

# РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

# СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

**Рон Харрис (Ron Harris)**  
**Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)**

Э то был тот единственный день в году, когда обжорству не только не ищут оправдание, но даже поощряют его и устраивают празднество в его честь. Да, я говорю о Дне Благодарения, празднике, который стали отмечать 400 лет назад в маленьком занятом местечке под названием Плимутская Плантация, расположенном не далее как в часе езды от моего дома. В 1621 году кучка пилигримов-неудачников была страшно рада тому, что половине из них все-таки удалось пережить последнюю суровую зиму (добро пожаловать в Новую Англию, друзья!), и что они, наконец-то, смогли вырастить достаточно еды и убить достаточно дичи, чтобы избежать голода.

В этом году празднование было в гораздо большей мере посвящено второй победе Red Sox во Всемирной Серии за последние три года, также как и продолжающемуся удачному сезону New England Patriots и надежде на триумфальное возвращение Boston Celtics. Никто не уйдет голодным с Bay State. Как я всегда говорю, Соединенные Штаты – это единственная страна, где бедные лю-

ди страдают от ожирения. В странах вроде Сомали или Бангладеш миллионы людей каждый день начинают с мысли о том, где достать пропитание. В Америке же нас больше заботит вопрос, закажем ли мы сегодня пиццу на обед или возьмем еды на вынос из китайского ресторана.

Как я уже рассказывал в предыдущем выпуске журнала, межсезонье было как раз в самом разгаре, и поэтому ел я тогда воистину по-чемпионски. Поскольку это был День Благодарения, моей основной целью было запихнуть в себя настолько много еды в доме у моей тещи, на-

## Эпизод 6: Если ваш энтузиазм сошел на нет



знал. Это были люди, в среднем чуть моложе мамаш футболистов, а также пенсионеры. Вокруг каждого тренажера и кардио-машины толпился народ. Терпеть не могу тренироваться при таком столпотворении, но заставить меня отступить от моего тренировочного графика не так-то просто. Я принадлежу к числу тех крепких орешков, которые будут тренироваться даже стоя по колено в воде, если вдруг случится потоп, и спортзал превратится в озеро.

Так что тренировка в День Благодарения была своего рода проверкой характера. Потому-то большинство обладателей этого самого характера со страшной скоростью носились по залу, стремясь как можно быстрее закончить тренировку, чтобы отправиться домой и начать готовить индейку, или же принять душ и отправиться домой к кому-нибудь другому за этой же самой индейкой. Но только не мой приятель-миллионер среднего возраста Джеф.

Он понуро сидел на краю скамьи с опущенной головой и выглядел совершенно подавленным. Я надеялся, что с ним все хорошо, и что ничего плохого не случилось. Я еще даже не начал тренировку и особо не торопился.

- Привет, Джеф, как дела? Все нормально? – он поднял голову, но не улыбнулся, как делал это всегда.

- О, привет, - ответил он слабым голосом, - сегодня просто трудности с настроением на тренировку, вот и все.

- Проспал или еще что? – спросил я.

- Нет, даже не знаю, что именно. Какое-то время у меня был отличный настрой, но вот уже неделю или около того я прихожу в зал и никакого восторга от этого не испытываю.

Мое первое предположение в подобных случаях – перетренированность. Джон Паррилло много раз повторял, что перетренированность на самом деле встречается гораздо реже, чем многие думают. Что чаще всего за нее принимают недостаток питания и отдыха. Пусть так, но с тех пор, как я взялся тренировать Джефа и его сына, Джеф добился значительного прогресса в плане организации своего питания и приема добавок. Хотя у него иногда и не получалось есть чаще, чем три раза в день, он всегда носил с собой протеиновые батончики и расфасо-

сколько это вообще в человеческих силах, после чего немного потоптаться вокруг стола, переваривая съеденное, чтобы потом с новыми силами все повторить. Первым делом, однако, я сходил в спортзал.

Он был открыт только до полудня, поэтому в 9 утра, когда я как

всегда пришел на тренировку, он уже был под завязку забит народом. Было многолюдно как никогда. По большей части, там были ребята, обычно тренирующиеся вечером, которых в другое время не застать – теперь же они всюду качались и потели. Половину из них я даже не





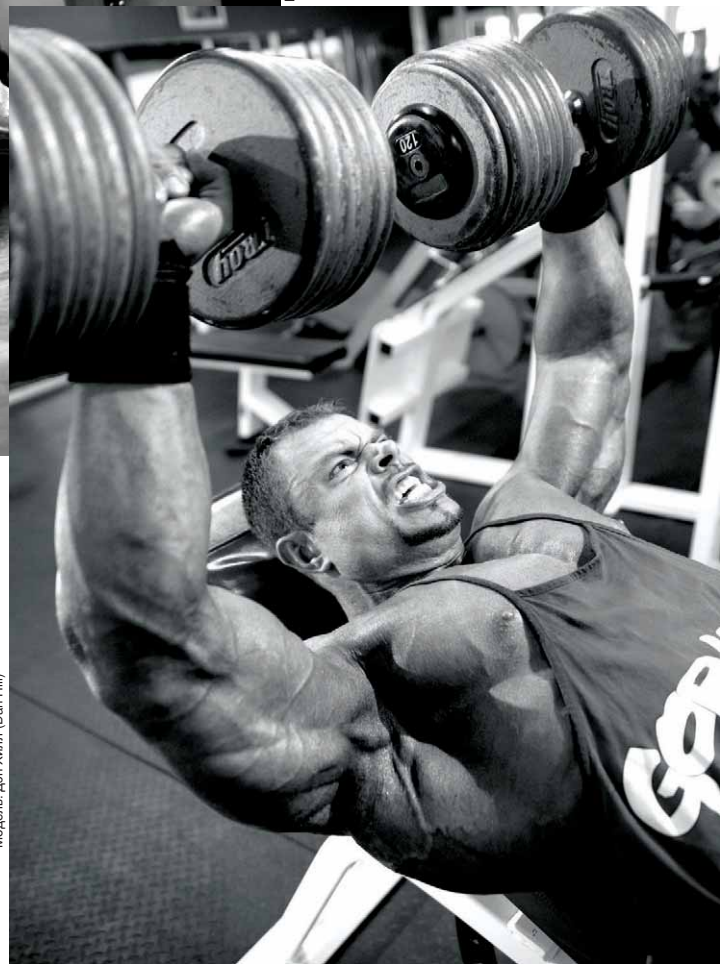
ровки более, чем на неделю. И частенько случалось так, что по той или иной причине, зал оказывался последним местом, где я бы хотел в тот момент оказаться. Но будучи уверенным, что я все делаю правильно и постепенно прогрессирую, я всегда находил в себе силы оторвать пятую точку от дивана и прийти в зал.

- Хорошо, - сказал Джеф, - я весь внимание, если у тебя есть идеи, как придать мне мотивации, поскольку сейчас я даже не уверен, что смогу вернуться в ту форму, о которой мы говорили с тобой ранее.

- Правильно, ты сейчас выглядишь так, что еще чуть-чуть - и станешь похожим вон на того дедушку, - я показал пальцем на мужчину лет 70. Он восседал на велотренажере прямо в своей повседневной одежде - штаны подвернуты чуть ли не до уровня обвислой груди - и медленно крутил педали, почитывая газету. Единственный раз, когда я видел его взмокшим, это когда пару лет назад в зале сломался кондиционер.

- Расскажу о том, что помогает лично мне, - начал я.

Модель: Аббас Хаттами (Abbas Khattami)



ванные разовые порции порошкового протеина, с тем, чтобы везде иметь возможность сделать себе коктейль. Спал он, правда, шесть или семь часов в сутки, но, похоже, парень из той счастливой породы людей, которым требуется меньше отдыха для полного восстановления, чем большинству. Джеф как-то неестественно усмехнулся.

- Спорим, что с тобой такого никогда не случилось. Или случалось, а, Рон?

- Конечно, случалось, - выпалил я в ответ. Он выглядел искренне удивленным, - я тренируюсь уже почти 25 лет и никогда не прерывал трени-

Модель: Дэн Хилл (Dan Hill)



- Кофе из Старбакса? – прервал меня Джеф.

- Нет. Стимуляторы бесполезны, если в голове нет настроения на тренировку. Весь фокус в том, чтобы настроить голову. Первым делом я смотрю свои старые фотографии, на которых я был в форме – например, с соревнований. Они напоминают мне о том, что я могу отлично выглядеть, если найду правильный ракурс и буду вкладывать достаточно сил и энергии в свои тренировки и питание на протяжении определенного периода времени. У тебя же есть пара таких фото.

- Мда, - согласился Джеф, - но это все было очень давно.

- Ты можешь снова выглядеть так же, или, по крайней мере, значительно приблизиться к той форме, - сказал я. Еще одна хитрость - тренироваться со своим iPod'ом, слушая только те песни, которые постоянно крутятся у тебя в голове, и которые ты готов вопить во всю глотку в машине.

Джеф задумался над моими последними словами:

- У меня до сих пор вся музыка на дисках. Попрошу Джареда скинуть ее мне на iPod. У меня эта штука уже два года, а там почти пусто.

- Не переживай, - заверил его я, - эти дети куда умнее

нас, когда дело касается всех этих штуковин. Он перекинет тебе твою CD-коллекцию на плеер за один день.

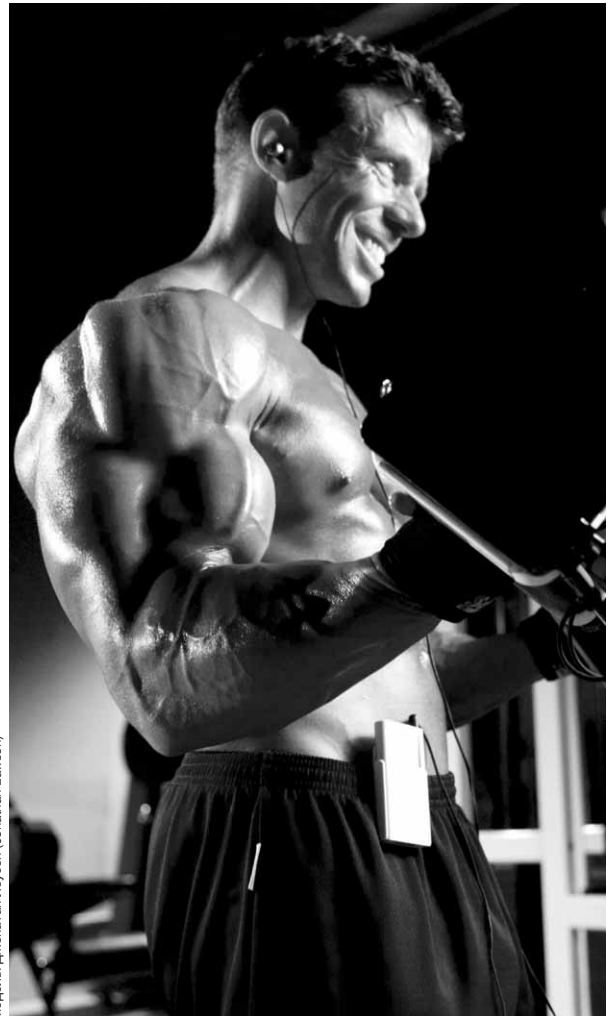
Джеф закивал головой.

- Кроме того, у меня полно всевозможных журналов и тренировочных видео по бодибилдингу. Если надо немного поднять настрой, я просто пролистываю журнал или включаю какой-нибудь DVD. Могу одолжить тебе парочку.

Он огляделся вокруг.

- Я уже достаточно сделал на сегодня, так что пора сворачиваться. Но все равно спасибо, Рон, попробую последовать твоим советам.

- Всегда пожалуйста, - ответил я. А у себя в голове я уже прикидывал, сколько мне понадобится времени на то, чтобы закончить тренировку и выпить свой послетренировочный коктейль. Мне нужно было рассчитать все так, чтобы к тому моменту, когда мы сядем за праздничный стол, я был настолько голодным, что смог съесть максимальное количество еды. Не это ли повод для благодарности? В мире столько голодных людей, думающих только о том, как бы утолить голод. А я же думал только о том, как бы мне оказаться достаточно голодным, чтобы побить все рекорды по обжираловке в этот день. Такое возможно только в Америке. **IM**



Модель: Джонатан Лорсон (Jonathan Lawson)





СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

# ULAR DEVELOPMENT

## ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



### КАЧЕСТВО

оптовые продажи: (499) 968-6240

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