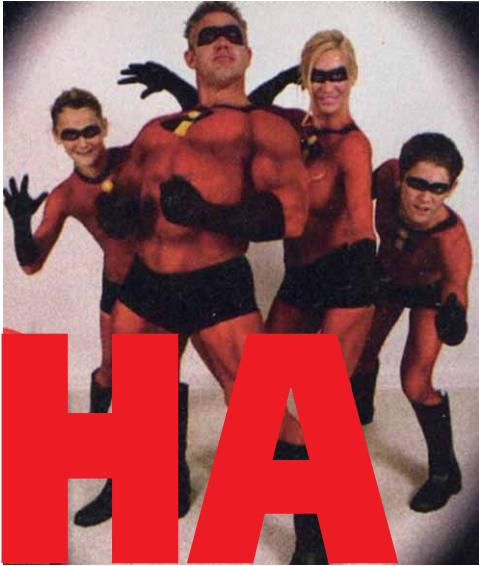


# Команда ХАМАНА



Для таких людей, как Энди Хаман и его семья, все - включая тяжелый тренинг - сплошной источник удовольствия

**Дэвид Янг (David Young)**

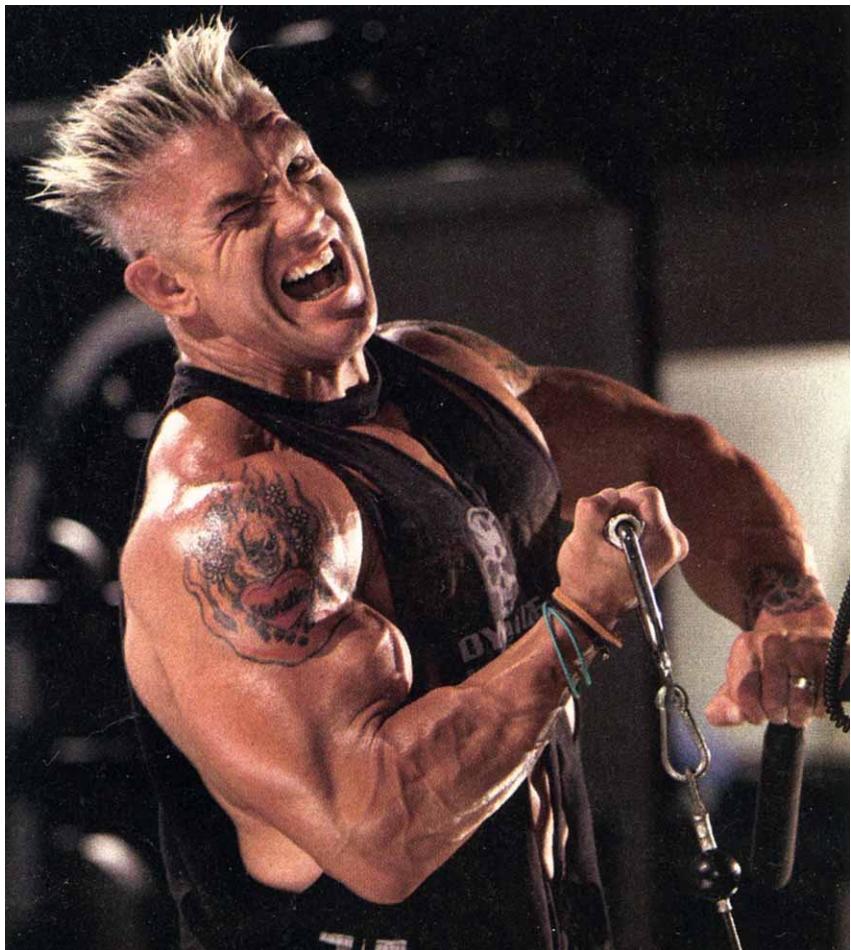
**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

Энди Хаман - чемпион по рестлингу - тренировался под руководством знаменитого Дэна Гэйбла. В Университете Айовы он получил ученую степень. Вел самую обычную жизнь.

Он женился - на Мишель - воспитывал четырех детей и в течение 14 лет преподавал в общеобразовательной школе. А еще он работал тренером по рестлингу и американскому футболу, готовя спортсменов для всевозможных чемпионатов различных лиг и штатов.

Когда ему стукнуло 39, Энди решил, что пора поднажать в плане достижений в бодибилдинге - пока ему не исполнилось 40. Он никогда всерьез этим не занимался. Поэтому он оставил работу учителя и сконцентрировал все силы на достижении своей давней мечты - стать профессиональным бодибилдером, которую он лелеял с тех самых пор, когда вместе с братом Джорджем начал таскать железо в подвале собственного дома.

Д.Я.: За тобой закрепилась скверная репутация из-за дикого и зачаст





тую абсурдного поведения. Я смотрел видео, где ты весь измазываешь себя взбитыми сливками перед тем как выполнить очень тяжелый подход в жиме лежа. С чего все это началось?

**Э.Х.:** Вся наша семья любит повеселиться, мы из тех, для кого дорога важнее пункта назначения! Будучи молодым, я потратил уйму сил и времени, концентрируясь на цели, и поэтому не мог насладиться процессом ее достижения.

Я мог провести весь день, ворча и нося, в надежде, что лучшие дни еще впереди, или говорить: «Не могу дождаться такого-то дня или события!» В итоге я пропустил море веселья, наполняющего эти дни «до» цели, а вместе с ним и весьма запоминающиеся моменты.

**Д.Я.:** Похоже, ты и впрямь веселишься!

**Э.Х.:** Мы с Мишель постарались вырастить наших детей с иным отношением к жизни, где каждый день есть место и смеху, и труду и даже слезам. Мне кажется, в этом и состо-



# ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

**MD WHEY 75** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахара. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

Упаковка: 810 г

**MD MASS** – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинатов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;

смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;

комплекс десяти витаминов;

Упаковка: 600 г, 1,68 кг

**MD PROTEIN** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

Упаковка: 450 г, 1,38 кг

**MD ISOLATE** – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1% жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

Упаковка: 300 г, 900 г

**MD WHEY** – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценнего сывороточного белка;

комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

Упаковка: 300 г, 900 г

**MD GAINER** – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

Упаковка: 600 г, 1,76 кг

**MD PROTEIN BAR** с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценнего сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

Упаковка: 12 батончиков в коробке



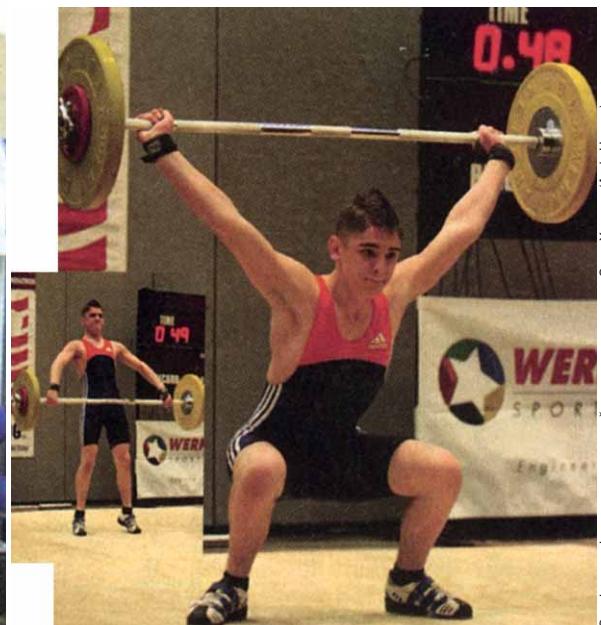
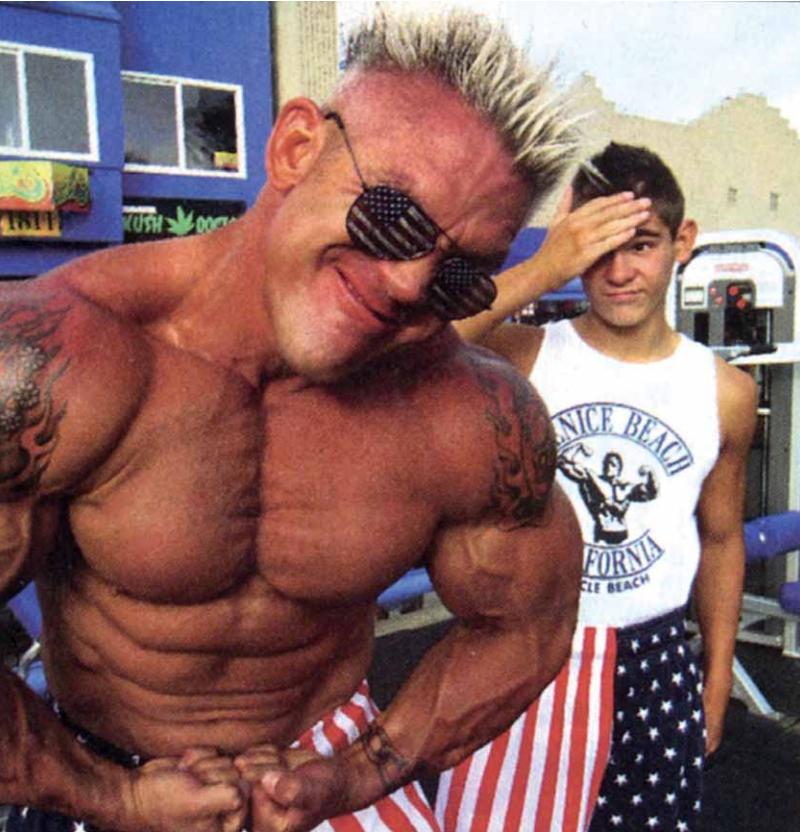
MUSCULAR  
DEVELOPMENT



MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!



Эта фотография и другие, на этой странице, из архива Энди Хамана (Andy Hamana)



ит моя заслуга как бодибилдера-профи - показать нашим фанатам, что мы такие же обычные люди, иногда глупые, иногда смешные.

Шутку со взбитыми сливками, как и многие другие наши шутки, я придумал вместе с детьми. Это были пробные съемки для телевизионного шоу. Нам показалось, что будет смешно не только поднять огромный вес, но и измазать меня в сливках, чтобы показать, насколько я сильный и как легко поднимаю вес.

Меня также снимали играющим или просто валяющим дурака с фанатами, чтобы иметь возможность хотя бы иногда ломать стереотип бодибилдера - угрюмый и надменный парень. Так что фанаты знают, что я вполне доступен для общения и всегда готов поболтать с ними!

**Д.Я.** Мне нравится такая жизненная философия. В школе ты тоже был клоуном?

**Э.Х.**: В школе я был парнем, вечно влипающим в неприятности. Всегда: говорит ли он, играет или бросает кому-то вызов. Тем не менее, ведя себя немного как клоун, я никогда не делал ничего ужасного или низкого, не считая глупых проделок, вроде выпрыгивания из школьного окна или залезание на школьную крышу. Однажды еще в начальной школе меня заловили в расположенному по соседству баре, когда во время перемены я покупал там арахис и газировку. Я заглядывал туда пару раз в неделю, так что ничего сложного в том не было.

**Д.Я.:** Бодибилдинг требует огромной дисциплины и труда. Как же тебе удается совмещать его со всем этим кривлянием?

**Э.Х.**: Тяжелая работа всегда окупается! Как бывший тренер, а ныне отец и спортсмен, я всегда следовал данному девизу. У меня всегда были строгие принципы относительно работы, и сейчас я пытаюсь по мере возможности привить это детям. У них есть ряд обязанностей касательно упражнений, учебы и работы по дому, которые они обязаны выполнять.



# НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ для защиты

СУСТАВОВ  
СВЯЗОК  
КОЖИ  
НОГТЕЙ

МИХАИЛ БЕКОЕВ  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)

Голографма IRONMAN - гарантия подлинности продукции





Как и многие сегодняшние дети, они немного испорченные, но Команда Хамана работает над этим! Мои дети лучшие по части глянки и мытью тарелок во всей Америке! Мы также горды тем, что они в своей возрастной категории одни из самых сильных спортсменов в тяжелой атлетике в США.

Все они очень тяжело трудятся каждый день, как, впрочем, и мы с Мишель, но не менее важно и то, что играем мы тоже «тяжело». Найти баланс между игрой и работой не так-то просто. Нет ничего лучше осознания того, что работа, тренировка или некое задание выполнены хорошо и правильно. Тогда ты вполне можешь посмеяться, поиграть и расслабиться без всяких угрызений совести.

**Д.Я.:** Я так понимаю, что ты тренируешься вместе со своими детьми. Чему такому тренинг научил их, что может помочь им в будущем?

**Э.Х.:** Мы с детьми практически никогда не расстаемся: дома, во время школьных занятий, тренировок и даже во время моих путешествий. Я могу брать с собой семью во время различных мероприятий и шоу, так что меня сопровождает Мишель или пара ребят, чтобы также насладиться

событием. Здорово, когда мы с Мишель можем поехать на какое-нибудь мероприятие только вдвоем, так как тогда никто и никто не мешает мне всю ночь гонять ее по номеру отеля.

Думаю, наши тренировки, а также наш образ жизни в стиле бодибилдинга, гарантированно научили их тому, какую пользу могут принести упражнения. Я чувствую, что они научились понимать тот факт, что жизни великолепна, хоть и жестока. Ты каждый день должен вставать с кровати и делать так, чтобы день прошел замечательно, даже если сам ты чувствуешь себя диаметрально противоположно. Они научились улыбаться и веселиться даже тогда, когда, казалось бы, нет никакого повода для веселья, и извлекать опыт из случившегося. Самый важный урок, который я пытаюсь им преподать - это умение улыбаться. Улыбка поможет вам обрести друзей, любовь и хорошую работу больше, чем любая другая вещь в мире, включая мышцы или деньги.

**Д.Я.:** Чему тренинг научил лично тебя?

**Э.Х.:** Я тренируюсь всю свою жизнь - не важно, как рестлер или как бодибилдер - и уже просто не

мыслю свою жизнь без того, чтобы пойти в зал и потаскать железо. Тренинг сделал для меня очень многое. Он создавал мою фигуру более 30 лет. Сейчас мне 44, и за свою жизнь я переделал больше упражнений и кардио, чем многие соревнующиеся ныне профи!

Чему тренинг точно научил меня, так это следующему: «Развивайся! Развивайся физически, ментально, духовно и эмоционально. Наше тело и разум куда сильнее, чем мы думаем, и могут воспринять гораздо больше, чем любой из нас может им дать.

Так что, иди и работай. Выполни свою тренировку в зале и уходи. Продолжай двигаться дальше, выполни свою ежедневную работу, разберись с рутинными заданиями и домашними делами, сделай все так, как нужно. Потом начни все сначала, поступай так каждый день, каждую неделю, месяц, годы. И однажды ты начнешь гордиться достигнутым успехом, ты будешь знать, что сделал все для своей семьи и для себя лично.»

**Д.Я.:** Дай нам какую-нибудь выдержку из тренировочной философии Энди Хамана.

**Э.Х.:** Самое сложное время - это

время между выходом из дома и входом в зал! Если смог добраться до зала, пересилив соблазн туда не идти, считай, что битву ты уже выиграл!

**Д.Я.:** Как ты начал свою карьеру в бодибилдинге, и что мотивировало тебя стать профи?

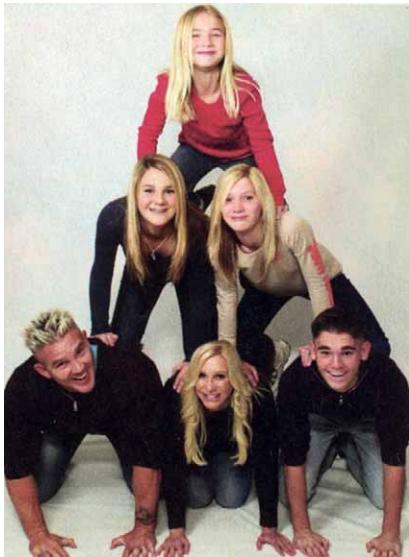
**Э.Х.:** Я вырос в городе Айова. Поступил в старшую школу и стал членом всеамериканской команды и чемпионом по рестлингу. Я закончил школу с записью 210-0-10 и поступил в Университет Айовы, чтобы бороться за Iowa Hawkeyes. Потом я стал национальным чемпионом в свободном стиле, чемпионом Национального Олимпийского Фестиваля, а также занял второе место на Всемирном чемпионате в качестве члена университетских команд четырех национальных сборных, которых в то время тренировал знаменитый Дэн Гэбл.

Спустя всего лишь полтора года тренировок по пять часов в день, я сумел занять первое место на Masters National Superheavyweight и там же

взять «абсолютку», что позволило мне получить профи-карту IFBB. Подлинная мечта обычного юнца, начавшего свою карьеру в обыкновенном городке в Айове и имевшего не вполне обычного брата, поддержавшего стремление стать профессиональным бодибилдером.

**Д.Я.:** Получается, твоя карьера началась, когда ты был еще очень молод?

**Э.Х.:** Отец разрешил нам с братом вытащить всю мебель из гаража, притащить туда пару старых скамеек и свободных весов, чтобы мы могли заниматься вместе. Я должен отдать должное моему герою и старшему брату за то, что именно он вдохновлял и мотивировал меня на то, чтобы стать лучше, стать студентом и спортсменом, не чураясь тяжелой работы. И благодаря помощи моего 11-летнего сына Сэма, который работает вместе со мной, помоги моих дочерей Дэйзи, Руби и Льюси на кухне с готовкой еды и уборкой, а также с помощью двадцати пяти лет



Эта фотография из архива Энди Хамана (Andy Haman)

поддержки и любви со стороны моей жены Мишель, я сделал это.

**Д.Я.:** Поздравляем с выступлением на IRON MAN. Как тебе фотографии?

**Э.Х.:** Фотографии просто возмутительные! Будучи бодибилдерами, мы сами являемся для себя самыми



строгими критиками. Являясь частью мира бодибилдинга с его эгоистическими личностями, и даже будучи сам немного эгоистом (хотя я больше и не воспринимаю себя слишком уж серьезно), я не могу не сходить с ума при виде сотен и сотен собственных фотографий вокруг. Естественно, что я начинаю постоянно волноваться о том, как я выгляжу перед публикой.

Тем не менее, Майклу Невье удалось поймать тот кадр, когда я и Сэм были самими собой, такими, какие мы есть на самом деле - глупыми и сильными! Когда меня впервые пригласили сфотографироваться для IRON MAN, я был очень взволнован. Я знал, что фотографии будет делать Майкл, я знал, кто он такой, знал, что он один из ведущих фотографов в этом бизнесе, и прекрасно понимал, что он со своей работой справится на «отлично». Но когда я узнал, что они также хотят снимать и моего сына и, возможно, даже Мишель - честно, это были самые замечательные новости с того самого

момента, как я стал профи! Это говорит о многом, ведь со мной за мою карьеру случалось столько удивительного, и мне приходилось работать с такими замечательными людьми. Это войдет в историю семьи Хаман как один из величайших моментов! Огромное вам спасибо, ребята, за то, что вы представляете настоящий бодибилдинг и показываете образ жизни, требуемый для достижения успеха.

**Д.Я.:** Какую свою соревновательную форму ты считаешь наилучшей на сегодняшний день?

**Э.Х.:** Соревнования мне нравятся до сих пор. Готовясь к ним, я чувствую, что мое тело с каждым разом все улучшается. Будучи уже 44 лет отроду, в преддверии «Greeshion Formula», я считаю отличным уже одно то, что мне удается прогрессировать. Да что там говорить, в таком возрасте иметь пресс - уже здорово! Я всем говорю: «Я счастлив просто быть здесь! А освещение помогает мне выглядеть еще лучше!». Мне кажется, на последнем турнире - Фе-

никс Про '10 - я выглядел наилучшим образом.

**Д.Я.:** Как ты считаешь - в тебе есть соревновательный дух?

**Э.Х.:** Я соревнуюсь до сих пор, хотя прекрасно понимаю, что я в этом деле далеко не самый лучший (или не самый большой). Я просто знаю, что у меня еще есть что предложить фанатам и просто людям, приходящим на подобного рода шоу. Там просто приятно находиться. Я побеждал всю свою жизнь, и победы уже давно не являются единственным моим стимулом. Сам процесс - входжение в форму, выход на сцену, приветствие, маркетинг и, самое главное, встречи с фанатами - вот что самое главное сейчас для команды Хамана!

**Д.Я.:** Какие ошибки тебе случались допускать раньше в своей диете и тренировках, и как тебе удалось избавиться от них, выработав именно ту программу, которой ты пользующешься сейчас?

**Э.Х.:** Самой большой ошибкой за всю мою карьеру в бодибилдинге





было то, что изо дня в день, каждую неделю, каждый месяц, каждый год я занимался одной и той же изнурительной и нудной работой, а также не соблюдал режим питания. Я никогда всерьез не думал, что питание действительно настолько важно. Я никогда не считал, что прием дополнительного протеина или отказ от сахара что-то принципиально изменил. Глупый мальчишка, я был подетски, фундаментально, безумно неправ. Как только мне удалось изменить свои пищевые привычки, мое тело сразу же изменилось.

**Д.Я.:** Как ты питался до того, как на тебя снизошло озарение?

**Э.Х.:** Диета у меня была откровенно поганая. Честно говоря, я ел все. За день я съедал, по меньшей мере, четыре, а то и шесть, печений (я обожал начинку с коричневым сахаром, да и сейчас обожаю!), сладкие овсяные хлопья - обычно целую пачку, белый хлеб и сливочное масло, обычно размешанное с хлопьями. Хот-доги, копченые колбаски, сэндвичи с ветчиной и сыром, протеиновые батончики - такие вот у меня

были источники протеина. Последние вряд ли имели хоть сколько-нибудь протеина, но мне казалось, что этого достаточно (вот идиот). Также газировка, молоко, соки, пиво, апельсиновый напиток, газировка, пончики, булочки с джемом и куча конфет. Еще я ел детское питание - с абрикосом, яблочное, а также готовил пудинг с овсянкой. Ветчина для гамбургеров была еще одним моим любимым деликатесом. Я считал, что все эти разговоры о питании - сплошное жульничество. Я говорил так: еда есть еда, сахар это сахар, жир это жир, калории это калории, и в конечном итоге все это я превращу в мышцы.

**Д.Я.:** Это худший вариант питания, о котором я когда-либо слышал. И что случилось потом?

**Э.Х.:** Однажды пришел день, и я сказал себе: «Хватит!», перешел на холодную индейку. Никаких углеводов, очень мало жиров и огромное количество протеина каждый день. Мой организм вознаградил меня за это таким прогрессом, какого я не видел никогда в жизни. Я сказал

«пока-пока» пиву и сладким пирожным на завтрак и «привет» тунцу и курице, ну иногда курице и тунцу.

И это не ветчина из банки. Хорошее питание есть ключ к мышечному росту, сепарации, силе и крепкому здоровью. Кто с этим поспорит?

**Д.Я.:** Как тебе удалось разработать программу питания, которой ты следовал при подготовке к последнему турниру?

**Э.Х.:** На протяжении многих лет я перепробовал кучу различных методик, то повышал углеводы, то жиры, то циклировал тот или иной нутриент. По существу, моя диета контролируется Мишель и моими детьми, которые держат меня подальше от буфета.

Мишель разработала большинство моих планов питания, и мы сейчас следуем высокобелковой, очень низкоуглеводной системе с обилием яиц, рыбы, курицы, мяса и необжаренных орехов. Изредка я получаю печенье, когда бываю пай-мальчиком и веду себя хорошо.

**Д.Я.:** Можешь привести пример-



ный план питания одного дня?

**Э.Х. Запросто!**

**7 утра:** Порция протеина, 75 грамм на воде. Мне нравится вкус «арахисовое масло».

**11 утра (после тренировки):** 280-340 грамм мяса, рыбы, курицы или яиц с небольшим количеством риса или белого хлеба. Также немного детского питания и диетической газировки

**2 часа дня:** Порция протеина, 75 грамм на воде

**5 часов вечера:** Стейк или курица с чуточкой зеленых бобов или цветной капусты, также большая порция

салата, возможно, со столовой ложкой соуса и огромный стакан диетического напитка, смешанного с диетической крем-содовой.

**8 часов вечера:** Еще мяса, около 280-340 грамм

**11 часов вечера:** Пара порций протеина или один батончик (это если мне не удалось совершить набег на буфет - тогда все это заменяется на хлопья и бисквиты с кремом)

**Д.Я.:** Забавно. А что ты можешь сказать о своем стиле тренировок? Сильно ли он изменился за последние годы?

**Э.Х.:** Стиль тренировок? Хмм. Тяжелый, силовой, последовательный и веселый! Я тренировался тяжело, быстро, медленно, легко, посредственno, ужасно, мило, пущисто, научно. Так что, похоже, мне удалось отобрать то, что действительно работает, и оставить большую часть ерунды за бортом.

Учитывая то, что я тренируюсь уже более 30 лет, я стараюсь оставить в моей программе максимальное количество гигантских серий и суперсетов. Я выполняю тяжелые повторения для каждой мышечной группы только пару раз в месяц. Я до сих пор делаю кардио каждый день, что позволяет мне оставаться довольно сухим, да и ежедневный стресс снимает.

**Д.Я.:** Как ты разделяешь мышечные группы?

**Э.Х.:** Каждая мышечная группа тренируется раз в неделю:

День 1: Грудь  
День 2: Ноги  
День 3: Спина  
День 4: Дельты и икры  
День 5: Кардио и пресс  
День 6: Бицепсы и трицепсы  
День 7: Воскресение - отдых  
или «день догонялок»  
День 8: Все начинаем заново - ба-бах!

**Д.Я.:** Можешь привести пример некоторых своих тренировок с упражнениями, сетами и повторениями?

**Э.Х.:** Вот пример тренировки груди, которую я выполнял на этой неделе.

Обычно я начинаю со сведений рук в кроссовере с небольшим весом и особо его не повышаю. Я скорее ударяю кулаками друг о друга, чем скрещиваю руки. В обратном движении я не развожу руки выше параллели полу, а сами рукояти не поднимаю выше дельт. Я выполняю три или четыре сета из 20, 15, 10 и 20 повторений.

Далее следует феерия со штангой - три-сет:

1. Жимы лежа на наклонной скамье

2. Жимы лежа на скамье с обратным наклоном

3. Жимы лежа на горизонтальной скамье

Я перехожу от одного упражнения к другому без перерыва. После жимов на горизонтальной скамье я отдыхаю около одной-двух минут, потом добавляю вес в каждом упражнении и делаю второй сет - Скуби-Дууу!

Я выкладываюсь в каждом сете, концентрируясь на ощущении пампинга, а не на весе как таковом. 100 кг на всех трех грифах, 15 повторений.

Потом я снова отдыхаю после жимов на горизонтальной скамье. Третий раунд я выполняю со 143 кг на каждом грифе. Здесь уже приходится поднапрячься, пампинг все-таки, начинает сказываться усталость, и появляется ощущение, что тебе хорошо дали под дых. В каждом упражнении выполняю по 12 повторений.

В четвертом подходе я опять добавляю вес - до 188 кг на каждом грифе. Вот это уже кошмарные сеты! Я делаю столько повторений, сколько смогу - восемь, одно, два или ноль. Какой-нибудь эффект все равно будет.

Для последнего сета я снижаю вес до 102 кг и делаю все до отказа!

После тройного удара штангой я обычно выполняю разведения рук с гантелями или в тренажере - три сета из 15-20 повторений с гантелями от 27 до 45 кг.

**Д.Я.:** Чую, в зале уже стоит запах поджаренных грудных мышц. А что насчет рук?

**Э.Х.:** Я тренирую бицепсы и трицепсы при помощи гигантских серий, суперсетов и компаундных сетов.

Сгибания рук с протяжкой  
Жимы вниз на блоке

Для выполнения сгибаний рук с протяжкой вы тяните, или «протягиваете», удерживаемый хватом снизу гриф вдоль живота вверх до нижнего обреза груди. Ладони смотрят вверх, локти - назад.

Я делаю пять суперсетов, начиная с 20 повторений и добавляя вес после каждого успешного сета (где я смог выполнить необходимое количество повторений), так что количество повторений постепенно снижается. Очень умеренные веса, но с концентрацией на мышечном сокращении и накачке.

Далее идет три-сет «трицепсы-бицепсы-трицепсы»:

Отжимания между скамейками  
Сгибания рук с гантелями сидя  
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне

Теперь возьми себя в руки и сделай четыре раунда подряд, отдохнув от минуты до двух только тогда, когда все три упражнения окажутся выполнеными. Мои руки готовы расти и развиваться! Они уже походят на шары, а на ощупь напоминают камень! Далее приступаем к три-сету «бицепсы-трицепсы-бицепсы»:

Сгибания рук на скамье Скотта  
Отжимания между скамейками  
Сгибания рук на низком блоке  
Это сеты «для развлечки» - малые веса, 12-15 повторений в каждом. Я начинаю со скамьи Скотта, потом перехожу к отжиманиям между скамейками и затем - к сгибаниям на низком блоке - бим, бам, бом! - всего два или три раунда. Кровь продолжает поступать в руки и дает мне на ближайшие 20 минут накачку, как у морячка Папай!

**Д.Я.:** Каков твой рост, и сколько ты весил во время последних соревнований?

**Э.Х.:** 1,8 метра, 118 кг, если без печенюшек!

**Д.Я.:** Какие планы на будущее в бодибилдинге?

**Э.Х.:** Что ж, я хочу продолжить заниматься этим маразмом еще пару лет, и, надеюсь, меня будут приглашать на показательные выступления в США и за океаном, - это действительно то, что мне нравится больше всего. Тут есть еще парочка грандиозных новостей - настолько грандиозных, что я не могу пока о них говорить.

**Д.Я.:** Черт, ты что, собираешься уйти, так и оставил нас в подвешенном состоянии? Намеки хотя бы.

**Э.Х.:** Намек: телевизор.

**Д.Я.:** Будем с нетерпением ждать. Спасибо за интервью, Энди. Было весело.

**Э.Х.:** Ага, было здорово! **IM**



# shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ ФИТНЕСА**





**делаем форму**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)