

Рон Хэррис (Ron Harris)

# НЕ БУДЬТЕ «ТУПЫМ КАЧКОМ»

Если вы увлечены бодибилдингом, то известная реклама одной сети клубов здоровья, в которой мы предстаем в виде эгоцентричных и безмозглых позеров, тоже должна была вас задеть... Коммерческий смысл заключается в том, что при посещении именно этого клуба вам не придется иметь дело с подобными болванами, так как там их не жалуют.

Конечно, здесь есть доля правды. Некоторые любители железного спорта действительно демонстрируют поведение, которое портит репутацию остальных и поддерживает негативные стереотипы. Все, что мы можем сделать – это позаботиться о том, чтобы самим не способствовать формированию такого мнения о культуристах. Так чего же не следует делать, если вы тренируетесь в местах, где клиентура очень разная (в отличие от маленького частного спортзала, предназначенного главным образом для «нашего контингента»)?

Не шумите сильнее, чем это необходимо. Конечно, если вы приседаете с 225 килограммами, то не сможете это сделать бесшумно. Тем не менее, мне приходилось наблюдать, как парни при выполнении сгибаний рук орал так, будто их тащили по раскаленным углям. Иногда подобные вопли настолько громкие, что их можно услышать через весь спортзал, слушая при этом музыку в наушниках. Это неприятно, и раздражающе действует на тех, кто тренируется не столь фанатично, как мы. Сильный шум не всегда эквивалентен более высокой интенсивности!

Не оставляйте на тренажере большие рабочие веса. Если вы достаточно сильны для того, чтобы загрузить тренажер для жимов ногами 540 килограммами, или жать пару 60-килограммовых гантелей, то вам хватит сил и на то, чтобы убрать их на место. Это всего лишь обычный этикет. К тому же, вы должны понимать, что в спортзале есть люди, которые не могут снять даже 20-килограммовый диск с тренажера, не говоря уже о весе тех гантелей. Не будьте невежей – всегда убирайте рабочие веса на место.

Не старайтесь выглядеть устрашающим. Возможно, вы чувствуете себя увереннее, когда надеваете темные очки на тренировку или бросаете резкие взгляды на



Модель: Джеймс В. Эллис III и Джон Шумейр (James W. Ellis III & John Shumate)/Heise (Neveux)

меньших по объемам и более слабых членов спортзала, однако все, чего вы добиваетесь, – это создаете имидж огромного кретина. Попробуйте улыбаться время от времени. Познакомьтесь с соратниками по спортзалу и предложите помощь или место, если понадобится. В мгновение вы превратитесь из просто накачанного болвана в приятного коллегу по тренировкам. Действуя поодиночке, мы можем доказать миру, что мы классные ребята, а не злобные монстры.

Не будьте позером. Естественно, вы гордитесь своей поджаростью и мускулистостью, однако, не нужно надевать обтягивающие майки и маленькие шорты на тренировки. К тому же, чтобы попрактиковаться в позировании, вы можете подождать до дома, вместо того, чтобы делать это посреди переполненного спортзала, где вы точно заставите других парней завидовать вам и чувствовать себя неуверенно, а у женщин вызовите впечатление безумно влюбленного в себя нарцисса.

Большинство бодибилдеров не имеют ничего общего со сложившимся в обществе стереотипом. Большая часть из нас – умные, почтительные, вежливые и дружелюбные ребята. Сделайте же так, чтобы этот «секрет» стал известен всем. **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

# **ПРОТЕИНЫ MD**

**- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!**



**MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!**

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

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

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