

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

Боритесь с одряхлением

Последнее время я получаю удовольствие от кое-каких тренировок – достойный темп, приятный ритм, креативная техника, выверенный баланс и адекватная интенсивность. Как обычно, требуются некоторые усилия для того, чтобы притащить свой потрепанный мешок с костями в спортзал, однако после разминки я начинаю вспоминать приятные ощущения и понимаю, что они того стоят. Я сильный. Я крепкий. Я хорош.

Вечером после такой железной терапии я валяюсь довольный на полу, обмениваюсь умными мыслями с Лэри, смотрю, как политические и иные персонажи мелькают на телеэкране, и потребляю питательную

пищу. Ах, отличная жизнь. На следующий день я уже веселый, счастливый парень с позитивными взглядами, поднимающими настроение комментариями и живительным оптимизмом для всех павшим духом. Ты можешь сделать это... продолжай... никогда не сдавайся, не упусти свой шанс.

На третий день я уже развалина. Старый модифицированный пикап 1942 года, и, несмотря на то, что он сделан в США из американской стали, у него уже имеются дефекты. Старый Блонд Бомбер уже не тот, что прежде. Крылья побиты, шасси кривое, двигатель изношен, а время уходит. У старых рабочих лошадок медленное и вялое мышечное восста-



Модели: Дэн Хилл и Эрика Томпсон (Dan Hill & Erica Thompson)/Нева (Nevaux)

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru

новление, а от травмы их отделяет только сет, повторение и удар сердца. Боль во всем теле, не хочу никуда вставать, никуда идти, а над головой собираются темно-серые тучи. Вместо этого мне нужен спокойный терапевтический сон в темноте – отдых, восстановление, переосмысление и новый подъем. Я раздавлен, но также блажен и одержим. Никогда не сдавайся. Мне нравится это.

День четвертый, и, о чудо, я готов к действиям.

Найдется минутка? Представляю вашему вниманию отрывок из прошлого, когда мы все были моложе на десятилетие (11 лет, если быть точным), менее потрепанными и не такими мудрыми:

Одна из главных проблем большинства атлетов заключается в том, что для тренировок нужно находить время и уметь как-то согласовывать их с остальной жизнью. Один писатель, живущий на другом конце света, который считает нашу информацию, обсуждения и рецензии «живым вдохновением», искренне заявляет, что не может найти время для тренировок, поскольку ему нужно воспитывать детей, работать и учиться. «Каким образом другим людям удастся включать тренировки в ежедневное расписание?» - спрашивает он.

Я слышу подобные жалобы от тех, кто уже давно не посещал спортзал и не собирается возвращаться, потому что их поглотил мир. Они запутались в проблемах, и им нужно быстро все исправить, чтобы выжить, чтобы преуспеть.

Тебе легко говорить, Дрейпер. Ты живешь в спортзале и ешь гантельный суп. Однако я также хороший наблюдатель, который между сетами задумывается о том, каково это, быть перенапряженным, изголодавшимся по железу и отказавшимся от тренировок качком. Такие мысли у меня вызывают боль. Давайте решать эту проблему вместе, представим, что стоим на обрыве, и подумаем о том, как спуститься, вместо того, чтобы прыгать.

Дальше так продолжаться не может. Не обделяя вниманием семью, учебу и работу, вы должны найти адекватное место для себя и своего здоровья: тела, разума, и духа. Задумайтесь. Сегодня у нас нет ни места, ни времени для клише. Какой смысл в планах, надеждах и мечтах, если не будет здоровья? Насколько эффективно вы будете реализовывать их без энергии, выносливости и внутренней уверенности? Будучи измученным чувством вины, вы окажетесь подавленным в своем повседневном свободном от забот общении. Разве семья, которую вы любите и о которой заботитесь, не заслуживает большего? Разве их не следует включать в свои оптимистичные замыслы? Вы очень хороший человек, который собирается сделать небольшие шаги для того, чтобы совершить затылочный прыжок вниз. Для начала попробуйте уговорить семью (лучших друзей) присоединиться к вам. Командная работа, совместное дело и взаимная поддержка облегчат этот путь.

У вас тяжелые времена, но лучшего времени для увеличения силы и не будет. Приготовьтесь. Возможно, вы не одолеете того зверя, что стоит перед вами, но будьте уверены, вы не позволите ему хозяйничать на своей территории. Совсем скоро наступит тот

день, когда запущенные сегодня потребности и правильные намерения приведут вас к более благоприятным условиям, в которых вы сможете действовать более агрессивно. Вы должны довериться избитой истине о том, что позитивные планы и позитивные действия порождают позитивные эффекты.

Тотчас же мне в голову приходят три ключевых момента, определяющих ваше стремление: преданность делу, диета и тренировки. Это будут первые верные шаги, и относиться к ним нужно соответствующе. Давайте разберем их по порядку.

Преданность делу – это одно из тех выражений, которое в результате чрезмерного употребления несколько утратило силу, однако это лидер среди вышеупомянутой тройки. Выразим его следующим образом: насколько важны для вас здоровье, хорошая физическая форма, стройность, сила и мускулистость? Вспомните положительные эффекты спорта и их спутников – экспрессию, дисциплину, сердце, легкие, мышечный тонус, вознаграждение за хорошую тренировку – бесконечный список, который мы вспоминаем время от времени просто потому, что это здорово, захватывающе и ободряюще. Нужно напоминать себе о крайней важности этих вещей, ставить их превыше всего без всякого эгоизма, безрассудства или одержимости. Факт заключается в том, что мы отвечаем за свои тренировки и правильное питание. Ставьте их у самой вершины – там, где им место. Кроме того, вы вскоре поймете, что преданность делу не занимает у вас никакого времени. Так, с одним разобрались.

Под номером два в большой тройке стоит диета, неприятное слово в словаре современного человека. Вы не раз слышали: то, что вы потребляете, и когда вы это делаете, – это половина успеха в фитнесе и построении мышц. Правильное питание хорошо тем, что оно занимает столько же времени, как и неправильное. Все, что вам нужно – это усвоить основы здоровой диеты и заложить хорошие привычки.

На данном этапе нашего пути мы заинтересованы в том, чтобы расчистить поле, на которое будем приземляться. Некоторые из нас тренируются до потери пульса в спортзале, в котором есть 30 тренажеров Cybex, Hammer и BodyMasters, а также 20 тонн штанг и гантелей. Некоторые из нас идут в «железный» гараж или «стальной» подвал. Некоторым из нас нужно изобретать и импровизировать, начиная прямо сейчас. Мы должны хорошенько опереться на ту проблему, которая стоит перед нами и вскоре обнаружится, что она круглая, а как только она покажется, она быстро начнет наращивать скорость. Но если ее проигнорировать, то под тяжестью времени она начнет катиться в другую сторону и в итоге раздавит нас.

Задумайтесь над моим небольшим дождем из слов, прежде чем он испарится. Если кто-то не может тренироваться сегодня, это еще не значит, что он не будет тренироваться в будущем. Будьте наготове и делайте все возможное сейчас. Боритесь с ежедневной деградацией, пока не превратились в одного из этих.

Удачи! **IM**

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

**Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал**

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru

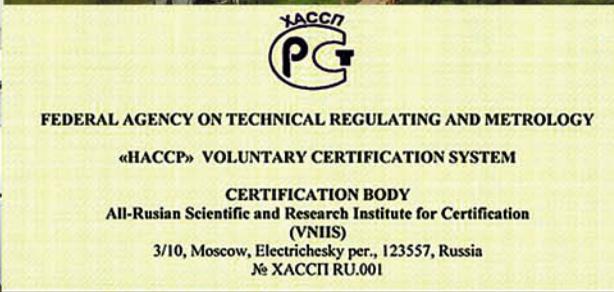


Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.