани. Я же, столь часто нарушая диету, кое-как прогрессировал, делая два шага вперед и один шаг назад. Впрочем, поскольку я уже довольно давно не становился ни на грамм суше, похоже, я все же делал два шага вперед и два шага назад.

Вам также надо честно и тяжело отрабатывать ваши кардио-сессии, и они не должны быть при этом похожи на то вялое топтание адептов Валиума, которое приходится регулярно наблюдать в зале. Мне никогда не приходилось переживать по поводу того, что я недорабатываю на кардио-сессиях, и я никогда не боялся работать на них тяжело.

И вот сейчас, когда часы показывают около 11, я, наконец-то, более-менее разгреб свой бардак, и теперь изо дня в день я наблюдаю все улучшающуюся дефиницию. Это произошло только после того, как я принял волевое решение строжайшим образом придерживаться предсоревновательной диеты. Если вы хотите стать по-настоящему сухим, это единственный способ достижения пиковой формы. Мусорная еда должна полностью исчезнуть из вашего рациона, только холодная индейка! Подобно невозможности излечиться от алкоголизма, продолжая выпивать по средам, также вы не можете быть на предсоревновательной диете и при этом тоннами поедать сахар и насыщенные жиры. Сам я примирился с этой идеей только после того, как осознал, что, в противном случае, я буду выглядеть на сцене мягким и обрюзгшим.

Теперь мне оставалось только произвести некоторые подсчеты, чтобы понять, куда отвезти сына во время следующей семейной вылазки. Будет лучше купить топлива для путешествия в 320 километров до ближайшего парка развлечений «Шесть флагов», или же перелет из Бостона в Орlando в Дисней Ворлд обойдется все-таки дешевле? **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