

Рон Хэррис (Ron Harris)

СЕКРЕТ УСПЕХА: ПУСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ БУДЕТ «ДНЕМ СУРКА»

В профессиональном бодибилдинге Кинг Камали не стал доставать луну с неба, вопреки ожиданиям многих. Но он высказал несколько великолепных наблюдений в этом виде спорта. И, на мой взгляд, самое сильное из них – это утверждение о том, что «жизнь бодибилдера во многом похожа на фильм «День сурка».

По сюжету этого фильма Билл Мюррей просыпался день за днем, снова и снова переживая второе февраля, до тех пор, пока не понял смысл этого, не избавился от эгоизма и не стал добрее и внимательнее к людям.

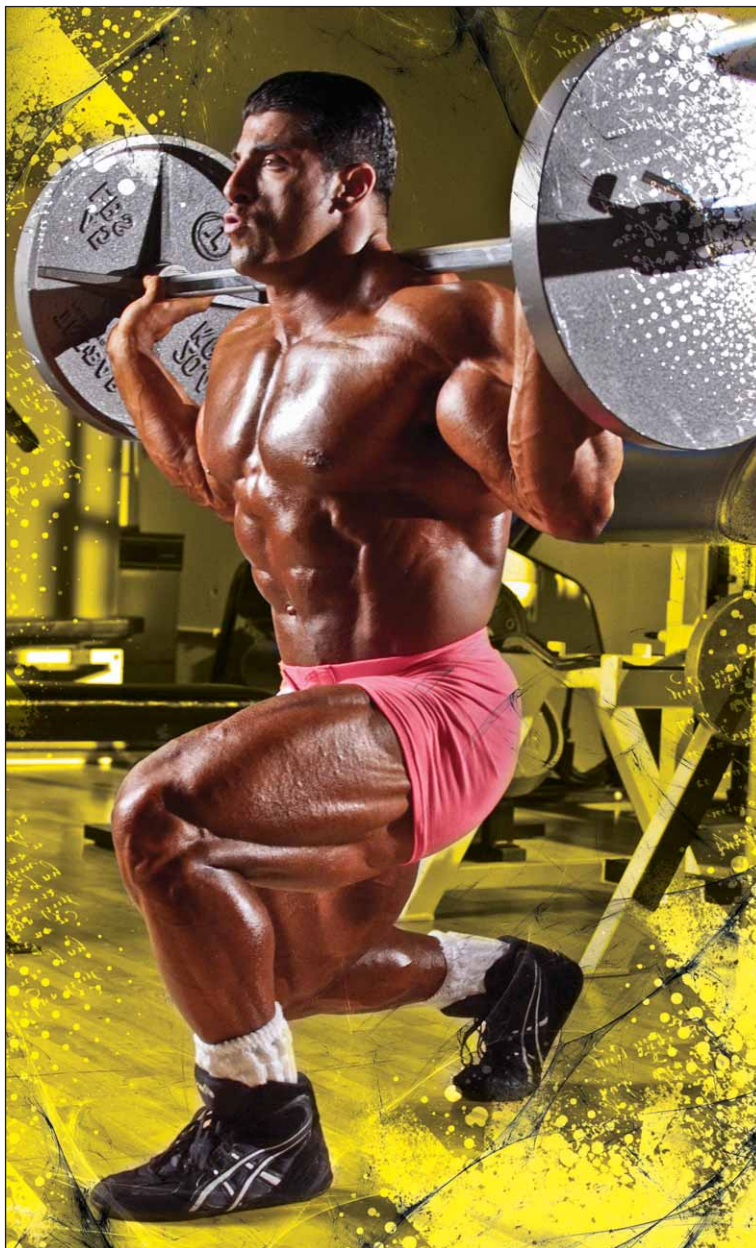
Но при чем тут жизнь бодибилдера? Конечно, мы не живем во временной петле, однако, из-за строгого расписания питания, тренировок и сна, которое соблюдает большинство из нас, иногда кажется, что все дни похожи. Мы стараемся потреблять пищу в одно и то же время (часто одни и те же продукты), тренируемся и идем спать также в одно и то же время почти каждый день. На первый взгляд, обывателю это может показаться скучным и монотонным занятием, однако я называю это постоянством. Люди часто спрашивают меня о «секрете» построения великолепной фигуры. Нет никакого секрета. Нужна усердная работа и преданность делу. А если конкретнее, то необходимо связать воедино множество дней интенсивных тренировок, хорошего питания и адекватного отдыха. И если людям не удастся достичь трансформации фигуры, то это только потому, что они непостоянны в какой-то одной из этих областей или даже в нескольких.

Люди, и особенно американцы, жаждут быстрых результатов. Они хотят получить желаемое за короткий промежуток времени. Именно по этой причине заголовки в журналах и рекламе звучат подобным образом:

Шесть кубиков пресса за 30 дней!

Стройная фигура за 4 недели!

Прибавьте пару сантиметров к бицепсам всего за 3 недели!



Модель: Шакир «Кинг» Камали (Shari «King» Kamali)/Невекс (Neveux)

И так далее. Жаждущие быстрых результатов в сжигании жира «сидят на диете» вместо того, чтобы просто научиться правильно питаться. Они не хотят ничего слышать о необходимости регулярных упражнений и здорового питания. Они просто хотят поправить фигуру для того, чтобы поехать отдыхать,

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН представляет конкурс
Мистер MD!

Главный приз: **300000** руб

Подробности: muscular.ru

musculardevelopment.ru, sportservice.ru, опт: (499) 968-6240

встретиться с одноклассниками или начать с кем-то встречаться после развода, и я не виню их за то, что они хотят быстро решить эту проблему. Но реальность такова, что большинство начавших диетарную и тренировочную программу с таким отношением в конечном итоге только заново наберут весь тот жир, который сожгли, потому что прекратили тренироваться и вновь вернулись к нездоровой пище.

На первый взгляд, образ жизни бодибилдера, действительно, кажется скучным и монотонным, но именно эта бесконечная «монотонность» позволяет нам создать фигуру, о которой другие могут только мечтать. Вам не удастся получить великолепную фигуру за четыре недели, даже за 40 недель. Для этого требуются годы постоянных тяжелых тренировок и хорошего питания. Как вы знаете, это большой объем работы. Даже большинству генетически одаренных людей, таких как Фил Хит или Кай Грин, требуются многие годы и огромные усилия для того, чтобы реализовать весь свой потенциал. Так, Каю понадобилось 20 лет интенсивных тренировок!

И лично я рад тому, что это не легко, и этого нельзя добиться быстро. Если бы это было так, то в великолепной фигуре не было бы ничего особенного, потому что она была бы у всех.

Не каждый может вставать по утрам и есть на завтрак качественную пищу, богатую протеином и сложными углеводами, и продолжать потреблять «чистую» пищу каждые два или три часа, пока не ляжет спать. Другим надоест есть ее так часто или надоест ее готовить, ведь фаст-фуд требует гораздо меньше усилий. Не каждый обладает той силой воли, которая необходима для того, чтобы посещать спортзал несколько раз в неделю и интенсивно тренироваться. Легко находить оправдания – на работе дурдом, вы устали, тренировки – это скучно. Возьмем даже отдых – не каждому захочется уделять ему должное внимание. Многие предпочтут смотреть телевизор до поздней ночи или пойдут в бар, клуб или еще куда-нибудь, вместо того, чтобы спать и восстанавливаться.

Да, бодибилдерский образ жизни, действительно,



Модель: Фил Хит (Phil Heath/Hevea (Neveux))

во многом похож на «день сурка», и это здорово. Прикладывая максимум усилий день за днем, вы постепенно улучшаете фигуру. И нет ничего скучного в том, чтобы в конечном итоге увидеть великолепные результаты в зеркале! **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**MD MUSCULAR
DEVELOPMENT**

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе
экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе
экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru