

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

# НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВОВ В ТРЕНИРОВКАХ

**М**ожно снять с человека камень, который тянет его вниз, но ничто не мешает ему взвалить этот груз на плечи и снова таскать за собой повсюду. Четыре дня подряд без тренировок — это мой предел, и я берегу его для особых случаев. Существуют обоснованные и необоснованные причины строгого тренировочного контроля. Ни одна из них не является первостепенной, я соблюдаю их все. Если я посмею пропустить тренировку...

Я потеряю все, ради чего так интенсивно тренировался.

Мои мышцы будут съеживаться с каждой минутой. Я стану округлым, жирным, потеряю рельефность. Моя сила будет вытекать из организма, как воздух из пробитой покрышки.

Мир вокруг станет ужасным.

Я не смогу думать, принимать решения, да вообще не смогу подняться с кровати.



Модель: Дан Хилл и Эрика Томпсон (Dan Hill and Erica Thompson) / Нева (Нева)

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## **SUPER** **Cuts**



**СУПЕР**  
**СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**  
**С ТЕРМОГЕННЫМ ЭФФЕКТОМ**

МОЩНАЯ СИНЕРГИЧЕСКАЯ КОМБИНАЦИЯ  
РАСТИТЕЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ  
С L-КАРНИТИНОМ  
И ПИКОЛИНАТОМ ХРОМА

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



Я буду рвать на себе волосы.

Я буду чувствовать себя вялым, а аппетит пропадет.

Неразрешенные проблемы и стресс будут тяготить меня, и от этого я стану непрерывно есть.

Я стану скучать по спортзалу, его звукам, запаху и движению металла.

Я буду сильно скучать по накачке, мышечному жжению и удовольствию от великолепной тренировки.

Мне будет не хватать порядка, ритма и чувства удовлетворения от полноценной тренировки.

У меня появится желание уничтожить все, что встанет на моем пути.

Люди станут шептаться за моей спиной. Поверьте.

У меня начнет болеть голова, появятся угри и галлюцинации.

Я стану пускать слюни, бессвязно бормотать и мочиться в штаны.

Возвращение в спортзал после продолжительного перерыва – это невыносимо, но это необходимо. Не могу передать словами те неприятные чувства, которые я испытывал, взяв в руки гриф и выполняя первые повторения первых подходов после долгой разлуки с железом. Их мрачность и унылость превосходили только чувства пустоты и вины, которые я ощущал в течение самого перерыва.

Почему я допустил это? Эх, если бы я не бросал тренировки, все было бы гораздо легче.

Врача! Человеку плохо.

Я неохотно, но настойчиво, вспоминаю те безрадостные моменты. Я учусь на ошибках, смакую этот урок и применяю полученные в ходе него знания, при этом стараюсь не испытывать ненависти ни к учителю, ни к классу.

Сколько сильных и решительных атлетов проходят через такие же страдания? Перерыв в тренировках – это мучительный и гнетущий опыт.

Понимаете, что я имею в виду? Перед тем, как взять перерыв, подумайте дважды. Не стоит прекращать тренироваться, если только вы не истекаете кровью, связаны или находитесь без сознания. Это плохо скажется на вас и вашей семье. Будьте сильным и продолжайте делать свое дело.

Да, я знаю, еще есть работа, дети, супруг или супруга, пробки на дорогах, лихорадка и кость, торчащая из груди. Да уж, с препятствиями и крутыми спусками мы сталкиваемся каждый день. Но если вы ослабите хватку в тренировках, то ослабите хватку и в жизни. Будут страдать тренировки – будет страдать всё. Бросите железо – бросите себя на произвол судьбы. В жизни и так достаточно безнадежности, поэтому не нужно добавлять еще.

Осторожно, Дрейпер. Открывается твоя темная сторона.

Идите в спортзал и четко выполняйте свою тренировку. Устали? Оживитесь. Тренируйтесь до небольшой накачки и легкого жжения. Плохое настроение? Получайте удовольствие от любимых упражнений. Приболели? Выпейте пару таблеток аспирина и начинайте стимулировать организм. Болят мышцы?

У меня есть склонность перетренировываться время от времени, и я выяснил, что ослабление интенсивности тренировок на день или два позволяет восстановиться. Если это не помогает, я меняю тактику – отдыхаю в выходные или использую вышеупомянутый четырехдневный перерыв, если хватит терпения выдержать его. В этот период я ем, сплю, валяюсь и играю

Разомнитесь - и вперед. Травмы? Работайте, не затрагивая поврежденных участков. Сыты по горло, разочарованы, и все надоело? Соберитесь и делайте все четко. Не хватает времени на другие дела? Тренируйтесь рано утром. Сделайте сессии короткими и насыщенными.

Перерывы я берегу для особых случаев: революция, голод, землетрясение, потоп, чума и вторжение марсиан.

У меня есть склонность перетренировываться время от времени, и я выяснил, что ослабление интенсивности тренировок на день или два позволяет восстановиться. Если это не помогает, я меняю тактику – отдыхаю в выходные или использую вышеупомянутый четырехдневный перерыв, если хватит терпения выдержать его. В этот период я ем, сплю, валяюсь и играю. Также я пересматриваю тренировочную методологию и переделываю программы для того, чтобы они соответствовали моему разуму, организму и инстинктам, которые идут во главе всего.

Если вы когда-либо захотите сделать перерыв, взгляните в зеркало и решите. Вы не заключенный, вы – сторож. Удачи. **IM**

**НЕ ТОРМОЗИ!  
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК  
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,  
таурином,  
экстрактом гуараны  
и вкусом клюквы!



[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

**XXI  
power**

**ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО**