

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

# ТРЕНИРОВАТЬСЯ ИЛИ НЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

## Сложный вопрос

Сегодня мне не хочется идти в спортзал. И поэтому я не пойду. Я не хочу, я не обязан, мне это не нужно, нет такого закона. Я не развалюсь на части, не распадусь, не разрушусь, не расщеплюсь, не сломаюсь, не разобьюсь или еще каким-нибудь образом не выйду из строя просто потому, что сегодня не пройду через порталы железного дворца и тяжелого лязгающего железа. Пропустив всего одну тренировку, я не испарюсь, не исчезну, не пропаду в ночи.

Вы думаете, что я привязан к тренировкам, словно отчаянный, одержимый, неуравновешенный человек? Ерунда! Я играю со штангами и гантелями время от времени, но они не властвуют надо мной. Мое импровизированное взаимодействие с металлом очень непродолжительно, скачкообразно и непоследовательно - его едва ли можно назвать важным или незабываемым.

У одного моего приятеля есть знакомый качок, который очень сильно раздражается, если пропус-



Модель: Даниел Сексаречки (Trent Mitchell)/Невче (Newex)

**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**

Исповедь качка: в конечном итоге, я все-таки пошел в спортзал. Я всегда это делаю. Но вы, конечно же, знали. Пропустить тренировку - это как пропустить последний поезд, способный вывезти вас из ниоткуда. Это быстро приводит к одиночеству. Я сделал все, что придумал и описал в предыдущем абзаце. Это заняло у меня 45 минут; я был соответствующе агрессивным, сконцентрированным и наслаждался сладкой горечью комбинации боли, мощности и накачки.

кает сессию. Какая жалость! Он становится недобрым и вспыльчивым, несносным и колючим, немного жестоким и отчасти суицидным. Он утверждает, что все та работа, которую он годами вкладывал в железо, - загрузка и разгрузка, накачка и жжение, травмы и боль - уходит впустую из-за одной пропущенной сессии. «Печально, - говорит он, - когда человек пропускает тренировку, оправданием может быть только падение на голову 5-килограммового диска или отравленный коктейль».

Очень чувствительный парень... очень... и очень красноречивый.

Помимо этого, он утверждает, что как только вы пропускаете сессию, вы необратимо запускаете разрушительную реакцию, ведущую к пренебрежению тренировками и к их полному прекращению, последствия чего - это потеря здоровья, уменьшение силы, мышц и увеличение запасов безобразного подкожного жира; руки становятся как у девчонки, наблюдает-

ся общая бесформенность, понижается самооценка, нарастает разочарование в самом себе. Дисциплина выходит из-под контроля, характер слабеет, друзья перестают звонить, собаки воют, а насекомые кусаются.

Таким образом, человек становится жалким и несчастным!

Но если подумать, что я мог бы сделать, если бы все-таки пошел в спортзал? Я не смогу достойно выполнить приседания или мертвые тяги, а жимы лежа разрушают плечи.

Понимаете о чем я? Везде один тупик. Кроме того, все это скучно, утомительно и уныло (нужное подчеркнуть), не говоря уже об изнурительности, болезненности и опасности. После часа в спортзале, если вы не валитесь от скуки, то уходите с болью и травмами. Как здорово, думаю, я вернусь сюда еще завтра... но сначала нужно подкрепиться тунцом.

У кого-нибудь есть мазь для растирания? Бинты, аспирин? Психологическая помощь?

Подождите-ка, я мог бы выполнить несколько подъемов ног в висе и скручиваний для пресса на блоке с веровоочной рукояткой - комбинацию, которая нагружает все тело, и в особенности абдоминальную область. Затем несколько сгибаний рук со штангой и экстензии трицепсов лежа в своем обычном суперсете, который задействует всевозможные мышцы, и, таким образом, получить хорошую тренировку торса с главным акцентом на руки, плюс большой объем аэробики для пожилого человека.

Исповедь качка: в конечном итоге, я все-таки пошел в спортзал. Я всегда это делаю. Но вы, конечно же, знали. Пропустить тренировку - это как пропустить последний поезд, способный вывезти вас из ниоткуда. Это быстро приводит к одиночеству. Я сделал все, что придумал и описал в предыдущем абзаце. Это заняло у меня 45 минут; я был соответствующе агрессивным, сконцентрированным и наслаждался сладкой горечью комбинации боли, мощности и накачки.

Было время, когда 45 минут уходили только на разминку и проработку абдоминальной области, и оставалось еще 90 минут для настоящей работы - грудь и спина, плечи и руки, или только лишь ноги, при этом я часто тренировался дважды в день. Вот это да! Потрясающе! Невероятно! Зачем? И чья это идея? Безостановочная работа, сет за сетом, форсированные повторения, высокий тоннаж и никакой жалости. Почему никакая правительственная организация не вмешалась и не остановила меня... нас? В этом я был не одинок.

Ах, подождите, это было в прошлом веке, еще до сумасшедших царей, органов государственного регулирования и ограничений свободы.

Вот что мне нравится в тренировках с отягощениями больше всего: надежда и способность совершать перемены, которую они дают вам в руки. Знаете ли вы, что Джордж Вашингтон и Авраам Линкольн тренировались с отягощениями? Упс! Начинаю переходить на политику.

И последнее слово: они также пили Бомбер Бленд. Seriously. Голосуйте за Дейва Дрейпера. **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR  
DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**ВСЕГДА  
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



**MD COLLAGEN –  
на основе гидролизата  
коллагена**



**MD JOINT –  
на основе сульфатов  
глюкозамина и хондроитина**

**НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ**

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

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

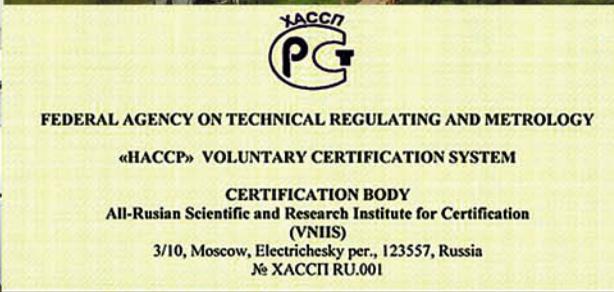
[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)

# 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.



FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY

«HACCP» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM

CERTIFICATION BODY

All-Russian Scientific and Research Institute for Certification  
(VNIIS)

3/10, Moscow, Electrichestky per., 123557, Russia  
№ XACCП RU.001

№ 0157

## CERTIFICATE OF CONFORMITY

is given to «ART Sovremennye nauchnye tehnologii» Ltd  
KFH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

### THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT

Quality System as applied to production of sport nutrition products,  
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

### COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF

GOST R 51705.1-2001  
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 852/2004 of the European Parliament  
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body

V. G. Versan

Audit team Leader

V.L. Arshakuni



Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register

№ XACCП RU.001 П.ДЛ1500.0108  
November 29, 2007



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССП.