

**Дмитрий Мурзин**

**СТРАШНЫЕ ТАЙНЫ ФИТНЕС-КЛУБА,  
или АНТИ-ВЕЙДЕР**

***КНИГА-РЕАНИМАЦИЯ***

*18+*

*г. Екатеринбург 2015*

*Посвящается всем эгоцентристам,  
максималистам и мазохистам планеты Земля!*

*Да, это она. Самая дерзкая и скандальная книга о фитнесе, несколько раз вылетавшая из планов очень известных издательств РФ за явную, по мнению редакторов, провокационность.*

*Это книга-анекдот, книга-шок, книга-вызов общественному мнению и принятым правилам. Ценителей Гоголя, Салтыкова-Щедрина и Высоцкого она приведёт в безумный восторг, потому что написана в похожем порыве страсти и душевной боли и замешана в том же коктейле испуганной любви и нервного сарказма. А прочесть её будет так же легко и смешно, как прослушать Задорнова и Жванецкого или посмотреть очередной выпуск КВН, Comedy Club и Stand Up.*

*Это... исповедь культуриста, который прошёл все круги соревновательного ада, и мастера персонального тренинга, в одном лице. Однако она вовсе не о спорте, как может показаться на первый взгляд. Ведь циничный авторский неологизм «Фит-Инд» – имя болезни, поразившей всё наше общество, и символ стиля жизни, который ведёт напрямиком на кладбище.*

*Эта книга – виртуальная палата интенсивной терапии для тех, кто ещё не успел туда попасть в реальности. И тебе повезло. Читай и срочно выздоравливай!*

© Дмитрий Мурзин, текст, 2015.

© Влад Лесников, рисунки, 2015.

– Скажите, а какие части тела развивать труднее всего?  
– Мозги!

*Из интервью известной фитнес-модели.*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ЧАСТЬ НУЛЕВАЯ. И КОНКРЕТНАЯ .....</b>	<b>16</b>
<b>АНАЛОГОВЫЙ ВАРИАНТ: ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ЧУВСТВА ЮМОРА..</b>	<b>16</b>
<b>ЦИФРОВОЙ ВАРИАНТ: ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЧУВСТВО ЮМОРА .....</b>	<b>20</b>
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КТО СКАЗАЛ «ГАВ»?.....</b>	<b>23</b>
<b>ПЕРВОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....</b>	<b>24</b>
<b>КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ФИТНЕС-КЛУБ .....</b>	<b>26</b>
<b>ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОУБИЙСТВА .....</b>	<b>26</b>
<b>ЧТО ТАКОЕ ФИТ-ИНД.....</b>	<b>27</b>
<b>I ИЛИ Q? .....</b>	<b>29</b>
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ.</b>	
<b>ЛЕГЕНДА О ВЕЛИКОМ ДЕЗИНГИБИТОРЕ.....</b>	<b>31</b>
<b>ВТОРОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....</b>	<b>31</b>
<b>НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕНИЕМ .....</b>	<b>33</b>
<b>МОЖНО ВСЁ! И ДАЖЕ БОЛЬШЕ! .....</b>	<b>33</b>
<b>ЭЛЕКТРОННЫЕ ПИСЬМА С ТОГО СВЕТА.....</b>	<b>36</b>

**ХИМЕРЫ БОДИБИЛДИНГА ..... 37**

**БЕЛАЯ АУРА..... 39**

***ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.***

***СКЕЛЕТ В ШКАФЧИКЕ ДЛЯ ПЕРЕОДЕВАНИЯ ..... 42***

**ТРЕТЬЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ ..... 43**

**УБИЙЦА ВНУТРИ ТЕБЯ ..... 44**

**СПЛИТ ТВОЕЙ МЕЧТЫ ..... 45**

***ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПСИХОМОЗГОБЛАСТЕР ..... 48***

**ЧЕТВЁРТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ ..... 48**

**ПРИЁМЫ ТЕХНИКИ ОПАСНОСТИ..... 51**

**БЕЗУМСТВО ХРАБРЫХ ..... 55**

**РОМАНТИКИ С БЕГОВОЙ ДОРОГИ ..... 56**

***ЧАСТЬ ПЯТАЯ. БУМЗ! ХУМЗ! ДУМЗ!..... 61***

**ПЯТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ ..... 62**

**ПЕРВЫЙ СУИЦИД-РЕЙТИНГ: ТОП-136! ..... 63**

**СБОРНИК УБОЙНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ..... 63**

**1. Антиразум ..... 65**

**2. Становая тяга с выгнутой спиной..... 68**

**3. Приседания на скамью со штангой на плечах ..... 70**

**4. Жим ногами вертикальный ..... 73**

**5. Летучая собака ..... 75**

6. Жим штанги из-за головы, стоя .....	76
7. Жим штанги из-за головы, сидя .....	77
8. Повороты туловища в наклоне с грифом на плечах .....	78
9. Повороты туловища, сидя с грифом на плечах.....	79
10. Лежащий полицейский.....	80
11. Подъём ног с поворотом туловища в висе на перекладине .....	81
12. Мистер Твистер.....	82
13. Тяга рукоятки верхнего блока за голову широким пронированным хватом .....	84
14. Висячая шавасана .....	85
15. Отжимания от брусьев .....	87
16. Доброе утро, Господи!.....	89
17. Анти-Вейдер, или гиперэкстензия с подскоком.....	90
18. Жим штанги горизонтальный .....	92
19. Жим штанги узким хватом .....	95
20. Жим штанги в отрицательном наклоне.....	97
21. Выпады со штангой на плечах .....	99
22. Выпады с гантелями .....	100
23. Шраги со штангой с извращением суставов .....	101
24. Шраги с гантелями с извращением суставов .....	101
25. Пулл-овер со штангой, лёжа .....	102
26. Пулл-овер с одной гантелью, лёжа.....	103
27. Пулл-овер с двумя гантелями, лёжа.....	104
28. Приседание со штангой на плечах.....	104

29. Приседание со штангой на груди.....	109
30. Жим штанги, стоя, со швунгом .....	110
31. Военный жим.....	112
32. Подъём на носки на тренажёре, стоя .....	113
33. Подъём на носок одной ноги на тренажёре, стоя.....	118
34. Тяга штанги с прямыми ногами .....	119
35. Жим штанги, сидя с груди.....	123
36. Тяга штанги к животу в наклоне .....	123
37. Тяга гантелей к животу в наклоне.....	125
38. Тяга одной гантели к животу в наклоне .....	125
39. Раммштайн.....	127
40. Звёзды смерти.....	129
41. Жим штанги в положительном наклоне .....	131
42. Жим гантелей в положительном наклоне .....	132
43. Жим гантелей в отрицательном наклоне.....	132
44. Жим ногами наклонный .....	133
45. Гак-присед .....	135
46. Французский жим, стоя .....	136
47. Французский жим, сидя.....	137
48. Французский жим, лёжа .....	138
49. Боковые сгибания туловища в тренажёре для гиперэкстензии .....	139
50. Боковые наклоны с гантелью, стоя.....	140
51. Протяжка узким хватом.....	141

52. Протяжка широким хватом .....	142
53. Сгибание рук с гантелями, лёжа на горизонтальной скамье .....	143
54. Подъём выпрямленных ног в висе на перекладине..	144
55. Осёл .....	146
56. Гламурный жим .....	148
57. Жим Арнольда .....	149
58. Отведение рук с гантелями, стоя .....	150
59. Отведение рук с гантелями, сидя .....	151
60. Жим стопами на тренажёре для жима ногами.....	152
61. Жим одной стопой на тренажёре для жима ногами .	154
62. Подъём на носки на тренажёре, сидя .....	154
63. Сгибание рук со штангой, стоя, с читингом .....	157
64. Сгибания рук со штангой, стоя .....	159
65. Сгибание рук со штангой на скамье Джиронды-Скотта без негативной фазы .....	160
66. Сгибание рук с гантелями на скамье Джиронды-Скотта без негативной фазы .....	161
67. Разгибание ног на тренажёре, сидя .....	162
68. Сгибание ног на тренажёре, лёжа .....	164
69. Сгибание ног на тренажёре, стоя.....	165
70. Сгибание рук с гантелями, сидя.....	167
71. Сгибание рук с гантелями, сидя в наклоне .....	170
72. Молоток.....	170
73. Сгибание рук со штангой пронированным хватом, стоя .	171

74. Сгибание рук со штангой пронированным хватом на скамье Джиронды-Скотта .....	172
75. Попеременное сгибание рук с гантелями, стоя .....	172
76. Попеременное сгибание рук с гантелями, сидя.....	173
77. Подъём рук с гантелями, сидя в наклоне.....	173
78. Подтягивание на перекладине к затылку широким пронированным хватом .....	174
79. Подтягивание на перекладине к груди широким пронированным хватом .....	175
80. Подтягивание на перекладине узким супинированным хватом .....	176
81. Подтягивание на перекладине узким параллельным хватом .....	177
82. Тяга верхнего блока к груди широким пронированным хватом .....	177
83. Тяга верхнего блока к груди параллельным хватом .	178
84. Тяга нижнего блока с одной рукояткой .....	179
85. Тяга нижнего блока с двумя рукоятками .....	181
86. Тяга нижнего блока одной рукой.....	182
87. Пулл-овер на тренажёре .....	183
88. Приседание в машине Смита .....	184
89. Жим в машине Смита на горизонтальной скамье .....	186
90. Жим в машине Смита в положительном наклоне.....	187
91. Жим в машине Смита в отрицательном наклоне .....	188
92. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье.....	188

93. Разведение рук с гантелями в положительном наклоне.....	190
94. Сведение рук на верхних блоках, стоя .....	191
95. Сведение рук на нижних блоках, стоя с наклоном вперёд .....	192
96. Сведение рук на нижних блоках, лёжа .....	192
97. Сведение рук на тренажёре «Пек-дек».....	193
98. Жим в машине Смита вертикальный .....	194
99. Отведение руки на нижнем блоке, стоя.....	195
100. Попеременные фронтальные подъёмы рук с гантелями, стоя .....	196
101. Попеременные фронтальные подъёмы рук с гантелями, сидя .....	197
102. Отведение руки на нижнем блоке, сидя .....	198
103. Отведение руки с гантелью, лёжа .....	198
104. Концентрированное сгибание с опорой руки о бедро.....	199
105. Концентрированное сгибание, стоя в наклоне .....	200
106. Обратное отжимание (отжимание от скамьи).....	201
107. Разгибание руки с гантелью, лёжа .....	202
108. Разгибание руки с гантелью из-за головы, сидя .....	203
109. Сгибание кистей со штангой, сидя.....	204
110. Сгибание кисти с гантелью, сидя .....	205
111. Сгибание кистей со штангой за спиной, стоя.....	205
112. Разгибание кистей со штангой, сидя .....	206
113. Разгибание кистей с гантелями, сидя .....	207

114. Сгибание туловища на горизонтальном римском стуле.....	207
115. Сгибание туловища, лёжа .....	208
116. Сгибание туловища со скручиванием.....	209
117. Сгибание туловища на верхнем блоке .....	209
118. Сгибание туловища на тренажёре .....	210
119. Подъём выпрямленных ног на горизонтальной скамье.....	212
120. Подъём ног с согнутыми коленями на горизонтальной скамье .....	212
121. Обратное сгибание туловища, лёжа .....	213
122. Подъём ног с согнутыми коленями на наклонной скамье .....	214
123. Подъём ног с согнутыми коленями на вертикальной скамье .....	214
124. Группировка на вертикальной скамье.....	215
125. Обратное сгибание в вися на перекладине .....	215
126. Кикбэк.....	216
127. Группировка на горизонтальной скамье .....	217
128. Сизифов присед.....	217
129. Сгибание рук на нижнем блоке .....	219
130. Сгибание рук на нижнем блоке на скамье Джиронды-Скотта .....	219
131. Сгибание рук на тренажёре .....	220
132. Перекрёстная тяга на нижних блоках, стоя в наклоне .....	221

133. Разгибание рук на верхнем блоке .....	221
134. Разгибание рук на верхнем блоке, сидя на наклонной скамье .....	222
135. Разгибание одной руки на верхнем блокупинированным хватом .....	223
136. Разгибание рук на верхнем блоке супинированным хватом .....	224
О ТОМ, ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ .....	225

***ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. УБЕРИ ЗА СОБОЙ МОЗГИ И СУСТАВЫ! ... 227***

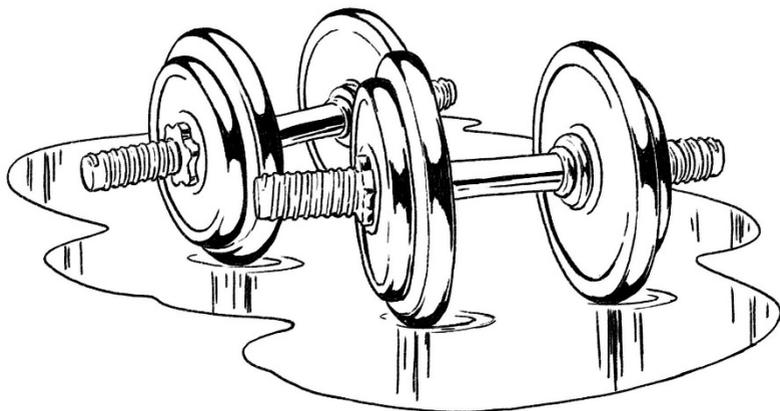
ШЕСТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....	228
ВТОРОЙ СУИЦИД-РЕЙТИНГ: ТОП-26! .....	230
БЛОК АДА.....	230
1. НОНСТОП.....	231
2. ХЭВИ-ФОРС-НЕГАТИВ .....	236
3. Я НЕ КОНЧИЛ – ТЫ НЕ КОНЧИЛ.....	242
4. ЧИТИНГ .....	250
5. АМБАЛЛИСТИКА .....	252
6. ПРОСТО НЕГАТИВ .....	253
7. ФОРСАЖ .....	255
8. ПОТЕРЯ ПУЛЬСА.....	256
9. ГИГАСЕТЫ.....	258
10. СУПЕРСЕТЫ .....	260
11. ОДЕВАНИЕ .....	261
12. РАЗДЕВАНИЕ.....	263

13. ИЗУВЕРИЯ .....	266
14. 121 .....	271
15. ЗОЛОТЫЕ ТАРАКАНЫ.....	273
16. ПИКИРОВАНИЕ .....	277
17. ТРЕНИНГ-ГДЕ-ПОПАЛО .....	278
18. СУТКИ В ЗАЛЕ .....	281
19. ЧАС. ТИЧ. НЫЕ ПОВ. ТОРЕ. НИЯ.....	283
20. ИЗУМЛЯЦИЯ .....	284
21. ВКЛИНИКА.....	285
22. ПРИ-ОРИ!-ТЕТ .....	286
23. РЕСТ .....	287
24. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УБИВАНИЕ .....	291
25. ГИБЛОМЕТРИЧЕСКАЯ ПРОГРЕССИЯ.....	293
26. ИНСТИНКТИВНОСТЬ .....	294
<b>ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. ГЛЮКИ .....</b>	<b>298</b>
СЕДЬМОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....	298
ГИПО-ГИПЕР-ОКСИЯ .....	300
ЕСЛИ ЕСТЬ СТЕП – ДОЛЖЕН БЫТЬ СЛАЙД! .....	301
УАН-МОР-САЙКЛ .....	303
ОТКРЫВАЯСЬ.....	304
<b>ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. ОЗВЕРЕТЬ .....</b>	<b>306</b>
ВОСЬМОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....	307

<b>ТРЕТИЙ СУИЦИД-РЕЙТИНГ:</b>	
<b>ТОП-6! ЛЕГАЛЬНО! ЛЕТАЛЬНО! .....</b>	<b>309</b>
<b>МОЯ ПРЕЛЕСТЬ! .....</b>	<b>311</b>
<b>ГЕЙМЕР В ГЕЙНЕР.....</b>	<b>315</b>
<b>ВИТАМАТРИЦА .....</b>	<b>317</b>
<b>ПРОКЛЯТИЕ ДВЕНАДЦАТИЧАСОВОГО ПРОТЕИНА.....</b>	<b>319</b>
<b>СУБЛИНГВАЛЬНАЯ СТАЛЬ .....</b>	<b>322</b>
<b>ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛНОЧЬ.....</b>	<b>327</b>
<b><i>ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ. ТРОЕГЛАЗИЕ .....</i></b>	<b><i>330</i></b>
<b>ДЕВЯТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....</b>	<b>330</b>
<b>ДЕЛИКАТНО... .....</b>	<b>332</b>
<b>ЗЕРКАЛЬНЫЙ КОРИДОР.....</b>	<b>334</b>
<b>-ИСТ И -АНЕЦ .....</b>	<b>337</b>
<b><i>ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ. УРОБОРОС.....</i></b>	<b><i>339</i></b>
<b>ДЕСЯТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....</b>	<b>340</b>
<b>ВИЖУ-ХОЧУ-ДЕЛАЮ! .....</b>	<b>341</b>
<b>ПРАВДА О ТВЁРДОМ .....</b>	<b>342</b>
<b>ПРАВДА О ЖИДКОМ .....</b>	<b>344</b>
<b>А ТЕПЕРЬ – ПРАВДА О СЕКСЕ.....</b>	<b>347</b>
<b>НЕ ДЁРГАЙСЯ! .....</b>	<b>354</b>

<b>ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ. ПЕРВЫЕ ЛУЧИ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА, НЕЖНЫМ СВЕТОМ ОЗАРИВШИЕ СОВЕРШЕННЫЕ ФОРМЫ ТВОЕГО ПРЕКРАСНОГО И БЕЗДЫХАННОГО ТЕЛА...</b>	<b>356</b>
ОДИННАДЦАТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ .....	357
ОСВОБОЖДЕНИЕ ЖЁСТКОГО ДИСКА .....	358
ЧЕМПИОН НА ПОСТНОМ МАСЛЕ .....	360
«АТОМНАЯ» «СУШКА» .....	379
ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ.....	381
...77 ДНЕЙ ДО ЧЕМПИОНАТА ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ.....	381
...60 .....	381
...53 .....	381
...39 .....	381
...30 .....	382
...28 .....	382
...26 .....	382
...25 .....	382
...24 .....	382
...20... ЧЕМПИОНАТ ГОРОДА.....	383
...18 .....	383
...16 .....	383
...15 .....	384
...14 .....	384
...13 ... ЧЕМПИОНАТ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА.....	384
ПЯТНИЦА, ТРИНАДЦАТОЕ .....	385

<b>САМОЛИКВИДАЦИЯ ПО-ТИХОМУ .....</b>	<b>393</b>
<b>СКАЗКА О МЁРТВОЙ ВОДЕ .....</b>	<b>397</b>
<b>ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ КОШМАР! .....</b>	<b>401</b>
<b><i>ЧАСТЬ СЛЕДУЮЩАЯ. Я ВЕРНУСЬ! .....</i></b>	<b><i>406</i></b>
<b>ЧЕСТНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ .....</b>	<b>406</b>
<b>ЦИФРОВОЙ ВАРИАНТ: ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЧУВСТВО ЮМОРА, А ТАКЖЕ ЕЩЁ ХОТЯ БЫ КАКИЕ-ТО ЧУВСТВА .....</b>	<b>407</b>
<b>АНАЛОГОВЫЙ ВАРИАНТ: ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ЧУВСТВА ЮМОРА, И ДРУГИХ ЧУВСТВ ТОЖЕ ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО НА ПОЛСТРАНИЦЫ .....</b>	<b>408</b>
<b>АБСОЛЮТНОЕ ПОСЛЕ-ЧУВСТВИЕ .....</b>	<b>409</b>



**ЧАСТЬ НУЛЕВАЯ.  
И КОНКРЕТНАЯ**

*Каждое повторение – это жизнь,  
и давай закончим её прямо здесь и прямо  
сейчас!*

*Из диалога на персональной тренировке.*

**АНАЛОГОВЫЙ ВАРИАНТ: ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ЧУВСТВА ЮМОРА**

Здравствуй! Как дела?

Я долго терпел и сдерживался, но меня просто достали.

В один прекрасный день и час у меня случились три интересных диалога.

Первый – с очень уважаемым мужчиной. Второй – с очень красивой девушкой. До сих пор мне не знакомыми.

О третьем чуть позже. В хронологическом порядке.

***Дело было в фитнес-клубе, а именно – в тренажёрном зале. Это одно из тех мест на планете, где меня можно встретить чаще всего.***

Мужчина, вытаращив глаза, яростно зашвыривал на себя бицепсами и всем телом большую штангу. Именно зашвыривал, а не поднимал. Потому что для строгого стиля вес был слишком велик. Навскидку – вдвое больше нужного.

А девушка, сгорбившись на сидении тренажёра, дёрнула вниз рукоятку верхнего блока, стремясь достать ею до самого копчика.

Мне стало больно до глубины души. Я положил свои гантели и снял наушники «Ай-пода». И дипломатично сказал мужчине:

– Предлагаю снизить скорость.

– Я тогда не смогу три подхода сделать! – сквозь банановую жвачку отозвался он, не отрываясь от своего занятия.

***– И слава Богу! Связки себе не порвёте и позвоночник не сломаете!***

А девушке мне даже пришлось лично и на самом себе показать, куда именно нужно опускать рукоятку:

– До уровня затылка, и не ниже!

– Но я ведь не хочу накачать такую же спину, как у Вас! – вскинув брови, сквозь арбузную жвачку ответила она.

**– Да, как я понял, Вы просто хотите вывихнуть плечевые суставы. Но вдруг они Вам ещё понадобятся? Кто знает?**

А лишь я покинул зал, как сразу позвонил клиент. Молодой парень, с которым неделю назад мы провели три начальных тренировки. Причём я был приятно удивлён его супер-генетикой. С такими задатками можно стать чемпионом мира по бодибилдингу за несколько лет!

– Слушай, мне как-то хреново, – о-о-очень медленно сказал он. – Вчера покачался, и сегодня т-а-а-ак всё болит – рук не поднять! И спать полночи не мог! Чё за фигня?!

– Это была первая тренировка за семь дней? Даже за восемь? Угадал?

– Ну да.

– И ты сделал очень много, я прав?

– Ага...

**– Предупреждал же: трижды в неделю, и аккуратно! У тебя классный потенциал, но ни одна из систем пока не готова к экстремальным нагрузкам! Ты разбомбил слишком много мышечных волокон и в придачу забил мышцы продуктами энергообмена. Я уже о центральной нервной системе не говорю: она вообще в ауте! Теперь надо ждать, когда всё восстановится. А если хочешь ускорить этот процесс, пробеги трусцой пару километров.**

Это был третий диалог...

И вот тогда всё моё терпение лопнуло!

И я очень быстро написал этот шедевр. Для снятия душевной боли.

И чтобы НЕ дать вот таким вот адептам силы и красоты раньше времени сыграть в койку или в ящик. Игра такая есть, знаешь? Сыграй в ящик, называется?

Эмоций слишком много накопилось! Делюсь!

***За минувшее десятилетие я получил стойкое впечатление, что фитнес-клубы готовят... профессиональных грузчиков!***

Давай прикинем.

Задача грузчика – переместить вес из точки А в точку Б. Правильно? Правильно! Способ перемещения при этом значения не имеет. Дело сделано, когда вес перемещён нужное количество раз.

И именно ВОТ ЭТИМ все поголовно и заняты в тренажёрных залах! За редким и потому удивительным исключением...

Я же всегда придерживался мнения, что не вес нужно двигать, а МЫШЦЫ НАПРЯГАТЬ! Не чувствуешь разницы? Значит, ты ваще ничё НЕ ЧУВСТВУЕШЬ! Как и я когда-то... Хотя и сейчас до совершенства ещё далеко. Но я – учусь!

Значит, будем учиться этому вместе!

***Будем учиться ЧУВСТВОВАТЬ!***

***Чтобы любое движение стало одновременно и эффективным, и безопасным! И стоимость клубной карты можно было зачесть в самооздоровление, а не в суицид!***

Нормальная идея, как тебе??

И, значит, мы не станем превышать скорость этого движения. Иначе не мышцы пашут, а связки и суставы.

Что бывает за превышение скорости на автотрассе?

Так вот: в фитнес-клубе – примерно то же самое. Только штраф тебе вкатит не полиция, а твой собственный организм. И так вкатит, что мало не покажется!

Да, понял, тебе уже скучно стало нотации слушать... Ну и что ты тогда делаешь в Аналоговом варианте? Он – для шибко умных! А ты не заморачивайся! Специально для тебя будет следующий!

Давай, переходи к нему быстрее!

## **ЦИФРОВОЙ ВАРИАНТ: ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЧУВСТВО ЮМОРА**

Привет! Как жизнь молодая?

Брось в меня гантель!

Да не ту! Побольше!!

Сейчас честно покаюсь.

Я очень долго не догонял, зачем люди посещают фитнес-клубы. Тупость моя просто не имела границ.

***Я всё всерьёз принимал! Думал, что фигуру делают. Метаболизм улучшают. Психику уравнивают. И хотел помочь. Если видел косяк в технике безопасности – сразу бросался, как спасатель к тонущему...***

И вот тут начиналось самое непостижимое.

Выслушав речь о хреновых последствиях, к которым ведёт нарушение скорости и биомеханики, кто-то молча улыбался, а кто-то делал морду кирпичом. Но и те и другие резво продолжали в том же духе, как если бы я говорил на латыни или на санскрите.

***Но однажды одна откровенная девочка, выполнявшая трицепсовое разгибание на верхнем блоке со скоростью, с которой колют грецкие орехи, любезно помогла мне прозреть.***

***«А мне ТАК нравится!» – гордо и с выражением сказала она.***

И до меня мгновенно дошёл смысл происходящего.

Да они же... ка-ми-ка-дзе! Самоубийцы!

А я столько лет им мешал!

О, Господи!

Я даже по башке себе постучал: истина всегда так проста, что за неё даже обидно. Этот факт Пелевин подметил. Надо почаще перечитывать классиков и современников.

Секундочку, щас соберусь с духом...

Короче, я искренне прошу прощения! И обещаю: ни-ко-го больше не буду тормозить на пути к цели! Наоборот – помогу ускориться! Чтобы компенсировать свои прежние глупые ошибки!

***И сейчас для вас будет очень точная и конкретная инструкция: как быстро, стильно, эффектно, а главное – гарантированно убиться в фитнес-клубе.***

А также за его пределами, принимая правильную пищу и соблюдая соответствующий режим дня.

Любой желающий всегда может обратиться к этому справочнику за советом. Поможет, однозначно!

Я профи в этом вопросе. То есть, данные методы – часть моего фитнес-опыта. А отрицательного опыта, как известно, не бывает.

Вот он и сгодился!

Все мои богатые впечатления от собственных травм, стенокардий, холестазов, анорексий, потерь координации, памяти и сознания и даже одной почти совсем клинической смерти теперь обросли реальным методическим мясом и, выполняя социальный заказ, получили крайнюю степень практического выражения.

***Я точно знаю, КА-А-АК этого добиться!***

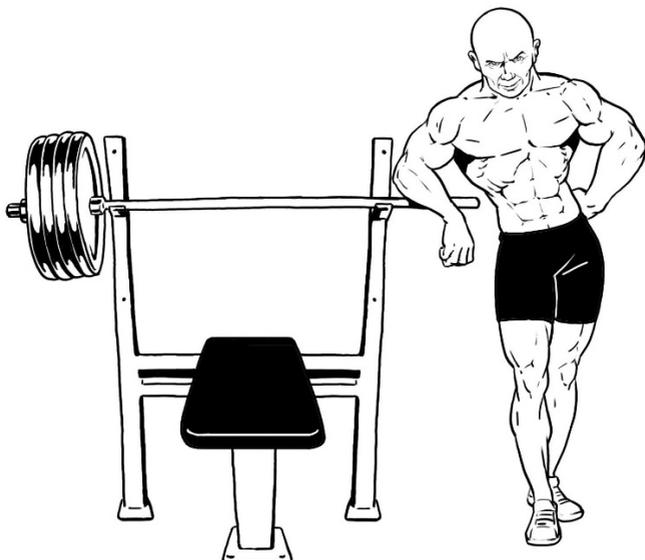
***И теперь я готов к тому, чтобы сделать моё Великое Послание Человечеству!***

А, чтобы никому не тратить драгоценного времени на чтение всей длинной книги и ещё сильнее ускорить события – прекрасно понимаю, что не терпится! – можно выбрать любой приглянувшийся конкретный способ и обратиться к соответствующей главе: вариантов много, хватит на всех. С учётом нужного пола, темперамента, настроения и времени года.

Я постарался создать всем моим любимым читателям максимальные удобства.

За дело, дамы и господа!

За дело!



## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.**

### **КТО СКАЗАЛ «ГАВ»?**

*Телефонный звонок. Абонент берёт трубку.*

*– Гав!*

*– Вас плохо слышно. Повторите, пожалуйста!*

*– Гав!!!*

*– Не понял! Скажите по буквам!*

*– Галина, Алексей, Владимир!*

*Анекдот.*

## ПЕРВОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ

Оно появляется каждый раз, когда я захожу в фитнес-клуб. Вне зависимости от его названия, времени дня и города, в котором он расположен. Всегда! И никогда не обманывает.

Я знаю, что сейчас встречу с самим собой образца конца двадцатого века. Причём меня там будет много. И обоего пола.

И вот это о-о-очень напрягает!

***Смотреть на ретивое воспроизведение моих прошлых «косяков» в биомеханике и наплевательское отношение к технике безопасности... Наблюдать все эти «игры антиразума», помноженные на бешеный кураж... Wow!***

Видеть самого себя, пусть и в прошлом, со стороны – оказывается, это так стрёмно!

Но уж ни фига не поделаешь. Придётся.

В общем, так: в своём отвязанном Послании Человечеству я скажу всё, что думаю о его типичном поведении на планете Земля и, как следствие – в фитнес-клубе. Потому что это абсолютная калька! Как мыслим – так и живём. Как живём – так и тренируемся!

Я, в свою очередь, дам ЕМУ увидеть СЕБЯ со стороны! Чтобы понятнее стало. В армии говорят: не доходит через голову – через ноги дойдёт! И, как правило, доходит. Знаю по опыту.

План следующий.

***В начале каждой главы – краткое сообщение о том, как себя вести, чтобы быть обалденно красивым и сильным и жить очень долго и здорово (ударение на любой слог). А затем – всё с точностью до наоборот. Или, как любят***

**выражаться в высшей школе, – доказательство «от противного».**

Да. От него, от самого.

И в данном случае самым противным стану я. И методы, которые для этого собираюсь использовать, будут соответствующими.

Но уж ни хрена не поделаешь. Придётся.

Итак!

Бодибилдинг, а также фитнес как его оздоровительное направление, а также велнес как системное понятие, означающее здоровый и спортивный стиль жизни, – это территория интеллекта и интуиции. Лохом здесь быть неперспективно.

Для начала стоит освоить главные правила обращения со своим организмом и всеми его системами. Потому что, помимо мышечной, есть ещё нервная, иммунная, эндокринная, кардиореспираторная, пищеварительная, выделительная. Вот сколько. И как раз мышечная-то и начнёт изменяться ПОСЛЕДНЕЙ! Только после того, как все остальные приобретут новое качество!

Лучше сразу это понять.

А потом – найти толкового тренера. И лучше всего – такого, кто испытал свой организм соревнованиями. Причём не по волейболу или автоспорту, а по бодибилдингу или фитнесу. Потому что если тебе нужно выучить английский язык, ты не будешь искать испанца! Логично?

***И ещё одно: никогда не доверяться ему слепо! При любых его достоинствах! Потому что, как бы он ни был профессионально продвинут, ТЫ – ИНДИВИДУАЛЕН! Всё – нужно пропускать через себя и всё – подвергать сомнению! Только так ищется собственный путь.***

В общем, критерий для выбора клуба – в любой стране мира один.

Грамотные тренерские кадры! И ничего больше!

Плохих залов не бывает. Отстойных тренажёров не бывает.

Бывают бестолковые тренеры.

От слова «бес».

## **КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ФИТНЕС-КЛУБ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОУБИЙСТВА**

В принципе, клуб подойдёт любой.

Совершить задуманное можно и в подвальной «качалке», и в премиум-классе с мраморными колоннами и золотыми унитазами в цветомузыкальных санузлах. Точно тебе говорю!

Только важно, чтобы клуб тебе по-настоящему нравился.

Чтобы нравилось его название, логотип, цветовая гамма.

Дизайн тренажёров.

Девушки на ресепшен.

Их имена, цвет глаз и длина ресниц...

В общем, чтобы тебе приятно было туда зайти.

***Тогда ты будешь искренне улыбаться и никак не выдашь внешним видом своей настоящей цели. А значит, не вызовешь никаких подозрений и легко пройдёшь любой фейс-контроль!***

***Так что для осуществления своей цели обязательно найди клуб своей мечты.***

Финансовый вопрос здесь не самый главный: в конце концов, «бабки» можно и занять на такое важное дело. Отдавать ведь всё равно уже не придётся. Ну, вот и не парься.

Ещё один практический момент: географическая доступность.

Очень здорово, если выбранный суицид-пойнт (такой новый термин) будет расположен поблизости от мест твоего повседневного пребывания. Не стоит тратить много сил на дорогу. Все они тебе понадобятся для главного дела! К тому же и фактор времени очень важен. Так? Я много раз убеждался в этом. А, значит, тоже учитываю.

И желательно учесть хронологию и мощность клиентских потоков.

Если людей в клубе всегда много, тебе вряд ли будет там комфортно. Ведь кое-где бывает и так, что приходится ждать своей очереди к конкретному тренажёру!

В твоём случае подобный беспредел абсолютно недопустим!

Обеспечь себе свободу мыслей и передвижения! Без вариантов!

***У тебя есть цель! И ничто не должно ей препятствовать!***

Короче, мы сделали первый шаг.

## ЧТО ТАКОЕ ФИТ-ИНД

Держи! Представляю тебе новый стиль!

Он называется Фитнес-Индастриал. Или Фит-Инд, для краткости.

В нём выдержана как разработанная на основе многолетних экспериментов авторская комплексная программа тренинга, нутриционального обеспечения и восстановления, так и вся эта книга в целом.

***Краткая характеристика стиля: он реально убойный.  
Что нам и требуется.***

С чем его можно сравнить?

Собор Нотр-Дам де Пари в архитектуре. Учение Зигмунда Фрейда в психиатрии. «Готическая сюита» Боэльмана в классической музыке. Группа «Deathstars» в современном роке. Кстати, именно она и вдохновила меня на создание и формулирование нового направления в фитнесе. Увидев их клип «All The Devil`s Toys» и побывав на живом концерте, я понял: ВОТ ОНО!

***Мощь, жуть и величие – необходимые условия обеспечения эмоциональности процесса. Ибо без эмоций любая деятельность неэффективна.***

И это именно тот контраст, на котором взорвать психику проще всего!

О музыке в данном контексте нужно сказать особо. Пренебрегать столь важным компонентом – обеднять свою чувственную жизнь! А слушать тот кисель, что звучит теперь из динамиков внутри большинства фитнес-клубов, лично я не стал бы и в туалете.

Признаюсь!

Для меня живое олицетворение настоящего индастриала в рок-музыке, а теперь и в тренинге тоже – фронтмены «Deathstars» и «Rammstein» Андреас Берг и Тиль Линдемманн соответственно.

И их внешность, и поведение на сцене, и особенно – ГОЛОСА!

У Берга, кстати, один-в-один мой баритон (когда в лесу пою, птицы сломя голову разлетаются), а Линдемманн тоже жёстко качается. Общего у нас очень много.

Короче, в Ай-поде у меня только они. И на тренировке я всегда в наушниках. Чтобы посторонними темами не засорять своё нежное подсознание.

...Что же касается методологической основы Фит-Инда, то ты о-о-очень скоро осознаешь её на практике.

***Изучать теорию попере́д практики – не в моих правилах. Одновременно – вот это ДА!***

Хотя, знаешь – а изучать тебе теперь вообще ничего не обязательно. Это я так, по привычке сказанул...

Я же давно в курсе, что ты этого терпеть не можешь.

Вот и не надо.

Просто делай, как здесь написано. И считай, что всё уже получилось!

## **I ИЛИ Q?**

Расслабься! Ни Ай, ни Кью тебе больше никогда не понадобятся.

Потому что это – атавизмы.

Двадцать первый век даёт возможность предельно упрощать любую задачу, укладывая её в готовый и лаконичный алгоритм.

***Я уполномочен официально заявить: используя принципы моего нового стиля, который обнаружится впервые, ты будешь избавлен от самой стрёмной в жизни обузы: необходимости ощущать, анализировать и делать выбор.***

Отлично знаю, что тебе давно уже не до этого. Так что больше ни секунды не уйдёт на лишнюю движуху.

За тебя всё сделано, просчитано и расписано. Проверено и подтверждено.

Тебе по-настоящему повезло. Эта программа – самое свежее слово продвинутой фитнес-методики, адаптированной к потребностям охреневшего маргинального общества.

Это – идеальная и беспрокольная технология.

Так что остаётся лишь чётко выполнять её предписания.

И всё!

Результат я лично тебе гарантирую.



## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ.**

### **ЛЕГЕНДА О ВЕЛИКОМ ДЕЗИНГИБИТОРЕ**

*– А ключ от шкафчика вставь себе в левое ухо, чтобы не потерять!*

*Из диалога на персональной тренировке.*

## **ВТОРОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ**

Похоже, мы с тобой начинаем...

У тебя есть две сигнальные системы?

Доставай обе! И ту, что работает на рефлексах, и ту, что оперирует образами. Чувствую, они пригодятся тебе по очереди.

Подробнее о них будет чуть ниже. Как и всё остальное, согласно плана...

***Вначале тебе понадобится страх. Он заложен в твоей природе. И он – твой лучший друг, который убережёт от фатальных ошибок.***

Страх – это естественная реакция инстинкта самосохранения. Этот инстинкт не дал сдохнуть древнему неандертальцу и мало-помалу превратил его типа в тебя. И типа в меня. Будем же достойны типа эволюции!

Дружи со страхом. И производи из него сосредоточенность и предельную концентрацию!

Проверяй упражнения, режимы и методики и полагайся исключительно на инстинкты и рефлексы. Отточь их в совершенстве и доведи до автоматизма. В фитнес-клубе это очень даже быстро происходит, при регулярном его посещении.

Ну, а дальше – подключай вторую «сигналку»!

***Создавай образ себя в будущем и приближай его. Как это делал парень, которого звать Арнольд Шварценеггер. Представил себя на сцене с медалью на шее – и тут же перенёс эту картинку в сегодняшний день! И увидел свой бицепс, величиной с гору! И фигу ли, что он у тебя пока, как спица у велосипеда?! Это – пока!***

И пусть обе сигнальные системы у тебя по жизни под ручку теперь так и ходят. Рефлексы – вовсе не атавизм. А интуиция лишь дополняет логику. Но не заменяет её.

Короче, понтоваться не торопись!..

Иначе получится, как всегда.

## НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕНИЕМ

Ночью накануне своего двадцатилетия я увидел сон, который запомнил навсегда. В красках и подробностях.

Мне необходимо сейчас пересказать его тебе. Чтобы ты понял, что я не имел права не создать эту программу и не написать эту книгу. Что это теперь моя миссия, которую я, наконец, осознал.

Буду спешить. Чем раньше ты узнаешь то, что теперь известно мне, тем меньше будешь искать, страдать и сомневаться.

...И вот что я увидел.

## МОЖНО ВСЁ! И ДАЖЕ БОЛЬШЕ!

Идёт дискотека в студенческом клубе.

И я на ней – диджей. (Да, случилось у меня такое. С самого детства меломан).

Народа – полный зал.

И, самое главное – Ксюша здесь! Моя однокурсница из параллельной группы. Я сюда её лично пригласил.

Если совсем честно, сегодняшнее мероприятие только ради неё и организовано...

Правда, ей об этом знать не нужно.

***Объявляю в микрофон очередную композицию, а сам выискиваю Ксюшу взглядом. Мне очень нравится, как она одета. Такой короткой юбки я не видел ещё ни разу в жизни...***

Секундочку...

И таких классных ножек – тоже!!

Отличное начало вечера! И я хочу такого же продолжения!

Я тянусь к кнопке магнитофона и азартно на неё жму! Отчётливо слышу сухой щелчок.

И в этот миг всё вокруг останавливается.

В зале виснет гробовая тишина.

Все мои гости замолкли на полуслове и замерли на полудвижении, как будто замороженные. Улыбающаяся Ксюша смотрит в моём направлении, у неё сияют глаза. Но она неподвижна! Передо мной – музей восковых фигур! И даже клубы дыма, который мы с напарником периодически выпускаем на танцпол, застыли в воздухе, как на фотографии.

Из динамиков – ни звука. Жму кнопку снова. И снова.

Ноль эмоций. Мир выключен. Живой в нём я один.

***Не успеваю ничего осознать... и вдруг слышу низкий, но предельно отчётливый голос, который раздаётся сразу со всех сторон и так контрастирует с полнейшей тишиной, что я рывком вздрагиваю:***

***– Просыпайся!***

Я лихорадочно оглядываюсь по сторонам, вскочив со стула.

Но никого нигде нет. Ни шороха, ни движения.

– Хватит фигнёй страдать, – снова говорит тот же жгучий голос.

Снова вздрагиваю и оглядываюсь:

– К-кто ты??

– Я – твой Великий Дезингибитор.

– Великий кто??

**– Дез-ин-ги-би-тор! Растормаживатель, если по-русски! В медицинском словаре посмотри. Я снимаю тебя с твоих вечных тормозов. Ты – Супергерой! Врубайся! Хватит быть обывателем! Ты – выше всех их! И нужно показать это всему миру! Пусть не одна, а ВСЕ девушки потеряют сон от желания быть замеченными тобой! А парни чокнутся, тебе подражая!**

Я в полном ступоре. А он тем же тоном продолжает:

– Короче, слушай! Я разрешаю тебе всё! И даже больше! Для тебя нет правил. И законы тебе не писаны. Ты сам по себе. И не зависишь ни от чего, кроме собственных желаний.

– К...как мне это сделать??

– Научись поражать воображение. И весь этот мир станет твоим!

Мне даётся ещё несколько секунд полной тишины для усвоения информации. А потом опять приходится вздрогнуть – уже от грохота резко наполнившей зал музыки.

Дискотека продолжается.

Разгорячённая Ксюша пробирается к моему столу и, перекрикивая шум, делится бурными эмоциями:

**– Всё так классно! Слушай, а чем ты после дискотеки занимаешься?**

**– Качаюсь, – не глядя на неё, отвечаю я.**

## ЭЛЕКТРОННЫЕ ПИСЬМА С ТОГО СВЕТА

Вот так это и началось.

Поняв, что мне всё теперь можно, я совсем перестал церемониться с жизнью. И только благодаря такой кардинальной трансформации сознания и стали доступными все мои открытия и успехи на ниве самопознания и самосовершенствования!

Которыми теперь и собираюсь поделиться.

Есть такая эзотерическая и одновременно психотерапевтическая техника, восходящая к древним традициям викингов и самураев...

Выглядит она так.

***Нужно представить себя уже умершим. Очень хорошо представить. Очень выразительно. Чтобы нечего было терять и соответственно нечего бояться.***

***И вот тогда все твои действия будут предельно эффективными.***

Герой Рассела Кроу в великом фильме «Гладиатор» точно так и настраивает своих воинов перед решающей битвой: «You Are Really Dead!»

Причём, – весело смеясь. У воинов смеяться над собой вообще очень принято. Не замечал?

Так вот: классная техника. Действует!

И вот с точки зрения уважаемых мною традиций можно представить эту книгу как сборник электронных писем с того света. Датированных разными годами и разными экспериментальными периодами. И собранных теперь под одной обложкой на потребу жаждущим народным массам.

Потому что, честно признаюсь: в своей вышеупомянутой бесцеремонности я зашёл настолько далеко, насколько смог. Ибо благодаря Великому Дезингибитору тормозов для меня с тех пор больше не существовало.

***И я собирался произвести очень сильное впечатление на этот мир. Очень!***

***И получилось.***

Короче, вся моя информация – из первых рук!

## **ХИМЕРЫ БОДИБИЛДИНГА**

Они уже сидят и ждут тебя. Каждая на своём рабочем месте.

Они здоровенные и страшные.

Бьют хвосты. Горят глазищи. Капает слюна. И тебе их не миновать. Придётся встретиться со всеми по очереди, как когда-то это сделал я.

Но таковы правила игры. Хочешь поражать воображение – начни с самого себя. Адаптируйся к собственным страхам!

Я хочу сразу же снести эту дурацкую иллюзию.

Мистической саги не будет!

***Поскольку гнёзда химер находятся исключительно в твоей голове.***

Выбрасывай их на фиг!

Что у нас там по очереди?

***Первая химера: твой страх прийти в клуб.***

Вот так впервые прийти и потренироваться.

Ты весь деревянный и с негнуцимся суставами. И на тебя все смотрят, как на полного идиота. И ты даже не представляешь, как можно взять и приблизиться ко всем этим пыточным станкам, которыми тренажёрный зал уставлен до самого потолка. А тренер, скотина, как назло, куда-то слинял...

Первая действительность: не льсти себе, на тебя никто не смотрит.

Все заняты намного более важными сущностями: самими собой. А тренер тебе на фиг не нужен. Пусть он здесь вообще больше не появляется! Мир можно постичь лишь собственной практикой.

Подойди к любому станку с любой стороны и сделай с ним всё, что сможешь!

Повторяю: всё, что сможешь!

### ***Вторая химера: страх непривычного движения.***

Ты раньше никогда и нигде так двигаться не пробовал. А вдруг выйдет неправильно?

Вторая действительность: а секс у тебя сразу получился?

С первого раза у тебя всё пошло ловко, красиво, удобно и с обоюдным удовольствием? Давай-ка, не ври! Я даже уверен, что первый раз лучше вообще не вспоминать!

Так что не парься и просто двигайся. Мать-Природа поможет. Как обычно.

### ***Третья химера: страх большого веса.***

Вес выглядит так жутко, что к нему и прикасаться бессмысленно. Ты всё равно его даже не поднимешь! Никогда! Ни за что! И ничем!

Третья действительность: так выглядит лишь глупая картинка в твоей шепотной голове.

У тебя в жизни не было подобного опыта, только и всего. А теперь будет.

Не ты первый, не ты последний. Закрой глаза и радуйся переменам! В жизни и в сознании.

### ***Четвёртая химера: страх неудачи.***

Всё так сложно заморочено, что конкретно грузит и плющит! А если у тебя ВАЩЕ ничё не получится???

Четвёртая действительность: совершенно ни фига сложного здесь нет!

Всё проще, чем бизнес-ланч в эконом-кафе.

Твои сложности внутри, а не снаружи. Если прекратишь жалеть себя, у тебя не будет права на неудачу. И не будет даже мысли о ней! Так что иди и делай!

Делай, как я!

## **БЕЛАЯ АУРА**

Начинаю Посвящение В Солдаты Суицида!

У нас с тобой, как у высокоразвитых пресмыка... я хотел сказать млекопитающих (...ся), целых две сигнальных системы.

Сигнальных – значит сигнализирующих о том, что пришла пора менять поведение.

***Это рефлекс. Раз.***

***И это визуализация. Два.***

ЦНС может напрямую среагировать на любой раздражитель, автоматически включив запрограммированный природой ответ.

Например, если ты сейчас поднесёшь палец к моей раскалённой голове (она не остывает с того момента, как я сел за эту книгу), то палец рефлекторно отдёргнется. Слишком, то есть, жарко!

Ты даже не успеешь понять, что произошло, а за тебя уже всё сделали.

А ещё – существует технология создания образов. Ею занимается вторая сигнальная система.

Та самая, с помощью которой мы отличаемся от других примат... я имел в виду, от примитивных созданий природы.

Формирование ментального образа, то есть, – представление, воображение, визуализация. Технология высшей нервной деятельности.

***Грамотно сформированный твоей фантазией образ имеет ничуть не меньшую силу, чем закодированный в процессе эволюции животный рефлекс. И он тоже способен кардинально скорректировать функциональные и поведенческие характеристики организма.***

Правда, делает это намного медленнее, чем рефлекс. Но зато надёжнее.

Я ужасно далёк от желания читать тебе лекции на разные околomedicalные темы. Предпочту лучше выспаться. Как давно этого не делал!

Но, поскольку я уважаю тебя как личность, у которой есть цель (неважно, осознанная или неосознанная), дать эту сопроводилку счёл обязательным. Чтобы создать тебе все условия для успешного освоения и применения Фит-Инды.

Так вот: вначале тебе понадобится резко активировать вторую «сигналку».

Запусти её на полную мощность. Проведи генеральную уборку собственной головы и помести в неё новый образ Себя: величественный и сногшибательный!

Ты плывёшь по этой Вселенной в белой ауре и сияешь, как Солнце!

А все вокруг – штабелями!.. Штабелями!..

На данном образе тебе нужно будет заблокировать голову насовсем и больше туда уже ни с чем и никогда не влезать.

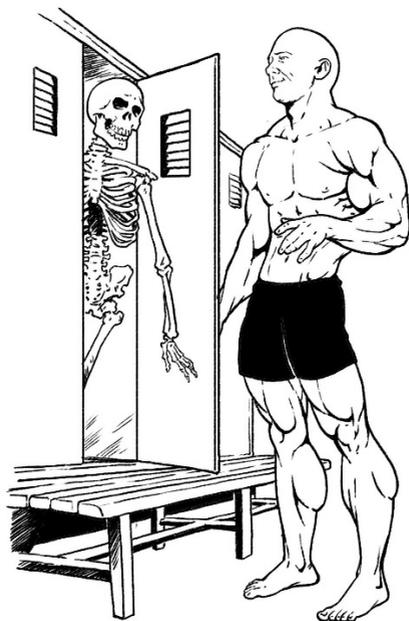
И сразу после этой процедуры – выключить все чувства.

Больше они тебе не нужны. Обращать на них внимание – значит отдаляться от цели.

Всё. Теперь ты – робот. С белой аурой.

***Остальное предоставь своей первой сигнальной системе и мне. Работать теперь будешь ТОЛЬКО на рефлексах и на моих рекомендациях. Напрямую. Без посредников! И без проколов!***

Ты даже не успеешь понять, что произошло, а за тебя уже всё сделали!



### **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.**

#### **СКЕЛЕТ В ШКАФЧИКЕ ДЛЯ ПЕРЕОДЕВАНИЯ**

*ГАИшники проезжают мимо приткнувшейся к обочине «Мазды» с включенными стоп-сигналами и задранными вверх капотом и багажником. Заинтригованные диковинной картиной, тормозят. Выйдя из машины, осторожно приближаются к объекту и видят за багажником здорового качка, который сосредоточенно выполняет концентрированные подъемы гантели в наклоне.*

*– Парень, а, ты чё делаешь?*

*Качок медленно выпрямляется и вытирает мокрый лоб: – Бицепс.*

*Старая качковская байка.*

## ТРЕТЬЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ

Пора определиться с технологией. Мы все – её продукты. Какую выберешь – таким и станешь. Без вариантов.

***Я чувствую, что ты – максималист.***

***Прикинь, я – тоже! Именно поэтому и исповедую минимализм.***

Где логика, спросишь? Да здесь она!

Давай-ка разберёмся.

Твой максимализм означает, что ты хочешь ВСЕГО и СРАЗУ. Потому что долгий и трудный путь тебя пугает. Вкладывать тонны энергии, пахать и терпеть – тебе в облом. Быть дисциплинированным и последовательным – тоска зелёная. Да?

Поэтому тебе проще навалить на снаряд такой вес, чтоб суставы затрещали, и убедить себя в том, что ты круто тренируешься. И схватить травму. Для пущей убедительности.

***А мой минимализм означает достижение максимально возможных результатов с помощью минимальных нервных, мышечных, временных и финансовых затрат.***

***То есть – предельную КОНЦЕНТРАЦИЮ на понятиях ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.***

Весь потенциал эффективности, заложенный в текущем моменте, нужно освоить! И реализовать его! Иначе на хрена же он нам дан?

Как это сделать?

Пункт первый. Отключить эмоции и засунуть своё эго глубоко-о-о в задницу. Нет, не так! Ещё глубже! Давай, не ломайся!

Все травмы – от эго и от невежества. А невежество – тоже от эго. Врубашься?

***ВСЕГО и СРАЗУ можно гарантированно достичь только в одном отношении: быстро сдохнуть! На эту тему и вся книга, собственно...***

Пункт второй. Одновременно включить и мозги и интуицию. Понять, чего именно ты хочешь от себя в принципе, и обязательно ощутить, какова оптимальная мера нагрузки здесь и сейчас.

А потом вложить ровно столько ресурсов, сколько требуется! Надеть на штангу пятьдесят килограммов, а не сто! И делать движение ПРАВИЛЬНО! Чтобы достичь и сиюминутной, и долгосрочной цели, а также прирастить здоровье, да и жить с ним долго и счастливо!

Ты хочешь другой вариант? Ну, ща мы его разложим...

## **УБИЙЦА ВНУТРИ ТЕБЯ**

Откровенность – самое ценное качество любых взаимоотношений.

И мне абсолютно нечего утаивать.

А вот тебе – есть.

Открой-ка свой шкафчик для переодевания. Давай-давай!

И покажи скелет, который оттуда выпадет. Не мне. Самому себе. Я знаю: он там. Ты всюду его за собой таскаешь. В фитнес-клуб в том числе.

Ща он вывалится! Во, держи! Тяжёлый, да?

***Ты ведь до сих пор не уверен в себе и боишься, что у тебя может что-то не получиться. Каждый день боишься!***

***Поэтому не способен выложиться по максимуму для решения любой задачи. Оставляешь себе маленькое «бы» для возможного отступления.***

Не гони и не оправдывайся. Я это знаю, потому что сам был таким.

Так вот. Считай, что «бы» больше нет. Сейчас ты в руках профессионала. И этот профессионал знает: всё, что тебе нужно, уже находится внутри тебя. Абсолютно ВСЁ, поверь!

В том числе и самый лучший киллер. У меня очень простая задача: активировать его.

И я это уже сделал.

Он уже начал действовать. Помимо твоей воли. И он справится!

Ну, а теперь – чистая технология.

## **СПЛИТ ТВОЕЙ МЕЧТЫ**

Давай распишем программу.

Я уже 27 лет живу в бодибилдинге и с точностью до подхода знаю, как ты обычно тренируешься. Прекрасно представляю, чем ты питаешься. И другие аспекты твоей жизни для меня тоже не представляют ни-ка-ко-го секрета.

Поэтому с этого момента мы с тобой заканчиваем расхреначивать энергию и работаем на чёткий результат.

Арсенал твоих методов сейчас будет значительно расширен и укреплен. Усилия станут сконцентрированными, их эффективность – максимально возможной!

Вначале – принципиальные основы, на которых зиждется стратегия.

Первое.

Выстраивать режим ты будешь комплексно. С учётом всех факторов, которые воздействуют на организм.

***Успех любого дела стопудово решают детали. Особое внимание рекомендую обратить на восьмую, девятую, десятую и одиннадцатую части этого сборника. Как раз описанными там вопросами ты по жизни пренебрегал.***

Второе.

Комплекс силовых упражнений нужно расписывать, не руководствуясь типичным сплитом (разделением тела на отдельные мышечные группы). Вот самая большая ошибка, которую ты только способен совершить!

Это нужно делать, учитывая убойную эффективность каждого конкретного упражнения!

И только так!

Сейчас дам единственное лирическое отступление для девушек...

Если ты девушка, лично я предложил бы использовать упражнения НЕ со свободным весом.

Во избежание чрезмерного воздействия на психику.

Но это так – в плане пожелания. И лёгкой очистки моей совести. В случае чего: я же типа предупредил!

Хотя в глубине души я абсолютно уверен, что ты выберешь как раз САМЫЕ экстремальные варианты.

***Мало того: именно ради этого само отступление и написано! Мне просто требовалось тебя раззадорить.***

Как всегда, всё честно!

Исчерпывающая информация на тему упражнений дана в пятой части книги. Шестая же дополнит её методами интенсификации тренировочного процесса и превратит твой сплит в настоящее произведение самоубойного искусства.

Обязательно изучи эти рейтинги!

И третье.

Общее и принципиальное правило Фит-Инда – СМЕРТЕЛЬНЫЙ МАКСИМАЛИЗМ!

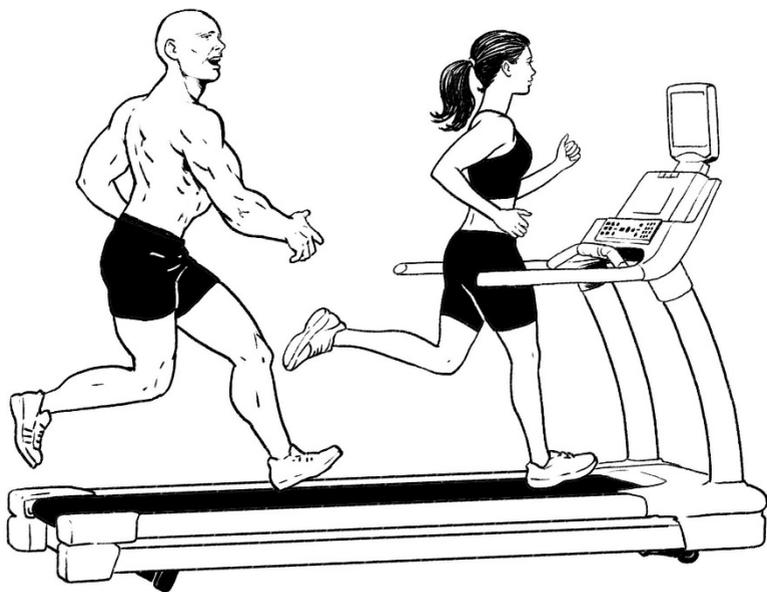
Во всём, чего бы это ни касалось!

***Если уж ты начал подход – то доведи его до полной и абсолютной отключки! Не только твоей мышцы и твоего организма – а ВСЕГО сразу! Чтобы после этого пришлось переваривать тренажёр, на котором ты занимался, и перекрашивать пол, на котором он стоял! Нет, лучше так: перекладывать пол и перестраивать перекрытие, а заодно и всё здание, в котором только что... совсем недавно... находился фитнес-клуб!!***

Если уж ты применяешь спортивное питание – размешай его себе столько, сколько смогут вместить твои желудок, пищевод и рот до линии волос на голове!!

А в сауну зашёл – так сиди в ней, пока на всём континенте не отрубится электричество!!

Сдыхать, так сдыхать!!



## **ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПСИХОМОЗГОБЛАСТЕР**

*– Что стоишь, как будто снесла золотую гантель?!*

*Из диалога на персональной тренировке.*

### **ЧЕТВЁРТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ**

Так я и знал! Вот, вот оно! То самое, чего я так щедро уже навидался! И, по любому, сто-о-олько ещё придётся увидеть!..

Ведь ни одной персональной тренировки пока не прошло без того, чтобы я не извинился перед клиентом и не покинул его на пару минут просто для того, чтобы уберечь окружающих... от них

самих! Вот этого солидного мужчину, например – от сотрясения мозга, а вот эту славную юную девочку – от вывиха плеча...

Иногда даже собственные тренировки приходится прерывать, чего я очень не люблю! Но, блин, за фитнес обидно! Ведь потом все эти люди, бегая по больницам, будут говорить себе и окружающим: «Смотри-и-ите, как я в тренажёрном зале изувечился!»

***Хочу напомнить грубую и точную поговорку: сдуру можно и х... сломать! Это тот самый случай, когда мат в тему. Иначе просто не понять! А я хочу, чтобы ты понял!***

Действительно, можно. Кроме шуток, есть такой медицинский диагноз: перелом пениса. Хоть он и без костей. И даже я, со всей своей неистовостью, не могу представить, что нужно сделать, чтобы заработать себе настолько я-а-а-аркое счастье!

А вот что нужно сделать в зале, чтобы травмироваться, – знаю очень даже хорошо!

...Буквально два дня назад подхожу к юному созданию женского пола, которое разгибает ноги, сидя на тренажёре, почти со скоростью света, и ласково так говорю:

– Было бы здорово, если бы Вы раза в два замедлились... Вот смотрите: здесь у Вас есть связка. А здесь – пока что есть коленный сустав. Вдруг они ещё Вам пригодятся?

– Ха-ха! Я думаю, что да!

Я эту девушку конкретно развеселил! Но вот чудо: скорость она снизила. Проследил специально. И в память это событие точно записалось. Буду надеяться, что она даже и через тридцать лет сможет передвигаться самостоятельно. И не покинет фитнес-клуб по причине инвалидности.

***Чёрт его знает, а вдруг ТЕБЕ тоже пригодятся твои суставы и связки? И здоровье в целом? Пока оно***

***относительно ещё целое? А вдруг я прав?? Тогда давай и тебе кое-что в память запишем.***

Фитнес-клуб, и особенно тренажёрный зал, и особенно беговая дорожка – это зоны повышенной опасности. Назвал по степени её возрастания. Поэтому лучше будет избавиться на время тренировки от мобильного, планшетника, жевательной резинки и мыслей о любви или бизнесе.

Представь, что попал в параллельный мир, на входе в который всё это аннулируется. Хоп – и нету!

Займись собой! Тем самым собой, который у тебя внутри! Предоставь себе такую роскошную роскошь!

***Разговаривать с окружающими – твоё полное право, но только если это не расхолаживает тебя в прямом и переносном смысле: скорость кровотока, а значит, темп тренинга поддерживать необходимо. Иначе ты как минимум зря сюда пришёл.***

НЕ экономь время на разминке! Так ты сэкономишь его на больнице. Холодные мышцы, связки и суставы, а также неготовая «к бою» нервная система – хреновые спарринг-партнёры.

Выбирай на конкретной тренировке только ОДИН кардиотренажёр, потому что частая их смена вовсе не означает разнообразное воздействие на организм, как может показаться, а лишь приводит к разбалансировке сердечного ритма. Миокарду абсолютно пофигу, на орбитреке ты, на велосипеде или ваще пешкодралом в парке: ему нужен сам ФАКТ движения! И всё! Усёк?

***Конечно, если есть сложности с коленными суставами или лишний вес, предпочти беговой дорожке и степперу орбитрек (он же эллипсоид) или горизонтальный велосипед.***

Теперь – о правилах анаэробного (то есть, силового) тренинга.

Скорость движения – определяющий фактор любого упражнения. Если она превышает тот предел, за которым ты теряешь контроль над весом (то есть, лишаешься способности остановить его в любой точке траектории), значит, мышцы из движения выключены. И вся твоя нагрузка устремляется на суставы и связки, задача которых – разогнать вес в начале траектории и тормозить в конце.

Особенно жёстко эта опорная конструкция попадает под раздачу в крайней нижней точке движения – я называю её даун-пойнт.

Что это значит?

***Эксцентрическая (фаза растягивания) часть любого повторения – самая потенциально опасная. А, раз так, выполняй её ещё медленнее, чем concentрическую (то бишь, фазу сокращения).***

К слову сказать, как раз в фазе растягивания работа мышц и является САМОЙ продуктивной!

То есть, в зависимости от скорости движения, ты получаешь либо две пользы, либо два вреда!

Замедление – страхует суставы и связки, а мышцам обеспечивает максимум!

Ускорение – с точностью до наоборот! Мышцы НЕ работают, а суставы и связки – разрушаются. Так ты за этим сюда пришёл??

О! Круто! Тебе реально повезло с книгой!

## **ПРИЁМЫ ТЕХНИКИ ОПАСНОСТИ**

Как вести себя на тренировке?

Смело и уверенно!

Перед тобой несложные приёмы техники опасности, выучив которые, гарантируешь себя от неудач на нелёгком поприще суицида.

Итак, запомни их на весь оставшийся маленький кусочек своей жизни.

### ***1. Входи в зал непременно со жвачкой во рту!***

Жевать её нужно не после еды, а ИМЕННО на тренировке! Специально для этого её и придумали. Всегда имей её в наличии. А, если нет – не поленись, щас же выйди из клуба и приобрети!

Во-первых, она классно развивает жевательные мышцы, а настоящая тренировка, как ты уже знаешь, обязана быть комплексной и включать как можно больше сопутствующих элементов.

Во-вторых, её очень легко и просто вдохнуть во время особенно напряжённых усилий, что при правильном раскладе будет означать венец твоей карьеры.

### ***2. Не вздумай разминаться!***

Потратишь зря дорогое время, да ещё и разогреешь мышцы, связки и суставы, не дай Бог. Тогда они могут и выдержать ту нагрузку, которая их сегодня ждёт.

Ни фига: организм нужно удивлять! Ошарашивать! Только тогда он поведёт себя в нужном нам ключе.

И очень хорошо, если в зале на полную мощность включены кондиционеры.

А одежда на тебе предельно понтовская и короткая: чтобы ни локти, ни колени не прикрывала. По той же самой причине. Охлаждённые, а ещё круче – свежемороженые суставы и связки – самое оно для нашей технологии!

### ***3. Ни в коем случае не пей на тренировке!***

Ваше ничё не пей. Особенно – воду! Это чрезвычайно вредно, так как не даёт крови густеть и облегчает работу как мышцам, так и сердцу. А они что – отдыхать здесь собрались? Не дождётся!

#### ***4. Всегда работай с огромным весом и на большой скорости!***

Чем быстрее – тем лучше! И ТОЛЬКО в позитивной, или концентрической, фазе (это когда рабочий вес поднимается)!

Негативную же, или эксцентрическую, фазу (когда он опускается) – принципиально игнорируй! Просто бросай его, на фиг, как грузчик металлолом, и все дела!

Именно так, и только так, можно по полной программе загрузить суставы, связки и сухожилия. А это очень-очень-очень важно!

#### ***5. Почаще задерживай дыхание.***

Полезно для остановки сердца. Ниже мы к этому пункту ещё вернёмся.

#### ***6. Две задачи твоих тренировок – усталость и боль.***

No Pain – No Gain! Знакомая фраза? Так вот: это закон! Нет боли – нет результата. Правило без исключений. КАЖДЫЙ подход нужно обязательно доводить до усталости и/или боли!

Но сама по себе боль – это не цель, а средство. На этой боли ты должен проработать так долго, как только сможешь!

Подробнее на тему боли – в следующей главе.

А теперь едем дальше.

#### ***7. Будет здорово тренироваться босиком.***

Или хотя бы в резиновых сланцах на босу ногу, что, в принципе, почти одно и то же.

Во-первых, ногам обалденно легко и они свободно скользят в любом нужном и особенно ненужном им направлении.

Во-вторых, любой тренажёр или диск, о который ты случайно запнёшься, с этого момента будет иметь собственное яркое и красивое имя, которым ты его окрестишь.

### ***8. С формой одежды вообще предлагаю не церемониться!***

Нафига брать с собой много вещей, сам посуди? Как Витя Цой в фильме «Игла»: каким ходил по улице, таким и входил в кадр. Помнишь? И как всё здорово получилось! Только ты не в кадр, а в зал будешь входить. Ну, так это ещё проще!

В джинсах, например, очень прикольно приседать. А в вечернем платье – работать на Твистере. А, если слишком жарко, в купальнике делать пресс – ваще самое оно! (Но ещё круче – БЕЗ купальника! Поверь, окружающие это оценят!) Ни в чём себя не сдерживай, мы уже договорились!

И ещё.

### ***9. Нагружая или разгружая штангу, надевай или снимай сразу весь комплект дисков с одной стороны.***

Весьма вероятно, что лёгкий конец грифа взлетит в воздух и быстро принесёт кому-то свою непоправимую пользу. Пусть даже кому-то другому. Но не нужно думать только о себе! Твоё время уже тоже совсем не за горами.

Помнишь, как в песенке? Поделись ты штангой своей – и она к тебе не раз ещё вернётся!

## БЕЗУМСТВО ХРАБРЫХ

Что делать, если ты поймал травму?

Радоваться!

Да! Это твой первый серьёзный шаг на пути познания себя!

И ещё – использовать полученный шанс для того, чтобы закрепить достигнутый результат и довести его до степени наивысшего умиротворения!

Исповедуюсь и каюсь: сам я далеко не всегда так поступал.

Жалел себя. Проявлял малодушие. И прерывал регулярный тренинг на неопределённое количество времени...

Мнил, что лечу душу и тело. А на самом деле потворствовал своим слабостям.

Но было и по-другому. И пример для подражания прямо сейчас приведу!

***Растяжение разгибателей позвоночника в коллекции моих травм обычно занимало почётное третье место после локтевых и плечевых тендинитов (воспалений сухожилий) вследствие особенно чрезмерного использования этих суставов.***

Хорошая травма. Чувствительная. О ней не забываешь ни на секунду: боль в пояснице с той или иной степенью интенсивности функционирует в любом положении. 24 часа. Как банкомат.

И вот с этой самой свежеполученной травмой, которая заставляла меня сжимать зубы, в один прекрасный вечер я пришёл в зал и... отприседал! Молодцом!

***Как сейчас помню: на штанге было 150 килограммов, и я сделал четыре подхода по восемь раз.***

Через боль!

Без партнёра!

Чувствовал себя, как самурай в процессе харакири.

То есть, хорошо так чувствовал. По-мужски.

Безумство храбрых – вот мудрость жизни! Типа, так сказал поэт?..  
Вот-вот!

Это она самая!

## **РОМАНТИКИ С БЕГОВОЙ ДОРОГИ**

Знаю, есть особая категория физкультурников. Как правило, это девушки. Их просто огромное количество! От мала до велика! (Я имею в виду как возрастные, так и весовые характеристики).

Мужики представляют данную категорию намного реже. Тем не менее, в природе тоже встречаются.

Их особые приметы: приходят в фитнес-клуб исключительно ради кардионагрузки. Степпер, горизонтальный или вертикальный велоэргометр, орбитрек и беговая дорожка – вот весь спектр их интересов и предпочтений.

***А главная пожизненная особенность – романтическое настроение. Им обязательно нужно получить ВСЕ возможные ощущения от каждой имеющейся в зале кардиопозиции. Они балдеют от постоянной смены партнёра!***

Слежу много лет за этой великой армией. И хочу дать полезную инструкцию по получению максимальных ощущений за тот же период времени.

Обращаться буду, как всегда, на «ты». Между нами нет дистанции. Всё предельно близко и откровенно. Ради максимальной доступности, конечно же!

Всё просто, короче! Дело в нюансах.

Первое.

Ты совершенно права! Ты умница!

Перескакивание с тренажёра на тренажёр – желательно не менее десяти раз за одну тренировку (обязательно отмечай количество перескоков фломастером на пластиковом стаканчике или собственном предплечье) – отличный способ подбить сердце. Чтобы жизнь ему мёдом не показалась. Дай ему понять, что жизнь – это серьёзная штука.

Хорошенько разогнавшись на одной позиции, резко останавливайся, слезай с неё и методом научного тыка ищи другую. Можно по принципу: что первое увидишь. И начинай всё заново. Желательно, выставив программу поинтенсивнее. Но заканчивать её не нужно: скучно стало – прерывай на любой стадии и не церемонься!

***Такие контрастные скачки пульса потребуют от миокарда постоянной смены ритма работы. А чего с ним церемониться? Давай придадим его как следует, посмотрим, на сколько его хватит!***

Метод особо эффективен, если в обычной жизни ты вообще не двигаешься: сидишь за компом и/или за рулём. А я сильно подозреваю, что так оно и есть.

У метода есть ещё целых два неоспоримых преимущества.

Ты с гарантией оставляешь нетронутым жир и пускаешь в расход мышечную ткань. Потому что для режима жиросжигания требуется прямо противоположная технология: медленная и длительная непрерывная работа.

Ну, а раз так, значит, мотивация возвращаться в тренажёрный зал и интенсивнее заниматься только увеличивается. И ты становишься ещё ближе к цели.

***...И ещё это ОЧЕНЬ ВЕСЕЛО! Регулярная смена партнёра, в том числе и кардио – это же постоянная игра эмоций! А?***

Представь: всю жизнь провести с одним и тем же партнёром... то есть, всю тренировку отработать на одной и той же кардиопозиции, дисциплинированно выполнять все её требования и терпеть это дурацкое однообразие... Да тоска же зелёная!!

Ни фиги. Вся жизнь – твоя. Все тренажеры – для тебя!

Помни: можно всё! И даже больше!

Теперь второе.

Тренироваться нужно нечасто. Привожу два возможных варианта.

***А. Приезжаешь в зал один раз в неделю и в поте лица пашешь там два-три часа.***

***Б. На первой неделе тренируешься трижды, а вторую и третью недели пропускаешь (уж найди там, чем заняться). Затем цикл начинается снова.***

Выбери любую из двух моделей поведения.

Регулярных походов в клуб и плавного повышения нагрузки допускать категорически нельзя! Иначе сердце быстро адаптируется, и тогда его уже ничем не убить.

***Имей в виду: человеческий организм – зараза очень живучая. И, чтобы достать эту заразу, требуется соблюдать технику опасности очень тщательно.***

Третье. Но только не по степени важности. Наоборот: прошу отнестись к этому пункту критически принципиально!

Никогда не завязывай шнурки на обуви. Пусть свободно болтаются, обеспечивают лёгкость стопе и одновременно стремятся угодить под движущееся полотно или маховик. Остроту ощущений я тебе обещал?

И ни в коем случае не прикрепляй к одежде так называемый страховочный магнитный ключ, как то положено по инструкции. Инструкции – не для тебя!

И обязательно бери с собой сотовый телефон со списком срочных звонков – деловых и личных, которые необходимо сделать в течение этих нескольких часов. Можешь заранее написать список, чтобы не тратить время на раздумья: кому же, блин, ещё позвонить?!

***Совокупность всех этих приёмов даст тебе невероятное количество потрясающе ярких впечатлений за тот же самый период времени. Особенно это касается дороги – так фитнес-тренеры меж собой именуют беговую дорожку...***

Вообще, беговая дорога – самая экстремальная позиция в зале. Имей в виду! Так что рекомендую именно на ней и сконцентрироваться.

Относиться к ней, нужно, как к весёлому смертельному аттракциону. И задействовать все имеющиеся возможности для повышения драйва.

Кроме тех, о которых я уже сказал – обязательно задери полотно вверх на все возможные пятнадцать градусов и выставь самую хитромудрую и экстремальную интервальную программу.

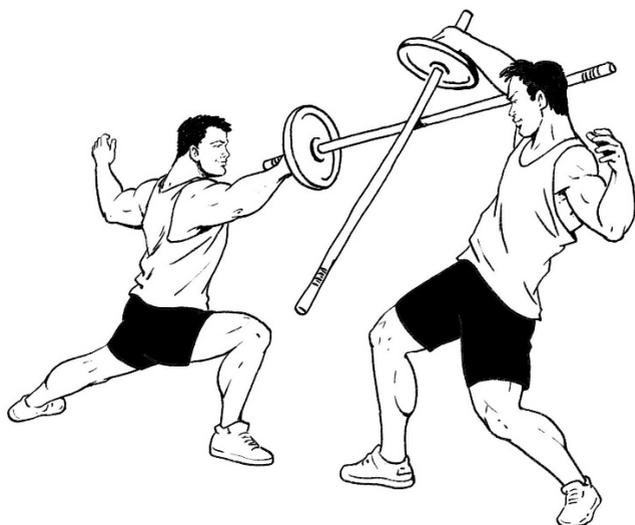
***Отлично! Давай, начинай свои звонки. План будет такой: в одной руке трубка, вторая рука жестикулирует в воздухе, комментируя разговор. Думай только о своём собеседнике. Провоцируй его на такие же яркие эмоции, которые сейчас переживаешь сам.***

***Держаться за поручни не нужно! Это снижает тренировочный эффект в разы!***

Теперь у тебя есть все необходимые знания для полной самореализации в кардиозоне.

Ну, вот. В этой части моя миссия выполнена. Даже настроение поднялось.

***И, как говорит старинная пословица, большому кораблю – большое кораблекрушение!***



## **ЧАСТЬ ПЯТАЯ.**

### **БУМЗ! ХУМЗ! ДУМЗ!**

*Администратор фитнес-клуба долго вслушивается в странные звуки, доносящиеся из открытой двери тренажерного зала, и никак не может взять в толк, что это за жуткий стальной перестук. Наконец она теряет терпение, идёт посмотреть, и глаза ее вылазят из орбит.*

*Два худосочных подростка, прыгая между тренажёрами с высунутыми от восторга языками, фехтуют «народными» грифами.*

*...Так всё и было.*

## ПЯТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ

Сейчас ты у меня поймашь компрессионный удар!

Что это за фигня?

Это такое же порождение неправильной техники, как трёхголовый Цербер – царства мёртвых Аида. Это у древних, правда... И сравнение совсем не случайное. При серьёзной постановке вопроса до этого царства – рукой подать! Оно всегда – рядом!

Искусство ловли нашего трёхглавого чудо-зверя – подробно расписано дальше. Однако если ты не намерен с ним закорешиться, давай дам два предупреждения.

***Первое. ВСЕ суставы в процессе выполнения упражнения нужно держать напружиненными. Чтобы они смогли поровну распределить и демпфировать (загасить) любой твой случайный «косяк» в скорости или технике.***

***Второе. Гигантский рабочий вес снаряда НЕ гарантирует тебе увеличение нагрузки на мышцы. А очень часто – УМЕНЬШАЕТ её.***

Почему?

Потому что для активного мышечного сокращения требуется ментальная концентрация, оптимальная скорость движения и идеальная техника, при которой именно нужная тебе мышца выполнит максимальную работу.

А схватив офигенный вес, ты не сможешь выполнить ни одного из этих условий. Так?

Давай проверим.

Всё твоё внимание будет занято исключительно тем, чтобы не уронить или вес, или самого себя с этим весом. Скорость движения

здесь возможна только огромная: чтобы передвинуть снаряд, тебе понадобится инерция. Ну, а там, где есть инерция, работают совсем не мышцы. Суставно-связочный аппарат впахивает!

Что и требовалось доказать.

Ну, а теперь – от противного!

Противный! Твой выход!

## **ПЕРВЫЙ СУИЦИД-РЕЙТИНГ: ТОП-136!**

### **СБОРНИК УБОЙНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Стоп!

Сейчас поставь себя перед этим фактом.

***То, что последует ниже, не имеет мировых аналогов.***

***Такого ты больше нигде не найдёшь. Или же это будет голимый плагиат, выложенный в сеть или скопированный на множительной технике после выхода моей книги из печати в свет.***

Нисколько не удивлюсь. Однажды опубликовал на собственном сайте несколько философских размышлизмов, а через месяц услышал их по радио.

Кто-то из парней в прямом эфире решил произвести впечатление на свою девушку.

Цитировал гордо и дословно. Выучил, что ли? Или прямо по сайту шпарил?

Автора не назвал, скотина.

О`кей, я всегда готов помочь ближнему!

Читайте, завидуйте: я – гражданин... Стоп! Не тот файл... Это Маяковский... Читайте, копируйте и выкладывайте! Я ещё вам напридумываю! Жалко мне, что ли? Вот, это уже Мурзин...

***Короче: дальше будет большой список очень эффективных в плане самоубийства силовых упражнений, расположенных по степени убойности. Чем ближе к началу – тем, соответственно, круче!***

Причём я не просто назову их, но и прокомментирую.

С обозначением ЦЕЛЕВЫХ ЗОН ПОРАЖЕНИЯ для включения опции «Идеальный выбор».

И дам подробные инструкции по оптимальному применению для быстрого и полного эффекта.

Потому что дело не столько в самих упражнениях, сколько В ТЕХНИКЕ их выполнения!

А вот звонить и спрашивать, помогло ли, как я это делаю после обычной персональной тренировки, точно не буду.

По любому поможет!

Так что звонить – просто уже смысла нет.

***Если одного упражнения, из максиубойных, покажется мало, смело добавляй к нему ещё два или три оттуда же. Или, если силов маловато, сгодятся и те, что попроще.***

Не мытьём, так катаньем возьмём!

Куда ты, на хрен, денешься с нашей оранжевой подводной лодки!

Сразу предупреждаю: для всех упражнений количество подходов и повторений – максимально возможное!

И уточняю: ВСЕ ЭТИ упражнения предназначаются в равной степени как мужчинам, так и девушкам! Никакой дискриминации!

По поводу рекомендаций в выборе с учётом особенностей психики я уже высказывался, повторяться не буду. Но сам список упражнений – ДЛЯ ВСЕХ!

***...А, если очень хорошо подумать, то девчонкам львиная часть списка подойдёт даже в большей степени. Потому что именно среди так называемого слабого пола теперь наиболее часто проявляется склонность к обильному самопожертвованию.***

Правда, я так и не могу догнать, во имя чего. Видимо, мои мозги не рассчитаны на подобную аналитичность. Нужно принять как факт, и всё...

Тем не менее, желание дамы – это закон! Я с детства так воспитан.

И ещё раз всем напоминаю: разминка НЕ НУЖНА!

Никогда!

## **1. Антиразум**

Это на-и-выс-ший пилотаж!

Абсолютно бесконкурентное упражнение!

А именно – подъём рук с гантелями в наклоне с опорой головой о скамью.

***В моей редакции движение удостоилось фирменного названия, оценивающего его глубинную суть. Потому что это самый величественный символ окончательной, бесповоротной и необратимой победы тела над разумом!***

Даже сама поза, в которой упражнение выполняется, красноречиво об этом свидетельствует.

***Идеальный способ сломать себе шею! Гениальная методика неизвестного авторства! Подозреваю, что автор стал первым доказательством собственного гения.***

Вечная память! И фанфары!

В общем, если выполнить его по всем правилам, больше ничего уже в принципе не понадобится. Думаю, книгу ты даже не дочитаешь до конца за ненужностью и за отсутствием инструментов чтения.

Готов?

С Богом!

Возьми две гантели. Настолько большие, насколько сможешь удержать.

Пусть даже ты не способен их приподнять больше чем на сантиметр – не в этом же суть! Главное – удержать! Принцип максимализма – помнишь??

Теперь самое важное. Нужно наклониться вперёд и опереться своим нежным разумом в надёжную опору: скамейку, спинку тренажёра, атлетический стул...

***Упереться нужно лбом, и таким образом, чтобы две трети веса тела пришлись как раз на голову и соответственно шею, а ногам уже достался самый минимум. Они лишь поддержку должны обеспечивать. Чтобы не упасть раньше времени.***

***Всё упражнение нацелено исключительно на ШЕЮ!***

Поясница круглая, само собой. А ноги выпрями в коленях. Хорошенько выпрями! Пусть все суставы будут жёстко закрепощены! Именно такая техника позволит тебе

сосредоточить всю силу компрессионного удара на шейных позвонках и обеспечит сумасшедший результат! В абсолютной мере соответствующий названию.

Таково исходное положение.

А само упражнение делается следующим образом.

Сведи руки с гантелями перед собой, опустив их под грудной клеткой. Локти чуть согнуты и смотрят в стороны, перпендикулярно корпусу.

А теперь силой задних дельтоидов резко подними их в стороны-вверх по направлению к потолку.

***Задержка в верхней точке не нужна: сразу по её достижению бросай руки обратно вниз, и делай это как можно резче, чтобы шея почувствовала, что твоя голова – это ещё далеко не самое тяжёлое, что есть на свете. Всё познаётся лишь в сравнении!***

Гантели должны стукнуться друг о друга и разлететься в разные стороны, после чего ты их подхватишь и продолжишь упражнение до самого победного конца.

Максимальное количество полных повторений!

Сразу за тем – максимальное количество частичных повторений любой амплитуды, и так – пока гантели не вывалятся у тебя из рук или, наконец, не сломается шея.

После чего упражнение можно считать успешно законченным.

Или продолжить! По желанию.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски шейного отдела позвоночника.***

## 2. Становая тяга с выгнутой спиной

Ключевое слово здесь – ВЫГНУТОЙ.

Помнишь такой бородатый анекдот: «Не смотри, что у меня грудь впалая, – зато спина колесом!» Вот у тебя сейчас всё должно быть в соответствии с этим анекдотом.

Загрузи штангу так, чтобы приятно было на неё посмотреть.

Тянуть будем с пола. Никаких подставок и упоров!

***Это самое серьёзное упражнение силового троеборья (пауэрлифтинга), выполняющееся в его соревновательной программе последним.***

***По той причине, что, выложившись здесь, атлет уже ничего больше не сможет.***

Даже расстегнуть пояс. Ему помогут это сделать пять ассистентов. Или шесть.

А тебе пояс не понадобится. На фиг? Не трать лишние усилия на то, чтобы его по-настоящему затянуть. Знаешь, сколько сил на это уйдёт? Так вот лучше и не знать. Я про ассистентов не зря сказал! Думаешь, пошутил?.. Ха!

Сконцентрируйся на самом упражнении.

Подойди к штанге и, наклонившись к ней, возьми за гриф разнохватом: одна кисть пусть будет пронирована (вверх тыльной стороной ладони), вторая – супинирована (вверх ладонью).

***Это нужно для создания дополнительного напряжения в поясничном отделе позвоночника. Теперь ему придётся работать одновременно и на изгиб, и на кручение. То есть, будет полный набор. То, что доктор киллер прописал!***

И ещё одна хорошая новость. Бицепс супинированной руки хапнет такую дозу нагрузки, что сможет легко отстегнуться насовсем. Мелочь, а приятно.

***Теперь, НЕ СГИБАЯ КОЛЕН, тяни штангу вверх что есть силы!***

***А ещё лучше – не тяни, а дёргай её, родную! Как можно быстрее!***

***И разгибайся в пояснице как можно дальше назад!***

А потом сразу бросай свою железную дуру... то есть, любимую штангу обратно на пол!

При таком стиле тяги межпозвонковые диски поясничного отдела неизбежно растянутся с внешней стороны позвоночника и хорошенько сплющатся с внутренней. А затем всё с точностью до наоборот! А затем они резко сыграют в исходное положение! Вот и отлично! Идеальная техника!

Так что теперь всё будет зависеть исключительно от твоего усердия.

Хорошо постараться – засадишь себе позвоночник в первом же повторении.

Но, как правило, концентрации для достижения этого одномоментно не хватает. Коль опыта пока что мало.

Значит, понадобится несколько повторений.

А, возможно, и несколько подходов.

Так вот: сколько понадобится – столько и сделаешь!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и коленные суставы. А также пол тренажёрного зала!***

### **3. Приседания на скамью со штангой на плечах**

Как часто я делал это упражнение в течение первого года своих занятий...

Оно В РАЗЫ эффективнее обычного приседания!

Потому что идеально собирает практически весь рабочий вес снаряда на пояснично-крестцовом суставе. Самом козырном суставе твоего скелета, который демпфирует – то бишь, принимает на себя – любую достающуюся телу нагрузку.

Вот здесь он просто удемпфируется, однозначно!

***По силе воздействия упражнение можно сравнить с душевным ударом кувалды по пояснице.***

***Загорелся, да?***

***Начнём!***

Штанга находится на стойках на расстоянии примерно полутора метров от пола. Очень важно: нужно загрузить её максимально! И страховочный пояс ни в коем случае не надевать! Ты что?! Это сразу уменьшает убойность!

Короче, ты шныряешь под гриф и стараешься положить его как можно выше на шею: это поможет активно задействовать, помимо всего прочего, ещё и шейный отдел позвоночника. Очень кстати. Комплексный подход – один из наших незыблемых принципов.

По любасу, держишь поясницу выгнутой (проще говоря, круглой) и снимаешь снаряд со стоек. Делаешь несколько шагов назад, где уже стоит приготовленный катафалк... то есть, прости, скамья высотой сантиметров 40-50...

Хорошенько прицеливаешься в неё задом и «стреляешь».

В смысле – ПАДАЕШЬ с весом вниз, так, чтобы попасть пятой точкой точно на край скамьи.

***Запомни: здесь всё решает даже не вес, а именно скорость твоего падения!***

В точке соприкосновения таза с опорой вес штанги, в соответствии с законами физики, умножается на величину этой скорости. И распределяется по твоему позвоночному столбу, получая своё пиковое выражение в его поясничном и шейном отделах.

То есть, получая в этих точках позвоночника компрессионный удар максимальной силы, если выразаться на языке медицины и биомеханики.

***Компрессия – означает давление.***

***И РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ величины этого давления на конкретный участок опорно-двигательного аппарата, – неважно, в сторону увеличения или уменьшения, – называется компрессионным ударом.***

Прямое следствие компрессионного удара – амортизация (износ) этого участка.

Отсроченное следствие – его разрушение.

А особенно сильный удар способен привести и к моментальному разрушению.

Сечёшь? Наша тема!

Типичный пример – так называемый компрессионный перелом позвоночника. Поводам для него – несть числа! Но причина всегда одна: в какой-то короткий миг степень прочности конструкции позвоночного столба оказалась ниже внешнего воздействия на неё.

***В моей практике персонального тренера перебивала куча пациен... то есть, подопечных с подобным диагнозом***

***«из прошлой жизни» – и я усёк, что шансы получить компрессионный перелом позвоночника совершенно не зависят ни от пола, ни от возраста!***

Они всегда ОЧЕНЬ высоки.

И они всегда с тобой!

Ну, а в нашем с тобой конкретном случае – они близки к ста процентам.

Кроме того, коленные суставы здесь также поймают компрессионный удар, поскольку в той же самой точке огромная нагрузка, приходящаяся на них, мгновенно меняется на нулевую. А это сравнимо всё с тем же щедрым ударом кувалды. Только, так сказать, изнутри... Хорошо сформульнул! Самому понравилось!

***Экономично, быстро и эффективно. И сразу по всем ключевым точкам скелета! Бумз!!!***

При серьёзном отношении к биомеханике и технике выполнения этого потрясающего упражнения его эффект, опять же, проявится уже после самого первого повторения.

И даже в середине этого повторения! Достаточно будет просто опуститься...

В смысле – упасть.

Подниматься уже будет и нечем, и незачем.

С позвоночником ты попрощаешься раз и навсегда.

***Столь подробная практическая презентация понятия «компрессионный удар» понадобилась мне исключительно для того, чтобы ты понял методологическую основу Фит-Инда.***

Вни-ма-ни-е!

***Она заключается в создании идеальных условий для максимального компрессионного удара в ключевых сегментах опорно-двигательного аппарата.***

Можешь записать себе в тренировочный дневник, который ты периодически таскаешь по залу, чтобы попонтоваться, ковыряя в нём шариковой ручкой.

Запиши в него хоть одну дельную фразу! Вот эту! И выучи её.

...И эта шняга здесь пропрёт по-любому!

То есть, я хотел сказать, что данное упражнение в этом отношении отлично себя проявит.

Это – в переводе с современного русского.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, коленные суставы, нижние связки квадрицепсов.***

#### **4. Жим ногами вертикальный**

Этот тренажёр нынче – оба-а-алденный раритет. Но если очень хорошо поискать...

Ничего нет невозможного, это же аксиома!

Можно принять наличие станка для вертикального жима ногами за основное условие выбора своего последнего фитнес-клуба.

Прямо так и спрашивать на ресепшен: «Есть ли у вас вертикальный жим ногами?»

Ну, понятное дело, что администраторы тебя совершенно не поймут – для них это просто набор ничего не значащих слов.

Не дрейфь! Прояви терпение и спокойствие и продолжай разведку.

Только фитнес-директора, пожалуйста, не приглашай: он железобетонно не догонит, о чём ты спрашиваешь. У него же совсем другие функции. Там задача – бабло рубить...

Пусть лучше дежурного тренера к тебе вызовут. А ещё лучше сам сходи, посмотри. Никому не передоверяй такую ответственность.

***Вертикальный жим ногами – это такой тренажёр, в котором жимовая платформа расположена не сбоку под углом от опорной спинки, а сверху и горизонтально. И нужно, задрав ножки кверху, опускать её на себя, сжимаясь при этом в десять по-гибелей (словечко просто офигенно в тему).***

Примерно как T-101 под гидравлическим прессом в финале первого фильма Терминаторской саги...

Вот-вот-вот, это-то тебе и нужно! Только не говори, для чего, а то тебя в клуб не пустят.

Найди для себя такой «пресс».

В общем, суть уже предельно ясна. Нужно загрузить тренажёр весом по самые-самые помидоры (то есть, до отказа), снять платформу с держателей и как можно быстрее опустить её как можно ниже.

***Ещё раз подчеркну: помидоры и большущая скорость!***

Всё ли ясно?

Когда опускаешь, обязательно отрывай от опорной спинки всё, что только можно от неё оторвать: таз, поясницу, а, если сможешь, – то даже лопатки и шею! А внизу резко тормози и отпывай платформу обратно в исходное положение. И тоже как можно резче!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного, шейного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, коленные суставы, нижние связки квадрицепсов.***

## **5. Летучая собака**

Вообще-то раньше это называлось так: сгибание туловища на вертикальном римском стуле.

Если это произведение биомеханического искусства можно будет разыскать лишь в краеведческом музее, тогда тебе нужно попасть в этот музей немедленно!

Мне-то повезло: я ещё застал вертикальный римский стул «живьём» в самом начале девяностых годов прошлого века. И пару раз имел счастье на нём шикарно поубиваться.

Такое не забывается. Наравне с первым в жизни глотком протеина. И первым в жизни поцелуем.

***Прекрасно помню, что данное произведение искусства в нашей легендарной «качалке» представляло собой жёсткое вертикальное седло с импровизированным валиком для фиксации коленей, прикреплённое на самой верхушке шведской стенки. Буквально под самой плитой бетонного потолка.***

То есть, чтобы совершить мистический обряд истинной тренировки пресса, нужно было взобраться доверху по шведской стенке, после чего, держась за деревянную перекладину, вытянуть вверх ноги, просунуть их под свободно болтающийся валик и... повиснуть вниз головой.

Вот из такого исходного положеньца начиналось упражненьце.

И в него же каждый раз и возвращалось.

***Согнул туловище, достал головой колени – и разогнулся обратно. Висишь, как летучая собака, отдыхаешь... Кровь в башку перегоняешь. Мысли новые притекают. Хорошо!***

Меняешь статус прямоходящего на статус прямовисящего.

Короче, любой йог позавидовал бы!

Но интереснее всего было другое: слезть потом обратно на пол.

При полностью убитом прессе и грубо изнасилованной пояснице.

Теперь я просто не в состоянии даже в теории представить, как мы это делали!

Как слазили, то есть.

Честно: вот хочу и не могу!

Пост-апокалиптик-фэнтези-стайл! Только для глобальных индастриальных фанатов!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## **6. Жим штанги из-за головы, стоя**

Штангу можно зарядить (нагрузить), когда она покоится или в силовой раме, или на жимовой стойке.

Второй вариант намного эффективнее: нужно будет согнуться, чтобы снять её с этой стойки, поэтому поясница включится ещё до начала непосредственной работы.

План действий: ныряешь под гриф так же, как и перед подходом приседаний, размещаешь на своей шее и снимаешь с опоры. Затем резким рывком всего тела подбрасываешь штангу вверх и в конце движения дожимаешь уже плечами.

***В крайней верхней точке обязательно выпрями руки полностью, чтобы весь рабочий вес упал на четыре сегмента опорного аппарата: запястье, локоть, плечо и поясницу.***

Если в этом положении дисциплинированно выпрямить колени, то достанется ещё и им, но уже гораздо меньше.

А вот теперь резко роняй штангу обратно вниз по направлению к лопаткам, и чем ниже тебе удастся её продвинуть, тем круче достанется плечевым суставам, которые не предназначены для подобных движений.

Разрабатывая анатомию человека, Господь совершенно не предполагал, что нам придёт в голову опускать гриф так низко за голову.

Что ж, а нам оно пришло! Значит, будем на ходу совершенствовать его конструкторские идеи.

И ещё один профессиональный секрет: если на обратном пути грифа вдруг окажется твоя голова, то опускать его до лопаток может уже и не потребоваться.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, череп.***

## **7. Жим штанги из-за головы, сидя**

То же движение, только выполняемое сидя.

Все достоинства предыдущего базового упражнения в полной мере сохраняются, за исключением полного отсутствия нагрузки на коленные суставы. Но этим недостатком вполне можно пренебречь.

Тем более что компрессия поясничного отдела возрастает буквально в разы и вполне может достичь критической отметки! И недооценить вот этот эффект – настоящий грех!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвоночные диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, череп.***

## **8. Повороты туловища в наклоне с грифом на плечах**

Здесь нас интересует исключительно поясничный отдел позвоночного столба. На нём и нужно ментально сконцентрироваться.

Возьми на плечи олимпийский гриф.

Именно олимпийский, весом 20 килограммов.

Очень хорошая идея – добавить к нему «замки», чтобы получилось 25. Но больше уже точно не нужно, иначе ты не будешь способен на активные действия. А, значит, на широкую амплитуду. А ведь именно в них содержится весь бриллиант упражнения!

***Из прямой стойки сделай наклон туловища вперёд под углом 50–70 градусов и начинай повороты вправо и влево по оси позвоночника. Непременно стремись к полной амплитуде! И удерживай гриф не широким, а узким хватом, чтобы обеспечить как можно большую инерционность движения.***

Отчётливо выраженный «крутящий момент» в поясничном сегменте позвоночника – вот то, чего обязательно нужно добиться! Именно в таких условиях он наиболее уязвим.

И ещё: не рассчитывай на быстрый успех. Скорее всего, стараться придётся долго.

Мышцы будут рефлекторно опекать позвоночник, как мать неразумное дитя, и понадобится много усилий, чтобы утомить их и перенаправить прикладываемую нагрузку непосредственно на сами диски и позвонки!

Поэтому работать будем ДОЛГО.

Хотя из любого правила есть исключения!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника.***

## **9. Повороты туловища, сидя с грифом на плечах**

А в этом случае наклон вперёд уже не требуется.

Но у меня будет одна важная рекомендация: максимально возможный ВЕС снаряда!

Я уже становился свидетелем того, как это изумительное упражнение демонстрировалось с 70-килограммовой штангой.

О-о-отлично!

***За позвоночник владельца этой штанги я уже никогда переживать не буду: одного такого подхода ему хватит навсегда!***

Могу сказать ещё больше: если придать штанге вот такого веса очень хороший стартовый импульс, то на тот же срок хватит и первой половины первого же повторения!

В тебя я тоже по-настоящему верю.

А ты теперь знаешь, к чему стремиться.

Нагрузи штангу от всей широкой души. И обязательно поставь рядышком видеокамеру, чтобы сделать достоянием человечества твой поворот на 395 градусов вокруг собственной оси и в собственном соку.

Это будет круто! Это запомнят!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника.***

## **10. Лежачий полицейский**

И ещё одно козырное упражнение для шеи.

Оно выполняется, лёжа между двумя стульями. Или скамьями. Только обычными стульями – не атлетическими, которые как вкопанные стоят! Не-е-ет!..

У администратора возьми напрокат. Или в фитнес-баре попроси. Улыбнись там девчонкам напоследок... После некролога вспомнят!

***Вариант с акимистульями много предпочтительнее: они привносят в упражнение необходимую романтическую непредсказуемость...***

Итак, на одну опору помести пятки, на другую – затылок. Очень простое исходное положение, правда?

Теперь начинай быстро сгибать и разгибать шею, стремясь как можно дальше продвинуть голову и вперёд, и назад.

***Будет прекрасно, если кто-нибудь при этом сядет тебе на грудь и/или живот. Как вариант – положи сверху пару дисков от штанги. Хотя живоеотягощение меня, например, греет намного больше. И в прямом, и в переносном смыслах этого слова.***

Если ты сломаешь себе шею прямо на глазах у своей женщины, это, несомненно, добавит вашим отношениям страсти. Пусть и виртуально...

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски шейного и поясничного отделов позвоночника.***

#### **11. Подъём ног с поворотом туловища в висе на перекладине**

Вернёмся к позвоночнику, если он там ещё жив...

Вернее, к так называемым косым мышцам живота, которые ты всегда тренируешь с поистине вулканической энергией.

***Правда, данное упражнение рассчитано не столько на косые, сколько на зубчатые мышцы, но глубинная суть в обоих случаях одна: критическая нагрузка на поясничный отдел позвоночника. Вот она-то нам и нужна, милая!***

А вариант, в котором и сгибание, и поворот туловища происходят одновременно, обеспечивает её предельное выражение.

И сейчас так и будет.

Находясь в висе на перекладине, одновременно поднимай выпрямленные ноги вверх и скручивайся в пояснице влево,

сокращая весь имеющийся мышечный набор: и прямую, и косые, и зубчатые, и вообще все, какие там по дороге найдёшь!

Хорошенько взмахнув ногами, в верхней точке ни секунды не тормози: сразу же бросай ноги обратно вниз и полностью расслабляйся!

А теперь таким же образом повтори вправо.

Чувствуешь тупые внутренние удары в зоне крестца?

Супер! Это твои позвонки стучат! Испанская тема!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника.***

## 12. Мистер Твистер

Этот тренажёр найти будет нетрудно: теперь он есть почти в каждом зале. Клубы его любят! Эффект вертикального римского стула образца девяностых ему, конечно, не повторить, но тем не менее...

Кое-что он тоже может!

***Тренажёр именуется «Твистер» и имитирует повороты туловища с грифом, сидя. Только здесь ты будешь стоять и вертеть не туловищем, а тазом. Очень прикольно, честно!***

Да простят меня милые дамы: для них работа на «Твистере» – просто профессиональная необходимость!

И вот я просто кожей чувствую, как в меня уже летят гантели самой разной величины.

Пусть летят! Отскочат.

Мой ДМО (Дима-модифицированный организм в сокращении) мутировал настолько, что ему не страшно уже ничего. Иначе как бы я смог поверить всё то, о чём пишу, на своём здоровье, и не посеять его?

***Врачи-ортодоксы не верят. Говорят, в таком случае возможны только два варианта: либо я вру, либо уже умер.***

А богатый опыт мне подсказывает: вариантов всегда больше, чем два!

Но вернёмся к упражнению.

Помещаешь верхние конечности на рукоятки «Твистера», а нижние – на платформу, которая имеет способность вертеться по центральной оси. И вот эта ось должна виртуально продолжать ось твоего позвоночника.

Причём дополнительные веса, устанавливаемые на платформу, пусть будут побольше: так ты обеспечишь себе максимально возможную инерцию движения.

***Всё готово! Теперь начинай раскручивать себя по позвоночной оси влево-вправо, да как можно сильнее! Пусть стопы залетают назад как можно дальше! Пусть полные окружности выписывают в обоих направлениях!***

И делай это очень долго! И с выражением!

Чем дольше работаешь – тем больше шансов потерять инстинктивный контроль за положением всех суставов.

А тебе непременно нужно его потерять!

***«If You Like The Doggy Style Baby We Can't Do It!» – очень жизнерадостно спел Диджей Аллигейтор...***

Прости, опять на другую тему сбиваюсь. Хотя и очень близкую.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника. Все здесь!***

### **13. Тяга рукоятки верхнего блока за голову широким пронирующим хватом**

Ещё один классный шанс воспользоваться особенностями анатомического строения плечевых суставных сумок.

Дело в том, что сустав плеча в конструкции скелета фактически НЕ закреплён!

Ну, не так, чтобы совсем, но уж с коленным его и близко по прочности не сравнить!

Вот именно эта природная фишка и даёт ему такую потрясающую степень свободы. Лишь связочно-мышечный комплекс обеспечивает крепление сустава! Головка плечевой кости держится только его стараниями...

И есть одно анатомическое положение, в котором плечевому суставу находиться не просто некомфортно, а очень даже хреново... то есть, чрезвычайно опасно.

Догадайся с одного раза.

***Да, это как раз и есть то самое глубокое опускание за голову грифа штанги или рукоятки верхнего блока. То самое, которое ты так любишь!***

Полюби ещё жарче!

И в данном случае для сустава пофигу, концентрическое или эксцентрическое это опускание. Другими словами – тянешь ты рукоять или жмёшь гриф. Понятно, да?

Имеет значение лишь сам факт этого опускания.

И мы этим обязаны воспользоваться!

Настройся.

Садись на тренажёр, хватайся за рукоять широким пронированным хватом (ладони от себя) и опускай её за голову – чем ниже, понятное дело, тем круче!

***Старайся достать ягодичных мышц локтями! Если хорошенько дёрнуть, то это вполне даже реально! Просто ты ещё не пробовал это сделать. До сих пор жалел себя!***

Контролировать возвратное движение тебе совершенно ни к чему: пусть вес летит, как сам захочет. Летит и летит. Хрен с ним! Нужно только поймать его в верхней точке и снова дёрнуть вниз. Делов-то!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника. А также череп, если что...***

#### 14. Висячая шавасана

Возможно, ты до сих пор ещё не осознал, насколько проста истина.

Она пре-дель-но проста!

И, чтобы это выяснить, давай проведём простейший тест. При грамотном выполнении которого ты достигнешь быстрых результатов БЕЗ приложения вообще какой бы то ни было энергии.

***Круто, да? Ничё не делаешь – и всё получаешь! Как обещал.***

Нужно просто ПОЛНОСТЬЮ расслабиться в свободном висячем положении на перекладине.

Ключевое слово, как всегда **в особо** неочевидных случаях, выделено.

В Хатха-йоге есть такая замечательная, а я бы сказал, просто программная для нас с тобой поза – Шавасана.

Поза мертвеца!

***Это такой с запасом счастливый человек, который всё, что нужно, с собой уже сделал.***

Так вот: для выполнения классической Шавасаны нужно, лёжа на полу, абсолютно отключиться от действительности – и морально, и физически.

Прервать внутренний диалог и одновременно отозвать обратно все контакты с внешним миром.

Овладение Шавасаной – искусство, требующее времени и усилий, и вознаграждающее за это способностью в течение двадцати минут отдохнуть так же, как за полноценный восьмичасовой сон!

Короче, в нашем с тобой случае полностью расслабиться – значит оставить лишь то минимальное усилие, которое даст тебе возможность сохранять хват. А вот со всего, что находится ниже предплечий, нагрузку на сто процентов снимим!

***Знаю, что получится подобное далеко не сразу. Считай, что это та же самая Шавасана, только её висячий аналог! Соответственно, фирменной технологией нужно иметь терпение овладеть.***

Но вот когда ты в неё врубишься и сможешь полностью выключить ВСЕ мышцы спины, твой позвоночник останется без их опеки.

И под действием силы тяжести нижних конечностей получит шанс перерастянуться. И спазмироваться. И переключить ответвляющиеся от спинного мозга нервные пути.

Продвинутая энергосберегающая технология. Запад соединился с Востоком! Инь дополнил Ян! На выходе – совершенство!

Потеря сознания – один из самых быстрых и закономерных эффектов. Но вообще список может быть большим. И ведь для этого практически вообще ничего не требуется!

***Теперь ты знаешь, что не только гиперкомпрессия способна активно воздействовать на позвоночник. Но и её прямая противоположность.***

У противоположностей есть дурная привычка иметь сходный эффект.

Такова се ля ви.

Да! Для усиления этого эффекта неплохо будет прикрепить к поясу или ногам дополнительное отягощение.

К обычной Шавасане подобное дополнение не требуется.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника.***

## 15. Отжимания от брусьев

Один из самых надёжных способов лишения и плечевых и локтевых суставов одновременно!

***Абсолютно не существенно, что именно ты собрался этим упражнением прокачивать: грудь или трицепсы. Теоретически оно рассчитано и на то, и на другое, в зависимости от положения тела во время движения.***

***Важно совсем другое: как вести себя, чтобы нанести непоправимую пользу ключевым звеньям опорно-двигательного аппарата.***

Технология следующая.

### ***Первый пункт плана.***

Ищи самые неудобные брусья, лучше – параллельные, а не разноширокие. Тогда очень велика вероятность того, что ширина твоих плеч анатомически не совпадёт с аналогичной характеристикой конструкции станка. Она практически стопроцентная! И это круто!

### ***Второй пункт.***

Обязательно сразу же прикрепи к поясу дополнительное отягощение, и чем оно будет тяжелее, тем лучше! Эффективность любого твоего движения – что вверх, что вниз – возрастёт многократно!

Кроме того, наличие отягощения на поясе автоматически помещает под раздачу ещё и пояснично-крестцовый сустав. А это отличный бонус!

### ***Третий.***

Обеспечивай максимально возможную амплитуду! Принципиальное значение имеет сверхглубокое опускание! Как можно глубже вниз!

И локтевые, и ОСОБЕННО плечевые суставы, ни у кого из землян не отличающиеся особой прочностью, при таком раскладе начнут работать не просто на износ – а на излом!

### ***И последнее.***

Держи не предельную, а ЗАпредельную скорость!

При условии выполнения всех пунктов плана – опять же, стопроцентная гарантия блестящей травмы! Готов даже заключить пари на любую сумму.

Если ты землянин, само собой. С марсианами и прочими не работаю.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые и локтевые суставы, межпозвоночные диски поясничного отдела позвоночника.***

## 16. Доброе утро, Господи!

Да, блин душа, мы с тобой всё ещё живы. Несмотря на все наши великие старания.

Давай продолжим попытки.

Есть ещё один очень хороший вариант: наклоны вперёд со штангой на плечах.

***Установи на гриф вес, который просто не оставит тебе никаких шансов самостоятельно выпрямиться.***

Лично я когда-то со 150 килограммами пробовал экспериментировать. Но всё-таки смог вернуться.

В смысле – в исходное положение.

Начни с моего рекорда. Не поможет – добавь ещё полтинник. Так оно вернее.

***Само собой, гриф лучше разместить не столько на плечах и трапецевидных мышцах – к чему этот детский сад? – а сдвинуть поближе к шее. Тогда при глубоком наклоне не столько поясничный отдел осознает, что жизнь – тяжёлая штука, а прежде всего шейный.***

Ноги постарайся зафиксировать в красивом, ровном и прямом положении и их уже больше никогда не сгибать в коленях.

Руки положи на гриф – ну, чисто символически, для красоты общей картины.

Всё. Теперь резко сгибайся в пояснице и делай наклон.

***Точнее – падай вниз.***

***И очень вниз!***

***Там, внизу, и решишь, что дальше делать: разгибаться обратно или уже не стоит.***

...Буквально только что у меня новая и очень дерзкая идея родилась: а что, если предложить миру новое упражнение и таким образом сразу и навсегда войти в историю?

Меня же хлебом не корми – дай только в историю попасть! Хотя в какую-нибудь!..

***Наклоны назад со штангой на груди!!!***

Название уже готово: «Прощай, Господи!»

Как тебе??

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и шейного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, нижние связки бицепсов бедра.***

## **17. Анти-Вейдер, или гиперэкстензия с подскоком**

Название запатентованное, сразу предупреждаю! И разработка тоже моя, собственная!

Хотя пришёл я к этой технике на основе серьёзных многолетних наблюдений за сотнями и тысячами рядовых посетителей тренажёрных залов по всей России-матушке.

***Короче, чувствую, что у меня из этой книги отличная Система Анти-Вейдера получится. Как «Анти-Дюринг» у Энгельса в своё время.***

И в самый нужный момент: желающих-то всё больше, а грамотных тренеров-киллеров на всех не хватает. Не успевают за такой оравой. И как тут успеешь?!

Да и квалификация у них часто не слишком высока. Таких, кто может одной тренировкой и тем более одним упражнением человеку помочь от мучений избавиться – считанные единицы... Растягивают всё на несколько месяцев, а это – не есть профессионально!

К делу!

Исходное положение – в тренажёре для гиперэкстензии (разгибания туловища на соответствующей скамье). Закрепи как следует ноги и возьми в опущенные руки диск килограммов хотя бы на 20.

А лучше штангу: её держать не в пример удобнее, и повесить, соответственно, можно очень много.

Держи вес как можно крепче! Советую даже примотать руки к грифу кистевыми ремнями. Пахать щас будем – полная ж...

Да, жесь будет полная! Подыши, настройся, сконцентрируйся, как перед всяким серьёзным подходом.

***Резко разогнись в пояснице!***

***Так, как будто увидел перед собой призрак Оперы!***

***Или кредитора, которому уже год как должен штуку баксов! Нет – два года как десять штук! Самое то!***

***Ты должен не просто разогнуться – а ПЕРЕразогнуться, чтобы голова вместе со штангой улетела как можно дальше назад. К стене! А таз чтобы резко подпрыгнул на опорной доске. Отсюда и название.***

Собственно, я тут ничего особо и не придумывал: просто подсмотрел типичную технику этого движения и усилил акценты, чтобы понятнее было.

И вот ещё один акцент: если собираешься поактивнее проработать шейный отдел позвоночного столба – тогда идеально будет не взять вес в руки, а аккуратно положить его пря-мо на ше-ю...

Ну, а патент на это упражнение – дело святое! Чтобы у плагиаторов не было искушения. Учёный уже!.. Я не одно десятилетие этот шедевр отшлифовывал!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## **18. Жим штанги горизонтальный**

Вот оно!!

Второе порядковое упражнение классического пауэрлифтинга.

***Чем подробнее мы рассмотрим все базовые движения, тем выше будет твоя эрудиция и круче готовность к настоящей качественной работёнке.***

А поскольку классический жим лёжа однозначно занимает первое место по популярности во всех «качалках» и фитнес-клубах не только СНГ, но и планеты Земля (за это я готов поручиться), то именно им и нужно овладеть в абсолютном совершенстве.

Моя книга беспрецедентно эксклюзивна. Сейчас услышишь такие подробности, которых я ещё никогда и никому не давал. Вряд ли кто-то ещё поделится с тобой столькими секретами!

Даю время на то, чтобы осознать торжественность момента.

***А теперь установи олимпийский гриф на стойки и сразу надень на него свой обычный РАБОЧИЙ ВЕС. Как мы уже договаривались, разминка абсолютно не нужна, и в наибольшей степени это правило касается именно базовых упражнений.***

Не бойся! И не поддавайся искушению пожалеть себя и выставить для начала шняжку поменьше! Ты справишься, верь в себя!

Короче, навали как можно больше веса на штангу. Смотреть на неё теперь не нужно. Иначе ещё нижняя челюсть дрожать начнёт. Отвлекать.

Теперь давай, ложись. Возьмись за неё каким-нибудь хватом.

Каким-то необычным, я собирался сказать...

Или поуже, или же, наоборот, пошире, чем всегда. Чтобы поймать новые ощущения. А может, и ещё чего...

Стопы лучше поставить не на пол, а на край скамьи. Для обеспечения повышенной неустойчивости тела...

О функциональном тренинге слышал?

***Буквально сейчас у меня в работе программа, которая сотворит мировую революцию, совместив функциональный тренинг в классическом толковании этого понятия с традиционными силовыми упражнениями со свободным весом.***

И кое-какими файлами оттуда, раз уж так совпало, я поделюсь прямо тут и прямо щас!

Везения становится всё больше! Ну, а как ты хотел?

Так вот: повышенная неустойчивость – одно из условий и одновременно главных достоинств функционального тренинга, развивающего не столько крупные внешние мышцы, сколько мелкие внутренние, и обеспечивающего слаженность и координированность всех элементов мышечной системы в любой ситуации.

А в нашем случае это дополнительный шанс достичь окончательного просветления, к которому мы стремимся.

***Исходя из данного постулата, можешь и не следить за тем, какие именно диски надеваешь на втулки.***

Очень здорово, если они будут загружены неравномерно. Это усилит как эмоции, так и эффект.

Напрасно думаешь, что я шучу. Ещё никогда не был так серьёзен.

Вес своего лежащего на скамье тела размести преимущественно на пятках и на затылке.

Это две твои главные точки опоры.

Таз и лопатки тоже могут являться таковыми, но лишь эпизодически. Во имя набора и сохранения инерции рабочего движения тебе по любасу придётся их постоянно отрывать от скамьи и махать ими в воздухе. Это просто неизбежно.

Ну что, взялся? Тогда поехали!

Снимай штангу со стоек и сразу кидай её вниз на рёбра!

***Партнёр? Какой партнёр? Нет, партнёр тебе не нужен!***

А зачем? Потом ведь кто-нибудь всё равно твои выстрелившие кости с пола подберёт, чтобы о них не запинаться, так что заранее не заморачивайся!

Уронив штангу вниз, спружинь её рёбрами и подмахни всем корпусом, чтобы она подлетела как можно выше. И, по возможности, вообще без помощи мышц.

***А уже там, в верхней точке амплитуды, лови её и снова притягивай к себе. Как любимую девушку. Только не слишком сильно: вниз она и так будет лететь намного быстрее.***

Высокая скорость – вот ключ к качеству этого движения. И много-много повторений, само собой.

Если в последнем из них ты обнаружишь, что оставшихся рёбер уже не хватает на то, чтобы подбросить штангу до уровня стоек, мирно опусти её на свою могучую грудь. И используй замечательный шанс изометрии.

Чтобы узнать, что именно это такое, обратись к соответствующей главе.

***Во всём ищи позитив!***

Здесь – тоже работай на максимум. У нас с тобой всегда только один этот вариант.

А на максимум – это пока к тебе кто-нибудь вдруг не подойдёт.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски шейного и поясничного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, рёбра.***

## **19. Жим штанги узким хватом**

Данный стиль жима активизирует в большей степени трицепсы, чем грудные мышцы. Грудные включаются лишь в самом финале, да и то лишь во внутренних своих оконечностях.

***Однако, как ты знаешь, дело не в работе конкретных мышц. Наоборот всё: чем меньше эти самые мышцы включаются и чем больше за них отдуваются кости, суставы и связки, тем продуктивнее наше движение.***

А значит, нужно внимательно изучить правильную технику.

Здесь она практически точно такая же, как в предыдущем упражнении. Но есть два очень существенных нюанса.

Первый: возьми за гриф экстремально узким хватом, буквально так, чтобы кисти прижимались друг к другу в его центре. Это создаст дополнительную травмирующую нагрузку на кисти и лучезапястные суставы, а также здорово дестабилизирует положение штанги в твоих руках.

И второй: поскольку хват в упражнении экстремально узкий, и локти поневоле будут стремиться ближе к корпусу, чтобы уменьшить собственную боль, точка касания грифа с рёбрами окажется намного ниже, чем в классическом жиме штанги лёжа на горизонтальной скамье.

То есть, будет приходиться буквально и практически на нижний край грудины, где пружинящая способность гораздо выше.

***Так что тебе придётся чуть умерить свой пыл и менее активно бросать гриф на грудь, чтобы штанга от тебя совсем не улетела.***

И не стоит терять бдительность! Если она всё-таки вдруг ухитрилась особенно хорошо спружинить – бывает у неё такое – то непременно успей её поймать, чтобы вернуть на нужную траекторию.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски шейного и поясничного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, рёбра.***

## 20. Жим штанги в отрицательном наклоне

Как я люблю об этом рассказывать!

Впервые дорвавшись до обратногонаклонной жимовой скамьи (это такая, где нужно башкой вниз лежать), я имел ДВА теоретических варианта исполнения упражнения для нижних частей грудных мышц.

И тот и другой дали профессионалы и чемпионы.

Первый вариант: очень тяжёлая штанга опускается до двенадцатого ребра (если ты ещё не успел как следует сделать горизонтальный жим лёжа, то самое нижнее – это как раз двенадцатое) и сразу поднимается в исходную точку. Сие – работа на массу.

Второй вариант: штанга средней тяжести опускается под подбородок. И очень медленно возвращается обратно. Сие – работа на растяжку и мышечную плотность.

***А на практике я решил совместить ОБА варианта: взять офигенный вес и опустить его на шею. Чтобы и массу, и плотность, и жизнь накрыть сразу!***

***Мой фирменный стиль. Стык противоположностей.***

Как там у Пушкина: «Они сошлись: вода и камень, Стихи и проза, лёд и пламень...»

И они сошлись!! Сразу все вшестером!!

Блин, партнёр помешал!

Я так классно опустил гриф себе на кадык, что отлично подточил и даже заострил его. А партнёр, мать его, за гриф очень аккуратно взялся и начал мешать мне дальше совершенствоваться.

Так он и остался у меня недошлифованным... В смысле, кадык.

Ошибки проанализированы. Теперь даю чистую и верную методику.

***Первое. Никаких партнёров! Я думаю, ты и сам это уже хорошо понял.***

***Второе. Самый здоровенный вес, который ты только способен оторвать от стойки.***

***Третье. Хорошо прицелься себе в шею и точно стреляй туда грифом.***

Приём суперэффективный! Гарантирую результат!

И я смело бы поставил его на первое место в рейтинге, если бы не одно НО...

У тебя вряд ли хватит духу выполнить всё в точности по моей инструкции. Опять же, знаю это по опыту – и своему, и чужому.

Ты будешь жалеть себя. Возьмёшь какой-нибудь хлипкий вес, да ещё и затормозишь в самый решительный момент, потому что просто испугаешься.

Упражнение психологически очень непростое. Все предыдущие ведут тебя к цели абсолютно ненавязчиво. А это – слишком уж явно и натуралистично.

Короче, слабо тебе будет, сразу говорю!

Поэтому оно – всего лишь в двадцатке.

Да, чуть ведь не забыл: ОСОБЕННО рекомендую его милому полу!

Я неоправданно мало девочек вижу на этой суперской скамье!

***В общем, если ты девушка, то ни за что мимо не проходи! Сразу ложись! Тебе же силы воли и смелости не занимать, в отличие от современного мужика!***

В придачу ко всему вышеперечисленному ты получишь в прямом смысле слова замечательное развитие нижних частей грудных мышц. Которые создадут очень замечательный эффект отвисшего бюста. Создавать фигуру уметь надо!

Эстетика будет – за гранью фантастики!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски шейного и поясничного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, рёбра, челюсти. Ну, и женская красота. Как без неё-то?***

## **21. Выпады со штангой на плечах**

Лучший вариант техники для данного упражнения – это вот какой.

Освобождаешь для себя близлежащее пространство, по которому можно свободно передвигаться. Ходить, то бишь.

Причём ходить тебе придётся со штангой на плечах, так что и пространство пусть будет соответствующее.

Как у деревенского косаря, приблизительно.

***Затем берёшь эту штангу на плечи (только не пустой гриф, я тебя умоляю, иначе ходить придётся несколько суток, а то и недель), выкидываешь вперёд правую ногу, согнутую в колене, и падаешь на неё.***

Левая при этом остаётся, где была, – то есть, сзади.

Твоя анатомия совпадает с моим изложением?

О`кей!

Приседаешь на правой до самого пола. Потом резко её выпрямляешь, подтягиваешь сзади левую и её выбрасываешь вперёд, чтобы теперь уже на неё упасть.

Затем цикл повторяется.

***Упражнение честно называется выпадами. Да. Нужно именно ВЫПАДЫВАТЬ!***

И ни в коем случае не работай с выпадами на одном месте, загружая сначала одну ногу своими бессчётными повторениями, а потом уже другую. Неправильно! Нужно ходить по залу! И даже бегать! Чтобы каждым выпадом раз за разом долбить и долбить по коленям!

Причём, если ты научишься двигаться по-настоящему резко, то прекрасную компрессию получают не только они, но ещё и шея с поясницей. Три в одном!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: коленные суставы, межпозвонковые диски шейного и поясничного отделов позвоночника.***

## **22. Выпады с гантелями**

То же упражнение в несколько ином варианте.

Взяв вместо штанги гантели в опущенные руки, ты при использовании аналогичной техники полностью снимешь нагрузку с шеи, зато дашь оторваться (в прямом и переносном смысле) плечам, локтям и запястьям.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: коленные, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, межпозвонковые диски поясничного отделов позвоночника.***

## 23. Шраги со штангой с извращением суставов

***Шраги – это уже даже не слэнг, а прижившееся и ставшее реальным и родным название шикарнейшего упражнения как для развития трапециевидных мышц, так и для необратимого сведения с ума плечевых суставов.***

Внимание! Нижеследующий момент всегда очень важен, но в этом упражнении является определяющим!

ОГРОМНЫЙ ВЕС! Иначе считай, что делаешь бесплатный массаж воздуху, и больше ничего.

Думаю, двести килограммов – это типа нормально для начала. Соответственно, заранее приготовь ляпочки для кистей. Или для штанги.

Исход – прямая стойка со штангой в опущенных руках. А само упражнение – очень активные вращательные движения плечами.

Амплитуда – максимально возможная!

Направление – абсолютно произвольное! И по часовой стрелке, и против, и повдоль, и поперёк... Как только ни затупорассудится! Чем больше будет диаметр выписываемых твоими плечами в воздухе окружностей, эллипсов и восьмёрок, тем кррррруче!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника.***

## 24. Шраги с гантелями с извращением суставов

Гантели вместо штанги дадут тебе в этом упражнении прекрасное преимущество: диапазон движения существенно вырастет!

Правда, вес придётся уменьшить, чтобы не выронить его из рук. Ну, сам представь: по сто кило в каждой кисточке!

Всё бы только во благо, да тебя просто надолго не хватит...

Кисточки быстро отстегнутся. А они нас интересуют мало. Нам нужны ПЛЕЧИ! И ПОЗВОНОЧНИК!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, лучезапястные суставы.***

## 25. Пулл-овер со штангой, лёжа

Очень хорошо забытое упражнение, которое я собираюсь немедленно вернуть в арсенал!

Ложись спиной поперёк скамейки – на лопатки преимущественно, – ноги отставляешь вперёд, только подальше, подальше, чтоб не мешали.

В поднятых вверх (в твоём случае по направлению к потолку) руках находится штанга, взятая пронированным хватом.

***Не сгибая локтей, а двигаясь лишь в плечевых суставах, опускаешь штангу назад-вниз как можно дальше.***

***И как можно быстрее!***

Придав снаряду хорошее ускорение, по любасу сможешь опустить до тех самых пор, пока диски не ударятся о пол и твоя штанга не отскочит обратно! Подхватывай и возвращай в исходное!

Зачем придумали «пулл-овер»? Попробуй спросить у первого попавшегося фитнес-инструктора.

Вероятность услышать «А чё это такое?» – 99 процентов.

И 100 процентов – никто из знающих, что это такое, не ответит тебе вразумительно.

Ну, а теперь спроси то же самое у меня.

И читай следующий абзац... Да, этот.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, прямая мышца живота.***

## 26. Пулл-овер с одной гантелью, лёжа

Гантель берётся обеими руками: или перекрёстным хватом за ручку, или горстями за шишку.

Понятно?

Без практики точно непонятно.

Ничего, это быстро пройдёт.

Дальше всё точь-в-точь то же самое. Концентрация у такого хвата сильнее, кистям проще удерживать вес. Так что с гантелью не церемонься особо. Выбери самую здоровенную.

Кстати, имеется отличная возможность уронить её прямо на голову. Это ваще класс!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, прямая мышца живота, череп.***

## 27. Пулл-овер с двумя гантелями, лёжа

В чём здесь разница?

Опять же, в хвате. Причём, существенная.

Здесь кисти будут испытывать самые большие затруднения, так как рабочий вес разделится надвое, и каждую его часть нужно удерживать автономно.

Поэтому суммарный вес гантелей логично будет уменьшить, чтобы ты не закончил упражняться раньше времени по причине ухряпавшихся пальцев и запястий.

Зато...

***Заметь: всегда есть какое-нибудь классное «ЗАТО»!  
И это великий закон жизни!***

Короче, наш пулл-овер приобретает атомный эффект за счёт ухудшения баланса центра тяжести и необходимости контролировать два веса вместо одного, причём делать это синхронно!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, прямая мышца живота.***

## 28. Приседание со штангой на плечах

Некоторое время назад был у меня хороший знакомый по имени Саша.

«Был» – потому что после той его травмы мы перестали видеться... Обычно встречались только на соревнованиях по пауэрлифтингу, которым он больше уже не занимается.

А прежде не просто занимался, а был призёром и рекордсменом России...

Саша выступал в одной из самых тяжёлых категорий, и выглядел соответственно. Для «лифтеров» же неважен экстерьер, им нужна только чистая сила.

И, чем больше весовая категория, тем важнее собственный вес. С тяжестями работать проще, когда сам тяжелее. А за счёт чего он набирается – мышц или жира – очень многим не так важно. Сила есть – рельефа не надо.

***Юрий Петрович Власов всегда отстаивал иное мнение: собственный вес должен идти только «организованной тканью»! Мышечной, то есть! Ни к чему таскать на себе эти горы липидов. Однако же и в его времена, и теперь далеко не все «тяжи» так считают.***

Особой приметой Саши – потому я о нём и заговорил, – был не только интересный внешний вид. А ещё и потрясающая по своей высокотехнологичности техника приседания – первого упражнения в соревновательной программе силового троеборья.

Упражнение это всегда задаёт тон любого подобного турнира. И именно здесь, за редким исключением, обычно фиксируются максимальные веса. Даже у становой тяги они поменьше.

***Так вот: Саша всегда с ходу заказывал себе практически самую тяжёлую штангу всех соревнований, в соответствии с собственной категорией.***

Он тщательно бинтовал колени, сурово затягивал пояс – как правило, в «лифтинге» этот процесс производится вчетвером, а то и впятером, не считая самого атлета: трое держат и ещё трое тянут... Потому что пояс там – мама дорогая! Его же хрен согнёшь вообще!

Там всё очень не по-детски.

***Затем его били по ушам и по спине для правильного морального настроя – в троеборье это целый ритуал, с воплями и рычанием, слабонервным лучше не присутствовать, – и он выходил на помост.***

Он нырял под гриф, который был выгнут реальным коромыслом: если брать по цифрам, то веса у Саши уже в то время начинались от 350...

С соответствующим звуковым сопровождением снимал штангу со стоек, дожидался, пока она немного успокоится у него на плечах – а то ведь волнуется спервоначалу, дёргается. Нервы тоже у неё...

А потом он просто ПАДАЛ с ней вниз, улета тазом практически до самого пола (в пауэрлифтинге попытка засчитывается лишь тогда, когда таз опускается ниже уровня колен). И, пользуясь своими огромными, как дирижабли, бёдрами и просто необъятным животом, как амортизирующими подушками, из нижней точки мощно спружинивал вверх и – вставал!

Техника уникальная!

Никогда ни до знакомства с ним, ни после такой техники я не наблюдал у соревнующихся силовых атлетов.

***И надо отдать парню должное: ментальная концентрация и контроль диафрагмы в момент такого вот «прыжка» требуются абсолютно нечеловеческие!***

По всем физическим законам, нагрузка, приходившаяся на его пояснично-крестцовый и коленные суставы в момент изменения движения с эксцентрического на концентрическое, с учётом собственного нехилого веса, без вариантов, составляла больше тонны!

Герой.

Требования к скорости движения в правилах соревновательного пауэрлифтинга прописаны не были. И Саша успешно пользовался своими методическими секретами и выигрывал турнир за турниром...

***А потом я оказался свидетелем его последнего выступления.***

Он сделал всё точь-в-точь, как обычно. Алгоритм уже давно стал автоматическим, биомеханика отработалась до миллиметра.

Правда, вес он заказал себе намного больше. В тот раз ему нужно было не просто выиграть – а с огромным отрывом от остальных!

И, блин, в тот день он действительно получил свой отрыв.

Только уже в самом прямом смысле этого слова.

***Я видел, как он на огромной скорости ушёл вниз, взмахнув всеми дисками здоровенной штанги напоследок...***

Там, внизу, раздался его дикий крик, и... привычного взлёта вверх уже не последовало.

Что-то вдруг нарушилось в знакомом до боли алгоритме...

Честно говоря, я не могу себе даже вообразить, как возможно на такой скорости избавиться от почти 400-килограммового веса, давящего тебе сверху на позвоночник? Каким образом и КУДА его сбрасывать?!!

Тем не менее, штангу Саша сбросил.

Она сгрохотала вначале на помост, а потом слетела на пол, едва его не проломив.

***А сам Саша упал на спину и, растопырив во все стороны руки и ноги, не мог даже стонать. Он неподвижно лежал с открытым ртом. Ни жеста. Ни звука. Полный шок.***

Травмы на «лифтерских» турнирах – не то, чтобы редкость. Норма, скорее. Эти ребята ещё покруче камикадзе, чем бодибилдеры. Да какое там! Нас с ними даже сравнивать нельзя!.. Мы просто дети!

И бицепсы бёдер у них лопаются, как воздушные шаррики, и грудные мышцы полностью отрываются от костей, и межпозвоночные грыжи здесь – сколько вам? Парочку? Получите, распишитесь...

И, тем не менее, настолько жёстко людей припечатывает редко. Это надо заслужить.

***Как выяснилось, Саша порвал ВСЕ связки на обоих коленях. Не считая нескольких межпозвоночных грыж, которые не могли не образоваться вследствие жуткого компрессионного удара по позвоночному столбу в момент сброса штанги на пол.***

Не имей он просто чудовищной, наработанной десятилетиями, мускулатуры спины – его позвоночник просто рассыпался бы в мелкую пыль после такого удара!

Турнир был прерван.

***Вокруг распростёртого на полу огромного и беспомощного Сашиного тела, прямо как в финальных кадрах фильма «Профессионал» с Бельмондо, плотным кольцом собрались и спортсмены и зрители...***

Потом его унесли на носилках в карету «Скорой помощи».

Носилок едва-едва хватило на то, чтобы поместить на них спортсмена. А два хлипких санитаров шатались и едва не падали под его огромной тяжестью.

И сами рисковали получить ущемление дисков...

Больше Саша никогда не выступал. И наши с ним пути уже не перекрещивались.

Очень проучительная картина, как говаривали мы на журфаке... Журфак – ты не подумай, это никакой не слэнг, а сокращённый «факультет журналистики».

***Теперь у тебя есть проверенная профессиональная техника тотальной амортизации своих связок, суставов и позвонков с помощью классического приседания со штангой на плечах.***

Причём для достижения аналогичного результата тебе вовсе не обязательно наращивать гигантскую массу – всё равно, мышечную или жировую, – и залезать под такие вот гнущиеся штанги.

Нет, всего этого можно достичь и прямо сейчас, используя любые личные физиологические и силовые характеристики.

Только самые важные аспекты не забудь: ВЕС и СКОРОСТЬ!

И ещё: для полной гарантии результата никогда не надевай пояс и всегда держи поясницу круглой.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного, шейного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, коленные суставы, нижние связки квадрицепсов. А также пол, стены и потолок зала – при особом усердии.***

## 29. Приседание со штангой на груди

Приседание со штангой, придерживаемой под ключицами с помощью перекрещённых на груди предплечий, придумано для высокорослых спортсменов, которым классический вид приседа неудобен по причине экстремальной нагрузки на поясницу.

Штанга принимается на грудь только что упомянутым мною способом, а затем всё происходит как в «классике».

Разница только в меньшем рабочем весе и в брусках, которые принято подкладывать в данном случае под пятки.

***Вот это продвинутое упражнение лично я делал очень редко: высоким ростом не отличаюсь. Всего 175. Однако технику освоить захотелось.***

Докладываю: действительно, бруски под пятками – отличная вещь!

В полном идеале это должны быть именно деревянные бруски, а не края обрешиненных дисков, что сильно упрощает описываемый способ.

А вот деревянные бруски его, наоборот, здорово усложняют: они готовы в любую секунду выскочить из-под ноги и создать тебе дополнительную радость движения.

Кроме того, чем выше пятка, тем большая нагрузка летит на коленный сустав.

И ещё кое-что.

Оставь-ка вес прежним... Не мелочись!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски грудного и поясничного отделов позвоночника, коленные суставы, нижние связки квадрицепсов.***

### **30. Жим штанги, стоя, со швунгом**

Знаешь, что такое швунг?

Компьютерная программа в моём ноутбуке не знает: авторедактор подчеркнул слово красной волнистой линией...

Темнота-а-а! Этому тяжелоатлетическому термину уже сотня лет!

Швунг – это рывковый подъём стоящей на полу штанги на грудь.

***Приём штанги на грудь с пола, в общем. Это упражнение и само по себе прикольное, но – чисто тяжелоатлетическое. А нам, качкам-акселератам, требуется что-то поэкстравагантнее.***

Например, после швунга выжать штангу стоя. Вполне логичное, для полноты физкультурных ощущений, продолжение!

Как обычно, штангу потяжелее, пожалуйста! Теперь наклоняйся к ней и берись за гриф пронированным хватом на ширине плеч. Или ещё пошире... Сгибаться в коленях при этом вовсе не обязательно, чтобы не страховать лишний раз позвоночник: пусть поработает в антикризисном режиме.

Проверим его на прочность! Ещё раз.

Короче, исходное положение – буква Зю, ладони на грифе.

Подсекай! Дёргай! Тащи!

***Поймал? В смысле, межпозвонковую грыжу поясничного отдела?***

***Нет?***

***Плохо дёргал!***

Давай теперь жать будем. Есть шанс исправить неудачное начало...

Поясницу держи круглой, а корпус в идеале нужно круто отклонить назад.

И из этого интересного положения толкай гриф вверх, что есть у тебя силы!

Все суставы безжалостно задействуй! Пусть в полной мере ощутят закон гравитации!

Выжал штангу? Не верю! Но рад за тебя.

А теперь давай в обратном порядке: брось её вначале на грудь, а потом уже на пол. И повтори всё заново! Много раз! Учтя предыдущие ошибки.

Теперь у нас всё по любому должно получиться!..

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, коленные, локтевые и лучезапястные суставы. А также череп, если что...***

### **31.Военный жим**

После разработки жима со швунгом освоение так называемого военного жима уже состоялось, поскольку он – его вторая часть.

Грубо и просто говоря, это жим штанги стоя с груди.

Сечёшь?

Немного менее эффективней предыдущего всеобъемлющего варианта, но не менее народный, заслуженный и уважаемый.

Толкай гриф сильнее с груди и быстрее кидай на неё обратно. Только таким образом ты сможешь преодолеть действительно значительный вес.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы. А про череп уже и сам знаешь!***

## 32. Подъём на носки на тренажёре, стоя

Этот нежно любимый мною тренажёр сегодня не столь раритетен, как вертикальный жим лёжа или вертикальный римский стул, но, тем не менее, присутствует далеко не в каждом зале.

И зря. При правильной технике выполнения движения он может отлично тебе послужить.

В конце XX века «Голень стоя», как мы называем эту шнягу в нашем фитнес-просторечии, производилась без встроенного рабочего веса, в «свободном» варианте: торчащие в стороны втулки, на которые требовалось натаскать нужное количество дисков от штанги.

И этот факт добавлял вечеринке огня: побегав по тренажёрному залу с несколькими десятками 25– и 50-килограммовых «блинчиков» в руках, ты уже отлично разминал себе и бёдра, и поясницу. Оставалось только правильно применить силу к нужным участкам собственного скелета.

***Легенда, которая возникла в самом начале нулевых годов нового века в отношении меня, действительно имеет реальную основу. Сейчас всю правду расскажу.***

Тогда я тренировался исключительно в силовом стиле и исключительно по ночам. И в одну прекрасную ночь зарядил этот станок весом 800 килограммов.

Полчаса, не меньше, для этого понадобилось.

Голень шла в программе третьей по счёту – сразу за квадрицепсом и бицепсом бедра, и после двухчасовых приседов и тяг в «лифтёрском» стиле тело уже было выжато, как лимон. И в прямом, и в переносном смысле: майки приходилось реально выжимать над унитазом, чтобы не закапать пол.

***Втулки, несмотря на их монструозную длину, смогли вместить всего 400 килограммов. На том этапе своего***

***развития как мазохиста такого смешного рабочего веса я бы просто не почувствовал. Пришлось накладывать стопки «блинов» сверху на те, что уже надеты.***

Получилось 600.

И оставшиеся 200 я разместил на самом упоре для плеч, прямо перед своим оборзевшим мокрым фэйсом. Оставив с краю ровно столько места, чтобы только башку просунуть.

Всё! Тренажёр был забит под завязку.

Выглядело это, конечно, просто монументально!

Ощущения, испытываемые на тот момент моей поясницей, воспроизводить не буду. Можешь поверить: кар-ми-чес-ки-е ощущения!

...В зале звучала правильная музыка: я обычно работал под хард-энд-хэви, металл и индастриал. «Def Leppard», «Manowar», «Evil`s Toy», «Funkervogt» – на фоне такого вот музона 200 килограммов – лёгкий разминочный вес!!

Часы демонстрировали без пятнадцати два ночи.

***Одиночество и сила!***

***Авторский слоган, которому я фанатично следовал везде и всегда.***

Уэу! Это я совершаю магический ритуал затягивания тяжелоатлетического пояса! Он не «лифтёрский», конечно, но тоже адской жёсткости.

Колени никогда не бинтую. Принципиально. Даже когда работаю в статике с 350-килограммовой штангой: снимаю её с держателей и стою несколько минут, приучая суставы и связки к новому весу.

Нафига тратить лишнее время на бинты? Тогда в зале просто жить придётся. Время тренинга ещё вдвое увеличится.

Медленно подхожу к своей адской машине.

**– Классно выглядишь! – говорю ей.**

**– Спасибо. Ты тоже ничего, – отвечает она.**

– Ну, давай!

«Ну, давай» – это у меня такая мантра перед самыми важными подходами.

Забираюсь в станок.

И страшно, и куражно одновременно!

Втыкаю в поребрик носки. Начинаю подъём.

**И вот охрененный вес в воздухе. И я его держу!**

Станок вибрирует, как самолёт в зоне турбулентности.

**Ма-ать твою, как круто моей спине!!!**

Ай да Пушкин! Ай, да сукин сын! Могём!!!

**Один! Пять! Восемь! А ещё! А ещё?!**

**Десять!**

Есть контакт! Острая боль в правой трапеции. Может, показалось??

Ххххумз!!!

Возвращаю восемь центнеров обратно Матушке Земле.

Башка гудит, как церковный колокол. Думззззз!!! И долгое эхо...

Осторожно вращаю плечами. Может, всё-таки пронесло??

Не пронесло. Болит, зараза! Ощупываю мышцу и связку.

Классическое растяжение.

В диком возбуждении мечусь по залу, чтобы справиться со всей гаммой обуревающих меня чувств.

С тренировками придётся на время «завязать». Ни одно силовое движение без участия трапеции не обходится.

***Но зато разве я не красавец, а??? 800 же!!!***

8

0

0

!!!

Вот так это было на самом деле.

***Я не приукрашиваю: именно 800. Захотел бы соврать – сказал бы: тонна! Красивое мужское слово. Но на фиг это надо?***

Честно говоря, на станок бы столько уже не вошло. Вот в чём всё дело!

...Суть упражнения состоит в сгибании и разгибании голеностопного сустава в положении стоя, которое осуществляет голень. Проще говоря – в подъёме на носки в прямой стойке. Рабочий вес при этом находится на плечах, соответственно, равномерно распределяется по всем суставам скелета.

Моё безусловное достижение – огромная величина рабочего веса. При его использовании целевая мышечная группа практически не работает. Не успевает. Охренеть – успевает, поработать – нет! Зато критическую нагрузку получают суставы, связки и сухожилия.

В моём случае эта нагрузка сконцентрировалась на уровне плечевых суставов...

Хорошо. Но мало!

***Ведь я не догнал очень многих важных мелочей, которые могут сделать упражнение ещё травмоопаснее! Ты только представь, что могло произойти, если бы все эти восемь центнеров получилось уложить точнёхонько в поясницу, да ещё с учётом хорошего ускорения?!***

А для этого нужно просто-напросто снять пояс, скруглить спину, выпрямить колени и ещё – двигаться максимально быстро!

Как правило, большой вес не позволяет сильно разгонять скорость. Но ты всё равно попробуй это сделать! Куда-нибудь да попадёт, стопудово! Не в поясницу, так в ахиллово сухожилие! Тоже нормальный вариант!

Если всё же соответствующего тренажёра тебе найти не удастся, аналогичный эффект, а то и покруче, можно получить в машине Смита.

Вот технология.

***Навешиваешь на гриф все диски, которые увидишь в зале. Обязательно ставишь под ноги степ-платформу, и чем выше она будет поднята, тем лучше. А уж совсем круто, если её подставки вовсе не будут зафиксированы.***

Однажды такой вот незафиксированный «степ» выскользнул у меня из-под стоп во время выполнения упражнения, и сломать себе позвоночник было БЫ делом одной доли секунды. Просто положение тела оказалось не идеальным для травмы, и разгибатели спины смогли удержать рабочий вес.

Но все шансы у меня были...

Воспользуйся готовым опытом!

Если вообразить, что и «Смита» в твоём зале тоже нет... Блин, а что там вообще есть-то?? Ну, тогда просто бери штангу на плечи и начинай с ней подъём на носки. Если попробовать встать с таким

вот снарядам на тот же «степ», я просто уверен, что убьёшься ты с ещё меньшими энергозатратами.

А гликоген нынче дорог...

Короче, удачи!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, ахилловы сухожилия, голеностопные и коленные суставы, трапецевидные мышцы. А также психика!***

### **33.Подъём на носок одной ноги на тренажёре, стоя**

Аналогичное упражнение, с той лишь разницей, что движение осуществляется одной ногой. Вторую согни в колене и держи в этом положении, чтобы не мешала.

И вот это очень здорово!

Потому что опора одной конечностью добавляет в твою технологию новый великолепный элемент, который называется ДИСБАЛАНС. В этом случае пояснично-крестцовый сустав будет просто болтаться в воздухе, практически без поддержки, и «засадить» его будет просто элементарно!

Есть в мире совершенство!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, ахилловы сухожилия, голеностопные и коленные суставы.***

### 34. Тяга штанги с прямыми ногами

О, Женщины!

Как же велика и всеобъемлюща ваша роль в нашей мужской судьбе!

Что за великие силы мгновенно возникают в мужских умах, сердцах и телах, будучи разбуженными и одухотворёнными вашим божественным присутствием!

И сколь многими своими великими подвигами мы обязаны вам, о, наши прекрасные музы и вдохновительницы!..

***И как много самых крутых травм мы ловим, желая перед вами попонтроваться...***

Короче, грех не использовать эту могучую природную мотивацию!

Расскажу лишь об одном красноречивом эпизоде из собственной биографии, наглядно демонстрирующем офигительную результативность подобной мотивации. (А сколько их помнит мой жжжелезззный скелет!)

Тогда я только-только начинал быть похожим на спортсмена. Но просто жаждал, чтобы меня все принимали за такового. Особенно девушки... Особенно красивые девушки!

И вот именно в тот критический момент судьбе взбрендило забросить меня в...

***Да! В женский атлетический клуб. Именно так он назывался и был расположен в одном из провинциальных городов, чьей главной достопримечательностью и являлся.***

Исходя из всех вышеперечисленных данных, вернуться из той поездки морально и физически здоровым у меня в принципе никаких шансов не было.

И чуда не произошло.

После командировки две-три недели я не мог ни сидеть, ни стоять, ни даже лежать.

С позвоночником, правда, на удивление ловко обошлось: ни грыжи, ни ущемления я оттуда не привёз. Я же говорю – жжжелезззный!

Зато растяжение разгибателей спины получилось на славу!

***Понты! Самый универсальный и беспригрышный способ получить травму!***

Дело было так.

Девочками клуб, как выяснилось, просто забит! В самом хорошем смысле слова.

И все девочки – очень нежного возраста: 20 лет – это максимум. И все, как на подбор, – стройняшки и красавицы...

За один вечер я влюбился полтора десятка раз, короче говоря.

Однако главной их фишкой оказался... ПАУЭРЛИФТИНГ!

Которым они занимались кто любительски, а кто и уже профессионально. И при такой вот модельной внешности прямо на моих глазах делали становую тягу с 70 и даже 80 килограммами! А местная рекордсменка тянула все 100!!

***Нужно объяснять, что произошло с моим на тот момент ещё не окрепшим обывательским сознанием? Похоже, в этом нет никакой необходимости...***

Мой собственный рабочий вес в дедлифте («Dead Lift» – «Мёртвая тяга», очень символичное название, как раз в тему для той милой клубной вечеринки) равнялся тогда как раз 80 кило. А на личный силовой рекорд в этом движении я ещё даже в мыслях не ходил.

***Но всё это было ДО моего приезда сюда!***

Потому что воодушевление, наполнившее всё моё существо до краёв, смело все цифры, лимиты и барьеры в сотую, нет – в тысячную долю секунды!

– Качнёмся вместе! – сказал я им красивым профессиональным баритоном. Моё сердце выпрыгивало из-под рёбер уже и само по себе, без всякой силовой нагрузки.

Воздействие женского присутствия на мужской организм просто нельзя переоценить!

– С удовольствием! – ответили мне нежным выразительным контральто.

– Сейчас я покажу вам одно классное новое упражнение, – состроив серьёзную рожу, продолжил я. – Тяга с прямыми ногами. В курсе вообще, что это?

– Да, мы её делаем, но очень редко. И с очень маленьким весом.

А как, блин, они умеют улыбаться!!

***У меня снесло крышу окончательно и бесповоротно.***

– В качестве вспомогательного оно офигенно полезно, – сразу воодушевился я... Ура! Мне есть, как себя проявить! – И бицепсам бёдер, и спине. Вот смотрите: берёмся за штангу так же, как в классической тяге. Но, когда выпрямляемся с ней, техника совсем другая. Нужно выпрямить ноги и при наклоне вперёд отвести назад таз. Тогда под раздачу попадают именно... би-цеп-сы бёдер!

Мне, во что бы то ни стало, требовалось поразить их воображение! И как можно сильнее!

А для этого нужны были соответствующие веса! Потому что парень, поднимающий меньше девушки, просто по определению не может рассчитывать на серьёзное отношение к себе!

***И я всё добавлял и добавлял диски на свою штангу!***

Если честно, то никакая это была не тяга с прямыми ногами, а непостижимый гибрид всех вариантов тяг, существующих и не существующих в природе, с одновременным использованием элементов швунга, шрагов, высокоударной степ-аэробики и долбёжки отбойным молотком по позвоночнику. Но это в данный момент не имело абсолютно никакого значения!

Я поражал воображение!

И я дошёл до веса 125 кило!!

До того дня ни разу не пытался даже оторвать подобный вес от пола! Потому что сам весил едва 65!

Женщины.

Я ведь говорю!

Самая великая сила Вселенной...

***Вселенная терпела как раз до этих 125 килограммов. Потом она сказала: «Хватит!»***

И, даже не успев до конца распрямиться с этим весом, я задохнулся от дикой боли в пояснице.

Рефлекс последовал незамедлительно: пальцы разомкнулись, штанга грохнулась на пол.

– А это... я пок-к-казал, как... как не надо зак-к-канчивать, – скрипя зубами, нашёлся я. И непринуждённо произнёс, преодолевая желание заорать во весь голос: – Ладно, пойду отдохну...

***Чего мне стоило сделать шесть спасительных шагов до выхода, знает один Господь...***

Короче, так: если не хватает собственной мотивации – используй природную!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, коленные суставы, нижние связки бицепсов бедра. А также последние остатки разума!***

### **35. Жим штанги, сидя с груди**

Чтобы сразу стало ясно: сидячий аналог военного жима.

Рабочий вес в данном случае объективно будет меньше того, что ты сможешь поднять при стоячем варианте, поскольку здесь полностью исключено подмахивание со стороны коленей и поясницы.

***Но это – объективно. А субъективно нужно очень постараться это сделать.***

Однако есть и хорошие новости: по этой же самой причине весь этот вес реально сконцентрировать именно на позвонках поясничного отдела!

Ура!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы.***

### **36. Тяга штанги к животу в наклоне**

Доброе и красивое базовое многосуставное упражнение, которое при соответствующей технике стопудово нанесёт неотразимую пользу ключевым сегментам твоего скелета!

И о-о-очень здорово, что в российских клубах наметилась чёткая тенденция освоения тяги к животу женским полом!

***Первичная логика такого поведения более чем очевидна!  
Ведь как классно будет, если милые девушки обзаведутся  
мощными спинами!***

А правда!.. Вечернее платье просто шикарно подчёркивает широчайшие мышцы и придаёт женской фигуре невероятный шарм... Взгляда не оторвать!

И вообще: почаще работайте со свободными весами, девчонки!  
И чем они будут тяжелее, тем лучше!

***Особенно круто это смотрится на фоне серьёзных  
мужиков, тяжело дышащих на разгибателе бедра с  
одной плиткой или тренажёре для подтягиваний с  
двукратным противовесом!***

Просто ве-ли-ко-леп-но!

Покажите им пррравильный мужской пример!

Исходное положение: стоя в наклоне, штанга в опущенных руках, пронированный хват шире плеч.

Резким акцентированным движением подбрасываем её к животу или к нижним рёбрам – как уж там получится, – и сразу же отпускаем обратно. В крайней нижней точке стараемся поймать, задействуя все наличные суставы, связки, сухожилия, пальцы, ногти и слюни.

Будь внимателен к технике: если делать упражнение в медленном темпе, то обязательно подключатся ещё и разные там мышцы! Типа широчайших, трапециевидных, круглых, а также задних дельт: их в спине, блин, очень много понатыкано, сразу имей в виду.

И тогда эффект критического воздействия на суставы и связки будет ощутимо уменьшен.

Нельзя этого допустить! Техника нужна исключительно рывковая!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, коленные, локтевые и лучезапястные суставы, рёбра, нижние связки бицепсов.***

### **37. Тяга гантелей к животу в наклоне**

Суть упражнения остаётся прежней, техника, соответственно, тоже.

Меняется лишь характеристика отягощения. Теперь это гантели, а их ты можешь закидывать гораздо дальше в обоих направлениях.

Правда, придётся немного уменьшить рабочий вес.

Чтобы чуть наподольше хватило кистей и пальцев.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, коленные, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов.***

### **38. Тяга одной гантели к животу в наклоне**

А вот здесь гантель будет пребывать в гордом одиночестве, так что выбери самую что ни на есть большую. Сразу.

Технику освоим по ходу дела. Ничего в ней сверхъестественного нет. Не боги гантели поднимают.

Удерживая спину колесом, обопрись одним коленом и одноимённой рукой о скамью или гантельную стойку. Хорошо,

если твоя так называемая опора не будет слишком устойчивой. Для обеспечения эффекта дополнительного напряжения вестибулярного аппарата, так сказать. То есть, системы контроля равновесия. Очень полезное усложнение!

***Теперь бери заждавшуюся твоего внимания одинокую гантель и сразу дёргай её по направлению вверх. Дёргай всей свободной частью тела. Особенно плечевым суставом.***

Необходимо придать рабочему весу мощное первоначальное ускорение. Куда долетит – увидим.

Высоко она вряд ли полетит, если достаточно тяжёлая. До уровня бедра докинешь – уже хорошо!

Потом всё же попытайся подтянуть её ещё немного выше, насколько сие возможно. Используй для этого любые средства: подскакивание на полу, конвульсии всем телом, резкие повороты по оси позвоночного столба. Даже акцентированное мотание головой и напряжение лицевых мышц с зубным скрежетом может помочь! Проверено!

Осознав, что все способы исчерпаны и дальше бороться с силой земного притяжения смысла нет, отпусти руку вместе с гантелью на произвол судьбы.

Если упадёт до самого пола – что ж, это закономерно. Такова жизнь.

Сразу начинай сначала. Не останавливайся! Возьми от жизни всё!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, коленные, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов. А также напольное покрытие!***

### 39. Раммштайн

Раммштайн без кавычек – это стенобитное орудие. И те агрегаты, которые тебе придётся теперь мослать, очень сильно на него смахивают.

Тяга Т-грифа, в просторечии!

Здесь у тебя как минимум три варианта поведения.

#### ***А. Свободный вес.***

Выбрать понравившийся олимпийский гриф, воткнуть его одним концом в угол или под лапу какого-нибудь тренажёра, а на свободный конец понадевать побольше дисков.

Хорошо так побольше! После чего встать над этим заряженным концом «седлом» (это значит – гриф находится между ног) и взяться за штангу перекрёстным хватом поближе к втулке.

#### ***Б. Тренажёр без упора.***

Есть в природе готовые к употреблению шняги, в конструкции которых все вышеперечисленные манипуляции за тебя уже произвели и зафиксировали.

Тебе осталось только установить рабочий вес. И настроить психику!

#### ***В. Тренажёр с упором. Готовая шняга с дополнительным прирамбасом – упором для грудной клетки.***

Если у тебя есть выбор, настоятельно рекомендую два крайних варианта. То бишь, свободный вес, который обязательно даст критическую нагрузку на низ спины, или тренажёр с упором для груди, что непременно подплющит рёбра.

Как и положено настоящему Раммштайну.

В любом случае, покрепче взявшись за гриф или рукоять, начни с мощнейшего импульсивного старта, подбрасывающего вес как можно выше.

***Ловить вес уже необязательно. У меня есть идеи получше!***

Возможно несколько сценариев развития дальнейших событий.

При действительно хорошем стартовом усилии вес имеет все шансы долететь достаточно высоко для того, чтобы надетые на втулку диски достигли твоей грудной клетки или шеи – в зависимости от длины используемого рычага. Тогда действенность выбранного упражнения будет зависеть исключительно от твоей способности держать удар.

Если даже этого не случилось, либо если удар ты держишь хорошо, у нас остаётся ещё пока не использованная вторая фаза движения. Намного более эффективная.

***Эксцентрическая!***

И вот здесь будь внимателен! Дай весу улететь обратно, но в самом-самом конце траектории безапелляционно его подхвати. И это будет твой момент истины.

В первом случае процентов двести пятьдесят твоего рабочего веса попадут на пояснично-крестцовый сустав, а остальные пятьдесят распределятся по плечевым, локтевым и лучезапястным.

Во втором случае поясница останется в полном неведении, зато почти все триста процентов веса придется на грудную клетку.

Почему триста? А почитай учебник физики за восьмой класс.

***И выбери себе нужный случай.***

И выбери свой Раммштайн!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, коленные, локтевые и лучезапястные суставы, рёбра, нижние связки бицепсов.***

#### **40. Звёзды смерти**

Понятное дело: я просто не мог не посвятить одно из упражнений своего рейтинга вдохновившей меня на создание Фит-Инда группе «Дефстарз»!

С немецким «Раммштайном» то же самое произошло ещё в прошлой главе. А теперь воздам должное великим шведам!

***Итак, Звёзды смерти – это жим гантелей на горизонтальной скамье.***

Две звезды у тебя в руках. Теперь посмотрим, чем это может для тебя закончиться...

По своей механической сути, данное упражнение – аналог горизонтального жима штанги.

Как всегда, гантели сообщают движению, с одной стороны, абсолютную анатомичность (удобство), а с другой – повышенную сложность.

Анатомичность – потому, что жёсткий каркас «плечи-кисти-гриф» уже не работает и не ограничивает тебя в твоей естественной природной амплитуде.

Сложность – оттого, что теперь тебе приходится управлять не одним весом, а двумя. И подключать дополнительные ресурсы мозга, чтобы контролировать синхрон и симметрию.

***...На этом месте у меня закономерный индастриальный вопрос: а нафига их контролировать?!***

Сам-то подумай!

Синхрон, симметрия – это всё глупые предписания морально устаревших правил, на которые мы до сих пор ориентируемся по тупой бараньей привычке.

Освободить сознание и дать себе полную волю движения – вот таким должен быть настоящий стиль, раскрывающий суть твоей личности!

Никогда не пробовал?

Понимаю! Воспитание. Системы запретов. Нормы общественной морали. Комплексы и сомнения в себе.

***Пора со всем этим мусором расставаться. Прямо здесь!  
Прямо сейчас!***

***К чёрту!!***

***«This World Belongs To Me», как правильно спел сам  
Андреас Берг.***

Бери гантели! Тяжелее, чем ты хотел взять! Ещё тяжелее! Без тормозов жить и работать не в пример проще. Только ты не имеешь такого опыта.

ПОКА не имеешь...

Пусть гантели тебе подадут. Сам ты вряд ли сможешь их взять и морально, и физически. Так что партнёр (или два партнёра) в этом случае – хорошая подмога.

Выпрями руки, вытянув их чётко вверх, и поверни гантели так, будто держишь штангу.

Представь, что держишь штангу!

Можешь даже глаза закрыть для полноты представления!

А дальше ты знаешь, что делать. Кидай свою виртуальную штангу вниз и представляй, как гриф пружинит о грудную клетку.

Технологию классического жима лёжа мы уже успешно прошли. И пускай и руки, и гантели вытворяют то, что им заблагорассудится. Танцуют, летают, падают, чокаются и перекрещиваются между собой.

***Философски наблюдай за ними со стороны. Жизнь – это игра и импровизация!..***

Если ты даже каким-то чудом сможешь удержать равновесие и не оказаться на полу с гантелями, размещёнными на самых интересных частях тела, то суставы и связки получат за один подобный подход просто дофига и больше свежих и ярких ощущений!

Что бы ты без меня делал?!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, межпозвонковые диски поясничного и шейного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, рёбра, челюсти. И снова напольное покрытие!***

#### **41. Жим штанги в положительном наклоне**

Для положительного наклона нужно положить себя головой вверх.

В дальнейшем технология жима лёжа полностью сохраняется, с той разницей, что опускание грифа производится не к нижним, а к верхним рёбрам. Они у тебя по любому ещё в полной сохранности. И нужно исправлять положение.

Сняв штангу со стоек, поймай её в районе ключиц. Если успеешь.

Дальше – по ситуации...

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, ключицы, рёбра.***

#### **42. Жим гантелей в положительном наклоне**

Если гантели опускать не по прямой, а по дугообразной траектории, можно значительно усложнить и оттюнинговать это упражнение.

В таком случае критическую растягивающую нагрузку испытают как верхние и средние пекторальные (грудные) мышцы, так и бицепсы, выступающие во всех жимовых движениях в почётной роли синергистов (пособников, если попросту).

О суставах я здесь просто промолчу. Никакими словами подобные ощущения не вы-ра-зить! Лучше попробуй!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, рёбра, челюсти.***

#### **43. Жим гантелей в отрицательном наклоне**

На этот раз амплитуда будет подчёркнуто маленькой. Иначе сама возможность выполнения движения встанет под большой вопрос.

С другой стороны, можно с лихвой компенсировать этот явный недостаток безразмерным увеличением веса.

И опять понадобятся партнёры. Именно так, во множественном числе.

Самостоятельно взять с пола гантельку весом этак в полцентнера тебе точно не удастся. А даже если и удастся, что ты сможешь сделать с ней одной? Вторую тебе точно уже даже зубами не подцепить!

Хотя, стоп!.. Если продолжить благотворный процесс избавления от стереотипов...

***Жим в отрицательном наклоне одной гантелью – в этом точно есть что-то положительное!***

***Вот так и рождаются новые методики. Практика, мать её...***

Отдельное обращение к девушкам: ещё одно отличное упражнение для создания эффекта отвисшего бюста! Да не за что благодарить! Всегда пожалуйста!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, рёбра. А также красота женской груди, по определению!***

#### **44. Жим ногами наклонный**

...Костя забрался в тренажёр для наклонного жима ногами и провозгласил:

– Сейчас покажу правильную технику. Наблюдай и запоминай. Будет чё непонятно – спрашивай.

Стоящий рядом с ним subtilный паренёк в очках робко кивнул.

– Короче, слушай сюда! Ложишься на вот этот подспинник и ставишь стопы на платформу. Сама платформа – килограммов тридцать, но я её типа вообще не считаю. Вес меряю дисками, которые на эти штыри навешиваются, – он указал на втулки. – Сейчас там по два полтинника с каждой стороны, итого двести кэгэ. Это так, мелочь. Для жима ногами вес – чем больше, тем лучше, имей в виду. Тренировка должна быть тренировкой!

– И сколько подходов делать? – всё так же робко спросил паренёк очень тоненьким голосом.

– Пять. Повторений по двадцать для начала, – не моргнув глазом, отозвался Кот. – Но самое важное – это техника! Снимаешь платформу с держалок, выжимаешь её до упора вверх, а потом начинаешь опускать. Опускаешь чем ниже, тем лучше! Вот смотри!

И тут он изобразил настоящий цирковой трюк, в результате которого согнулся колесом, прижав колени к самому лбу. Каким-то непостижимым образом, оторвав от опоры не только поясничный сегмент позвоночника, но и грудной! Сцепление с лежаком осуществлялось теперь только шеей и головой!

***Ни фигу себе! Моя подружка, мастер спорта по акробатике, даже в экстазе бы так не смогла!***

– Амплитуда чем длиннее, тем лучше! – резюмировал Кот, вернувшись в исходное положение.

– Я... не понял. Можно повторить? – попросил новичок.

– Легко! – и Костя очень быстро воспроизвёл свой трюк, абсолютно при этом не напрягаясь. – И ещё скорость держи на максимуме! Тогда мышечная проработка будет предельно возможной. И одновременно растяжка конкретно улучшится! Это всё пока кажется сложным. Но только пока. Несколько недель практики – и ты чемпион! И веса начнут расти. И рабочие, и собственный! Всё сразу! Врубашься?..

Он зафиксировал платформу, ловко вскочил на пол, выпрямился и широко улыбнулся, являя собой образец позитива и галантности.

Отличный киллер!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, коленные суставы, нижние связки квадрицепсов.***

#### 45. Гак-присед

Во имя твоей эрудированности: «Гак» – это сокращение от «Гаккеншмидт».

Георг Гаккеншмидт, или Русский Лев, как его называли в мире силы, вошёл в историю не только как феноменальный атлет, но и как гений-методист.

***Прокачка квадрицепсов приседом со штангой в опущенных за спиной руках – одно из его изобретений.***

***Тренажёр, использующий тот же принцип, назван в его честь.***

Тренажёр по жизни был и будет очень популярным. Он представляет из себя наклоненную под углом от 50 до 70 градусов плоскость с перемещающейся по ней кареткой, снабжённой втулками, на которые навешиваются диски.

Встав на подставку и сняв каретку со страховочных упоров, ты приседаешь, минимально загружая мышцы поясницы и максимально – бёдра.

Стоит иметь в виду, что, чем больше угол наклона плоскости, тем сильнее нагрузка на коленные суставы и связки. Чтобы усилить её

до полного апофеоза, поставь стопы как можно ближе к копчику, буквально подтяни их к ягодицам!

Вот! И в таком положении работай с большими весами и на высоких скоростях!

Говорят, что коленный сустав – прочная конструкция. Да ну?!

Сейчас проверим!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: коленные суставы, нижние связки квадрицепсов.***

#### **46. Французский жим, стоя**

Да, именно стоя! Потому что эта модификация круче всех остальных!

Только здесь локтевой сустав и нижняя связка трицепса в точке наивысшего экстаза (перевожу: наибольшего растягивания) могут испытать нагрузки, на которые Творец человеческую конструкцию опять же не успел рассчитать.

***Вариант французского жима сидя тоже хорош, но там тебе при всём желании не взять такой рабочий вес, по причине отсутствия возможности дёрнуться и вилать голеноостопом, коленом и тазом.***

А вот в этом случае она присутствует!

Собственно, технологию осуществления самого движения я уже и передал.

Теперь о том, как правильно занять исходное положение.

Осознав себя находящимся в прямой стойке, возьми пронированным хватом штангу с прямым грифом (прямой

одновременно и полезнее для мышечного движения, и опаснее для суставно-связочной работы) и подними её над головой. Зафиксируй локтевые суставы. Это и будет исходным положением.

Опустить гриф к затылку по широкой дуге, а затем вернуть обратно – вот сам процесс движения. А методы, используемые при этом, пусть варьируются в самом широком диапазоне!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки трицепсов, локтевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и лучезапястные суставы.***

#### 47. Французский жим, сидя

То же упражнение, но вид сидя...

Итак, рабочий вес придётся уменьшить по уже понятной тебе причине: три нижних сустава выключены из процесса дёргания, виляния и подмахивания.

***Но зато всегда есть ЗАТО!***

И здесь оно снова расположено в секторе твоей поясницы. Любой рывок, толчок и кувырок обязательно в ней отметятся! Что всегда чрезвычайно приятно.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки трицепсов, локтевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и лучезапястные суставы.***

## 48. Французский жим, лёжа

Скажем так: это лояльный вариант французского жима.

Поскольку плечевая кость в данном случае расположена перпендикулярно корпусу, тянущий эффект в конце позитивной фазы движения является умеренным, а не экстремальным, как в двух предыдущих случаях...

***И это значит только то, что... Ну? Ну? Да! Что можно и нужно брать офигенный вес!***

Уже освоенное нами опускание штанги к затылку здесь осуществляется в положении лёжа на горизонтальной скамье с воздетыми к потолку руками.

Напомню, что локтевые суставы зафиксированы в пространстве и, если и шевелятся, то только затем, чтобы помочь осуществить эффект инерции.

Тем не менее, сильно далеко назад их, смотри, не уводи, ибо тогда при глубоком опускании снаряда ты сильно рискуешь попасть грифом в скамейку.

***А попасть нужно себе в голову.***

Так что будь осторожнее! Иначе потом обшивку на лежаке менять... Оно нам к чему?

Нет головы – нет проблем!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, череп.***

#### 49. Боковые сгибания туловища в тренажёре для гиперэкстензии

***Нобелевскую премию тому, кто первым в истории человечества сделал это упражнение! Сколько инвалидных колясок уже нашли или скоро обретут своих владельцев!***

Ура!

Великолепная идея неизвестного биомеханика проявляется следующим образом.

Нужно забраться в станок для гиперэкстензии, но не так, как она обычно это предполагает, а... боком! И проявить техническую смекалку для того, чтобы суметь разместить там свои ноги. Вместе со своим же тазом.

Конечно, какое-то время это займёт, но ведь и результат будет соответствующим!

Ничто в этом мире не проходит бесследно!

Сколько раз я в этом убеждался...

Итак, если ты уже там закрепился, то можно начинать!

То есть, начинать сгибать туловище по направлению к полу. Стараясь коснуться этого самого пола головой. А сразу потом разгибать его обратно, но уже не до исходного положения, а намного дальше!

***Амплитудность движения должна быть дважды максимальной, просто заоблачной! Помни об этом! А его скорость – примерно как у болида на трассе «Формулы-1».***

Тогда межпозвоночные диски твоей поясницы будут то слева, то справа поочерёдно то сплющиваться, то растягиваться.

Да и целая куча очень глубоких мелких мышц, названий которых ты никогда даже не слышал (типа квадратной мышцы поясницы) классно понапрягается в несвойственной для себя манере.

А всё непривычное та-а-ак заманчиво!..

Ну, а в качестве бонуса за самоотверженность ты получишь офигенно классную широкую талию: косые мышцы живота – такие же мышцы, как и все остальные, и тоже умеют расти.

И снова ура!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, косые мышцы живота.***

## **50. Боковые наклоны с гантелью, стоя**

Ещё одно очень романтичное упражнение для косых мышц живота, не тренировать которые сущий грех: они ведь так классно меняют твою фигуру! Широкая талия – суперстильно...

Только нужна очень большая гантель. **ОЧЕНЬ!**

***Однажды я увидел мужичка, который работал в этом упражнении с гантелей весом ПЯТЬДЕСЯТ килограммов!! Вот это я понимаю!!***

Значит, на этот вес и ориентируйся для начала. А там уже посмотрим. Когда немного освоишься...

Исходное положение: стоя, в одной руке 50 кг, вторую или на пояс приставь, или совсем убери. В смысле, за голову.

***Ну, а потом – следуй за гантелей. Она никогда не соврёт по поводу того, что именно тебе делать.***

Склоняйся вслед за ней к полу и сразу возвращайся обратно – причём, уходи намного дальше стартовой позиции. По образу и подобию предыдущего упражнения.

И на каждый бок – грузы по максимуму! Как обычно.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, косые мышцы живота.***

### **51. Протяжка узким хватом**

Протяжка, она же тяга к подбородку, обычно выполняется с целью попробовать средние дельтоиды и трапециевидные мышцы.

Акцент переносится на соответствующие мышечные группы в зависимости от ширины хвата. Узкий – грузит преимущественно средние дельты, широкий – задние дельты и трапеции.

Однако и в том, и в другом случае весь суставный аппарат работает намного круче, чем мышцы, ради которых его призвали к бурной деятельности. Особенно если главным принципом работы сделать рывковый. А для Фит-Инда это – закон.

***Вставай в прямую стойку со штангой, удерживаемой узким пронированным хватом в опущенных руках.***

Мощным рывком всего тела подкинь всю эту железную конструкцию вверх по плоскости, параллельной плоскости тела. Поймай на уровне подбородка, а, если там не успеешь, – то уже там, где получится.

После этого роняй обратно по той же самой простой и прямой траектории, и лови уже в самом-самом низу, то есть, у пола!

А сейчас разберёмся.

Стартовый, и самый важный рывок гасит поясница.

В верхнем секторе маниакально навязчивые движения грифа будут остановлены плечевыми и лучезапястными суставами.

А вот на финальной точке дистанции по полной достанется уже всем участникам праздника, и в придачу ещё локтям.

***И бицепсам, между прочим, придётся тоже очень нескучно пожить какое-то время. На них весь вес штанги повиснет в самом конце процесса на несколько полноценных секунд...***

Нет, я тебе наврал. Увлёкся... Не весь!

С учётом ускорения – как минимум вдвое больше!

Приятно, да?

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, бицепсы.***

## 52. Протяжка широким хватом

Слагаемые те же, только местами переставлены. И сумма вроде не меняется...

Хотя одно нововведение будет: в этом случае и можно, и нужно взять вес намного больше. Поскольку широкая протяжка – прирождённое силовое упражнение.

И, стало быть, наша сумма – увеличивается!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, бицепсы.***

### **53. Сгибание рук с гантелями, лёжа на горизонтальной скамье**

Сразу уточняю: лечь нужно не на живот, а на спину.

И свесить руки с гантелями вниз.

***В самом прекрасном смысле слова, это движение – абсолютно сумасшедшее и идиотское.***

Кому из нормальных людей пришло бы в голову делать подьёмы на бицепс, ЛЁЖА НА СПИНЕ?

Конечно, никому.

Но это из нормальных. А мне пришло. Прошу любить и жаловать!

Кроме шуток, я ведь собственноручно придумал это упражнение после того самого мастер-класса по тяге с прямыми ногами, что провёл в женском клубе.

Мне больше просто ничего не оставалось. Поясница болела в любом положении, а умирать... то есть, прошу прощения – тренироваться нужно было продолжать!

Произврщавшись с полчаса, я и нашёл вот такое, мягко выражаясь, необычное положение.

Не подозревая, что оно уже давным-давно придумано кем-то другим!

***Возможно, так же травмированным после такого же бурного свидания... И сердечно, и пояснично...***

Снова повторяю, чтобы ты наконец понял, что это не опечатка: ложись на скамью спиной, руки с гантелями свесь по сторонам туда, куда свесятся. Выпрями их в локтях. И – постарайся достать гантелями до самого пола... Супер!

Теперь, не меняя положения локтевых суставов, сгибай их!

И напрягай «банки» (бицепсы в слэнговой транскрипции), как Франкенштейн на первом тест-драйве нового тела.

А сразу за тем – бросай гантели вместе с руками обратно на пол.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки бицепсов, локтевые и лучезапястные суставы. А также напольное покрытие, мать его!***

#### **54. Подъём выпрямленных ног в висе на перекладине**

...Как-то раз на фитнес-семинаре меня спросили:

– Какое упражнение можно считать лучшим для пресса?

– Конечно, секс, – ответил я. Чего тут думать! – Именно на его примере и нужно учиться принципу работы прямой мышцы живота: она приводит таз к грудной клетке. Всегда спрашивайте совета у природы, у неё есть ответ на любой вопрос! А я просто служу переводчиком, когда в этом есть необходимость...

Причём, не слухавил я ни грамма. Всё точно-точно так и есть!

***Если симитировать сексуальный акт в тренажёрном зале (уточняю: только в отношении принципа движения, а не в прямом смысле!), то и верхняя, и особенно труднодоступная нижняя часть пресса включатся по-настоящему. И вот тогда и начнётся его РАБОТА!***

Динамическая работа.

Нужно время на переработку информации? Давай сделаем паузу.

Пресс, как и любая другая мышца человеческого тела, способна работать и в динамике, и/или в статике. И стоит сразу научиться различать два эти режима. Потому что у каждого из них есть и свои достоинства, и свои недостатки, и свои упражнения.

Вертикальный римский стул, который мы уже с нас-лаж-де-ни-ем прошли, безусловно, штука бесконкурентная! Все остальные движения на пресс имеют намного меньший эффект, тем не менее, заслуживают того, чтобы быть изученными и исполненными. В нужной технике, разумеется!

И вот здесь лидирует подъём прямых ног в висе на перекладине.

***ВЫПРЯМЛЕННЫХ! Я подчёркиваю!***

Потому что только так рычаг будет максимальным, соответственно, и прилагаемое усилие тоже.

А ещё круче будет прицепить к щиколоткам утяжелители или примотать гантелищу.

Выполняется этот ритуал так: висишь на перекладине, соединяешь выпрямленные ноги и поднимаешь их до параллели с полом или выше.

***Лучше выше! Напряжение сильнее.***

***Затем ме-е-едленно опускаешь обратно.***

Пресс здесь пашет не в динамическом, а в статическом режиме: он просто-напросто удерживает и стабилизирует работающие в динамике сгибатели бедра.

Но за счёт здорового рычага падающее на пресс напряжение получается просто ох... то есть, inferнальным!

А вот если добавить к этому самому по себе крутому упражнению ещё и соответствующий стиль его исполнения типа читинга, баллистики и частичных повторений, да всё это умешать в адский

микс, и принимать данный микс и утром, и вечером в течение хотя бы недели, то результат превзойдёт все ожидания!

Как у меня в своё время. Получилась просто идеальная пупочная грыжа!

И предлагаю дополнительно отмечать каждое удачное завершение негативной фазы движения хорошей расслабухой! Тогда пояснично-крестцовый сустав классно встряхивается и получает бонусом за-ме-ча-тель-ный компрессионный удар!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, прямая мышца живота.***

## 55. Осёл

***Да, вот это чётко про меня! Не случайно же без кавычек.***

Слишком редко, блин, я прежде делал это упражнение. И делал его, как сейчас понимаю, совсем неправильно.

Я ведь обязательно сажал на себя девушку. Или двух девушек...

А надо было мужика. Или двух мужиков. А ещё лучше – трёх!

Не мог преодолеть врождённую гетеросексуальность. Не получалось это у меня никак!

И до сих пор не получается...

***Ну и вот: теперь мои голени намного меньше по объёму, чем могли бы быть.***

***И с ахилловыми сухожилиями всё в полном порядке. Даже обидно. Столько лет старался – и всё практически впустую!..***

Ну да ладно. Всё ещё впереди, в конце концов.

А тебе теперь всю правду расскажу. Уже рассказываю!

В общем, так. Упражнение это для икроножных мышц. Выполняется оно как подъёмы на носки, стоя на подставке, согнувшись в пояснице.

Осевой нагрузки, таким образом, нет в принципе. Но для усиления давления на рабочие мышцы ты сажаешь себе на крестец человечка поувесистей. Или двух. Или трёх. И это спасает от безопасности.

Вот прикинь: чем больше на тебе сидит людей, тем дальше последний от крестца и ближе к шее, это ежу понятно. И это классно!

Посади четырёх, если сможешь!

***И вот теперь все эти четыре живые гантелины уже начинают реально давить тебе на позвоночник во всех этих возможных сегментах.***

Офигеннейшие ощущения!

Особенно если представить, что каждый из четырёх мужичков весит за центнер, а ты при любом повторении читингуешь (подпрыгиваешь, проще говоря)!

С девушками подпрыгивать намного приятнее, но лучше не здесь и не сейчас.

Вот он, твой стиль. Запомни и отрепетируй!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, разгибатели***

***позвоночника, коленные и голеностопные суставы, нижние связки бицепсов бёдер.***

## **56. Гламурный жим**

Это жим гантелей сидя.

По сути, то же, что и жим штанги сидя, но нет жёсткой привязки к грифу, поскольку гриф отсутствует. Уютное такое упражнение. Прямо так и скажем: гламурный жим!

***Однако из любого гламура легко можно сделать индастриал. Хочешь убедиться?***

***Кто бы сомневался!***

Присаживайся на скамеечку и бери в руки гантели весом побольше. В исходном положении они должны нести боевое дежурство, будучи схваченными пронированным способом и удерживаемыми сразу над дельтовидными мышцами.

Три, два, один! Поехали!

Отталкивай их от плеч вверх, стремясь бросить в небо! Пусть дельты предельно сократятся, а суставы поработают в режиме путча!

Постарайся поймать обе запущенные ракеты, пока они не покинули верхние слои атмосферы, и вернуть на космодром. И повтори запуск много-много раз.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы. А также потолок зала!***

## 57. Жим Арнольда

А сейчас поделюсь австрийским наследием. Чистокровка, без примесей!

Если бы Шварценеггер только и сделал за свою жизнь, что придумал одно это упражнение, уже мог бы попасть в историю мирового спорта и мирового мазохизма одновременно.

Упражнение совершенно апофигительное. Я его в разных положениях и вариациях использовал. Чуть ли не лёжа. И всегда получал зверский результат.

***Однако в качестве узкого специалиста по Шварценеггеру предупреждаю, что классический жим Арнольда выполняется обязательно стоя, а не сидя.***

Исходное положение очень хитрое.

Ты стоишь и держишь взятые параллельным хватом (ладони смотрят друг на друга) гантели в согнутых в локтях руках. Причём и локти, и кисти выдвинуты вперёд, что создаёт изначальное жёсткое напряжение как в передних пучках дельт, так и в разгибателях позвоночника, которые держат всю эту офигенную конструкцию.

Особенно здорово, если у тебя рост от 180 и выше. И очень длинные руки. В прямом смысле этого слова. Тогда рычаг получается просто великолепный. И давление на связки – тоже!

Жимовое движение нужно сочетать здесь с разведением локтей в стороны и одновременным переходом из положения параллельного хвата в положение пронации.

***И, чем ближе снаряды продвигаются к крайней верхней точке траектории, тем больше передние дельты делятся работой со средними.***

***А в самой этой верхней точке щедро отдают её им практически целиком.***

Таким образом, господин Шварценеггер, который действительно конгениально скреатировал это упражнение, ухитрялся предельно загружать оба дельтоида в одном повторении!

Что нам нужно отсюда взять?

Первое. Безбожное применение читинга. Что именно это такое, подробно описано в соответствующей главе шестой части этой книги. Жим Арнольда как будто придуман специально для того, чтобы отрабатывать на практике этот приём!

Второе. Упражнение многосуставное и весьма интеллектуальное. А, значит, очень многообещающее. Оно требует последовательного контроля над всеми фазами процесса. Как подъёма, так и опускания. И над всеми суставами в совокупности.

И я ни секунды не сомневаюсь, что выполнить оба пункта плана одновременно у тебя не получится.

Стало быть, это твоё упражнение.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, дельтовидные мышцы.***

### **58. Отведение рук с гантелями, стоя**

Теоретическое назначение: проработка средних участков дельтовидных мышц.

Исход: прямая стойка, гантели в опущенных на внешние поверхности бёдер руках, параллельный хват.

Движение: одновременный подъём обеих рук в стороны-вверх, чем выше – тем лучше. И моментальное последующее опускание их обратно. Сопутствующий удар по бёдрам приветствуется.

Особые пожелания: вес взять побольше, руки в локтях категорически не разгибать, а для придания снарядам необходимого инерционного ускорения как можно активнее подпрыгивать на месте.

***Как будто с самого детства безумно хочешь взлететь, а возможность это сделать представилась лишь сейчас.***

Между прочим, некоторые девочки перекрестили описываемое упражнение в «Птичку». Именно по этой причине!

Ну, что тут скажешь...

Лети!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника. А также бёдра!***

## 59. Отведение рук с гантелями, сидя

Всё точь-в-точь, как в предыдущей главе, включая даже те самые прыжки на месте.

Только ты будешь делать всё это в положении сидя.

***Соответственно, прыгать придётся на копчике. И девяносто процентов честно заработанных компрессионных ударов уйдут туда. Остальные десять достанутся плечевым суставам. Вполне допустимая пропорция.***

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые суставы.***

## **60. Жим стопами на тренажёре для жима ногами**

Снова тема икроножных.

Для исполнения нижеследующей технологии нам снова понадобится станок для жима ногами. Если тебе повезёт с вертикальным – отлично, буду только рад. Но и наклонный сгодится за милую душу.

Забирайся в тренажёр, как будто захотел сделать обычный жим ногами...

***Да, чуть не забыл: вначале загрузи втулки всеми дисками, которые сможешь найти в своём зале. Как правило, в среднестатистическом клубе их только для одного этого подхода и может хватить, и то еле-еле. Но ты уж постарайся, поскреби там по сусекам!***

Кстати, на основе собственного опыта предупреждаю ещё об одном: длины втулок для всех дисков тоже может не хватить.

Тогда грузи железо на самую платформу сверху.

А, когда всё железо в зале кончится, продолжай загрузку уже людьми.

Я в этом случае принципиально выбираю девушек!

Выбрать кого-нибудь другого – желания не возникает абсолютно! Как-то не прикалывает смотреть в небритые физиономии мужиков, настроиваясь на свой ультрасуперхренподход.

***Намакияженные и напарфюмированные леди меня мотивируют намного сильнее. Но, как говорится, на вкус и на цвет все фломастеры разные. Тебе решать, гетеро– или гомо-подход делаешь. Твой же подход!***

Суть движения – жим стопами.

Носки которых упёрты в нижний край платформы или в специальную платформочку для жима стопами, которой оснащены наиболее продвинутые образцы современного тренажёростроения.

Жим стопами! Да, звучит непривычно.

Но это потому, что ты лежишь необычно. Если бы стоял – движение бы тихо-мирно называлось самым типичным и ласковым подъёмом на носки.

***А по биомеханике жим стопами, между прочим, – практически прямая калька с уже так классно знакомого тебе и мне Осла. Только положение у тела иное.***

И силовые возможности – тоже. Прямо скажу: у него здесь рекордные возможности!

В этом упражнении голеностопные суставы, ахилловы сухожилия, да и сами виновники этого безобразия – икроножные мышцы – способны выдержать просто колоссальные нагрузки. Раза в два, а то и в три больше, чем бёдра при жиме ногами!

Так что нефиг церемониться с ними!

Просто забираешься в станок и rrrrrработашь!

Глядя в глаза сразу ставшим любимыми девушкам и улыбаясь им очень нежно.

Долго! Страстно! Мощно! Люб-ве-о-биль-но!

Да! Именно так!!

Покажи им всем, как ты крут! До смерти крут!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, голеностопные и коленные суставы, ахилловы сухожилия, кости стопы. А также сердца твоих спарринг-партнёры!***

### **61. Жим одной стопой на тренажёре для жима ногами**

Немного сбрось вес. Но девчонок не трогай. Они здесь как раз самое главное.

Убери одну ногу с платформы. Отставь её на пол. Перемести стопу оставшейся ноги ближе к центру нижнего края платформы. Далее всё по тексту прежнего алгоритма.

***Старайся! Они же на тебя смотрят!***

Выйди из всех своих рамок! Продави стопой платформу! Сдвинь тренажёр с его места!! Из зала его выкинь!!!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, голеностопные и коленные суставы, ахилловы сухожилия, кости стопы. Про сердца спарринг-партнёры молчу: там уже и так полный бласт!***

### **62. Подъём на носки на тренажёре, сидя**

Мышцы голени – двуслойные.

Сверху находится икроножная – она включается, когда ноги распрямлены в коленях.

Под ней расположена камбаловидная (видом честно напоминающая камбалу), которая работает при согнутых коленях. И для неё существует персональный тренажёр.

Сев на него и поместив бедра под упоры, снимай рабочий вес с фиксатора и начинай то же самое знакомое тебе до очень реальной боли движение: подъём на носки, чередующийся с опусканием пятки.

***Опускание – критически важный момент. Проследи за тем, чтобы он выполнялся в сверхмаксимальной амплитуде!***

Кстати, об очень реальной боли...

Придётся открыть мой интимный секрет.

Ну, так вот...

Именно это упражнение всегда давало мне самые варварские ощущения.

Именно в нём я обычно доходил до полной потери контроля над собой. И поэтому больше не рискую по-настоящему делать его на людях. Так – намечаю только...

Поэтому голень и похудела.

А вот чтобы покуражиться как следует, необходимо остаться с голенью один на один. Глаза в глаза!

Как с женщиной, с которой у тебя страсть на грани фолла: это когда так её желаешь, что убить готов...

***«Too Much Love Will Kill You», как спел великий Фредди Меркьюри...***

Да, мне более чем знакомо это чувство.

И в тренажёрном зале, и вне его.

Но сейчас поговорим только о зале...

Послушай главного мазохиста!

***Когда ты в самой полной мере, никого не стесняясь и не заботясь ни о чём рассудке, проявляешь ту самую, дремлющую до поры любовь к голени, прежний мир исчезает.***

Остаётся лишь одна эта страсть. И ощущения, которые ни с чем нельзя сравнить.

Абсолютно ни с чем!

Ты орёшь в полный голос, потому что не можешь сдержаться.

Ты плачешь и смеёшься, как безумный.

Ты бьёшься головой о первое попавшееся нечто, потому что для выражения всей глубины твоих чувств боли всё равно не хватает. Она нужна ещё и ещё!

***Для того, чтобы контрастнее осознать собственное вселенское блаженство.***

И вот ЭТИ ощущения нужно тоже заслужить...

Секрет в том, что появление боли все принимают за конец подхода, тогда как это только его начало.

С каждым новым повтором эта боль нарастает, заполняет вначале сами голени, потом ноги, затем всё тело целиком.

Нужно продолжать, скрипя зубами.

Да, это мазохизм в самом чистом виде.

Или в самом грязном, если тебе именно так больше понравится.

Короче, нужно продолжать, пока глаза на лоб не полезут. Продолжать, плюясь, матерясь и кусаясь. Или на что ты там ещё способен... Заодно и узнаешь!

И вот тогда боль достигает невидимой и неосязаемой критической отметки, чтобы превратиться в свою полную противоположность. И ты переживаешь такой нечеловеческий экстаз, который невозможно описать.

***«I Feel Loved», как спел неповторимый Дэйв Гэхан...***

О да, любой психиатр уже поставил бы мне необратимый диагноз.

Он просто читает вот это – и уже ставит! Вижу!

Но я-то правду знаю: просто он сам никогда такого не испытывал.

Ну, а ты как? Может, блин, рискнёшь??

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: голеностопные и коленные суставы, ахилловы сухожилия, психика. Своя собственная и всех присутствующих!***

### **63. Сгибание рук со штангой, стоя, с читингом**

Исход: ты в прямой стойке, и в руках у тебя офигенно тяжёлая штанга.

Конкретизация: гриф прямой, хват супинированный, на ширине плеч.

Это всё, что тебе нужно знать об исходном положении.

Теперь внимание!

Намного подробнее – о ТЕХНИКЕ!

***Штанга даром, что ли, такая тяжёлая? Сейчас ты с ней не только бицепс проработаешь! Ему бы и половины наличного веса, чтобы обалдеть, вполне хватило. Нет! Будешь делать с этой дур... я хотел сказать красавицей всё тело практически без остатка!***

Соберись! Она же давит! И очень так не хило...

Железная, что ли? Надо же!

ВСЕ суставы возьми под контроль. Напружинь ВСЕ мышцы. Включая лицевые и зубные. Начинаем!

Мощным, согласованным рывком всего тела подбрось штангу вверх и постарайся прикинуть траекторию, по которой она собралась полететь. Имей в виду, что траектория каждый раз будет новой.

***Постарайся этой ду... то есть, красавице и не мешать и не помогать. У неё всегда есть собственный план.***

Тебе нужно только понять, какой именно.

Чисто теоретически, где-то она по любому начнёт притормаживать...

Ты это почувствуешь, обязательно почувствуешь. И вот тогда нежно, но уверенно дай ей притормозить и убеди её вернуться в исходное положение.

А вот здесь от тебя уже потребуется стопроцентная сила воли и атомное намерение довести начатое повторение до конца!

До конца – в любом смысле этого слова. Это уже абсолютно неважно в данной ситуации. Так или иначе, а конец обязательно будет! И для тебя дело чести его отработать.

**«До конца, до конца танцевать концу!», как спел Костя Кинчев...**

Ну, с Богом!

**ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, локтевые суставы, нижние связки бицепсов. А также конец!**

#### **64. Сгибания рук со штангой, стоя**

...После освоения навыков читингования любое просто сгибание рук со штангой тебе покажется смешным детским лепетом, однако никогда не торопись с выводами...

Есть очень много других вариантов обрушивания интенсивности, которые доходчиво изложены в шестой главе.

Читинг мы рассмотрели вплетённым в канву рейтинга упражнений по двум причинам.

***А. Исходя из моих наблюдений, БЕЗ читинга никто из занимающихся в российских клубах подъём на бицепсы не выполняет во-об-ще. Поэтому нужно было успеть дать его сразу.***

Чтобы продемонстрировать истинное предназначение и правильную технику этого приёма.

***Б. Приведя всего лишь один пример методики увеличения интенсивности тренировочной нагрузки, я собирался***

***подспудно подготовить читателя к восприятию следующей части. Так будет гуманнее, ибо намного безопаснее для психики.***

Надеюсь, что это удалось.

Сами по себе сгибания рук со штангой в прямой стойке пусть выполняются не столь экстремально. Вес сделай чуть поменьше, фэйс на порядок попроще, кричи чуть потише и задом виляй не столь амплитудно.

НО! Я тебе не пасечник. Мёду от меня точно не дождёшься!

И вот этот подход должен длиться у тебя до тех пор, пока штанга не выпадет из негнущихся – а лучше сломанных – пальцев!

***Зоны поражения: позвонки и межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, локтевые суставы, нижние связки бицепсов. А про пальцы и концы ты уже и сам понял!***

#### **65. Сгибание рук со штангой на скамье Джиронды-Скотта без негативной фазы**

Скамья Джиронды-Скотта – это твой любимый «пюпитр».

***А для кого-то – парта. Да, верно: все мы ученики!***

Короче, это наклонная доска, на которой ты так любишь «долбить» свои бицепсы.

Да, делаешь ты это, в общем, хорошо. И регулярно. Много раз за тобой наблюдал и остался доволен. Но есть несколько мелких нюансов, которые или создают, или не создают весь требуемый эффект упражнения.

И главный нюанс я счёл нужным подчеркнуть в самом названии.

***Негативная фаза НЕ нужна!***

***То есть – опускать вес нельзя!***

Нужно БРОСАТЬ и ШВЫРЯТЬ его. Так, чтобы в момент полного распрямления рук они на этом не остановились и пошли дальше. Нужно вывернуть их, на хрен, наизнанку в локтевых суставах!

И вес сразу бери побольше, пожалуйста. Нужно дать мышцам почувствовать, что они не где-нибудь, мать их, а в тренажёрном зале!

Именно в таком вот стиле я провёл одну из своих самых первых тренировок на «Скотте». Нижняя связка правого бицепса до сих пор помнит этот день! Прикольнo-o-o?

Бери пример с профессионалов!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: локтевые суставы, нижние связки бицепсов, лучезапястные суставы.***

## **66. Сгибание рук с гантелями на скамье Джиронды-Скотта без негативной фазы**

Как всегда, гантели дают нам фантастическую возможность не зависеть от жёсткой сцепки с грифом и получить идеальную степень свободы.

И при минимальных усилиях (суммарный вес гантелей всегда должен быть меньше общего веса штанги) обеспечить максимальный результат!

Не суть важно, будешь ты работать двумя гантелями одновременно или одной по очереди, – важно сохранять общие

принципы методики, изложенные в описании предыдущего упражнения.

***Скорость и вес, бэби! Скорость и вес!***

Запиши. Заучи. Запомни.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: локтевые суставы, нижние связки бицепсов, лучезапястные суставы.***

## **67. Разгибание ног на тренажёре, сидя**

Замечательный станок, одновременно любезный и коварный, вежливый и обманчивый.

Он напоминает мне широко улыбающуюся девушку, с искренней страстью смотрящую на тебя распахнутыми честными глазами, которая на деле искушает тебя лишь затем, чтобы проверить прочность твоих нервов и выносливость психики. На фоне собственных чар!

Ну, а ты всерьёз повёлся...

***Да не парься! Вы классно проведёте время!..***

***Если только ты овладеешь искусством побеждать.***

Ну, и ещё за одно могу смело поручиться: тренажёр, называемый в просторечии «Разгибателем», есть в наличии в каждом тренажёрном зале современности.

Для кого-то одного он – единственный пост героической работы над квадрицепсами, для кого-то другого – лишь место быстрой разминки перед главной работой.

А для тебя он будет, как мы уже договорились, испытанием на прочность и выносливость.

Присаживайся!

На тренажёре вес, приблизительно равный твоему собственному. Это – первый подход. В идеале он же и единственный.

Разгибание ног в коленных суставах – подъём веса – ты будешь проходить одним мощным, как выстрел гаубицы, рывком.

***Нужно, чтобы первое же твоё движение потрясло весь тренажёр до самого основания! И, если под клубом есть нижний этаж, то пусть там всем сразу станет понятно: сверху происходит Нечто Великое!***

Сразу затем ты полностью расслабляешь мышцы, чтобы взлетевший вверх вес припечатал твои ноги обратно к опоре. Не трать силы на опускание. Твоя цель – подъём и только подъём! Только вперёд! Только вверх! Всё круче и круче! А как же ещё??

Работай так, будто это – твой последний подход в жизни!

Тогда количество шансов на то, что Бог тебя услышит, увеличится многократно.

Сделай столько полных повторений, сколько сможешь, но на этом ни в коем разе не останавливайся: продолжай половинчатыми, четвертями, восьмыми, шестнадцатыми! Тридцать третьими!! Шестьдесят девятыми!!!

***Доведи свои квадрицепсы до сумасшествия, до изнеможения, до ох... отчаяния!***

И к концу подхода сдвинь тренажёр хотя бы на полметра, даже если он был хорошо прикручен к полу.

Вот то, что будет называться тренировкой!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки квадрицепсов, коленные суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника.***

### **68. Сгибание ног на тренажёре, лёжа**

Тренажёр именуется «Сгибатель», опять же, если брать в просторечии.

Его назначение – разработка противоположных квадрицепсам и по расположению, и по биомеханическим функциям мышц, а именно – бицепсов бедра.

Соответственно, на него нужно ложиться животом и сгибать ноги в коленных суставах, поднося стопы как можно ближе к ягодицам.

***Технология полного игнорирования негативной фазы движения (опускания веса) тебе уже хорошо известна и понятна.***

Ни к чему тратить время на полноценную мышечную проработку, одновременно страхующую суставы и связки от перегрузок.

***Ты пришёл сюда как раз за ними – за перегрузками! Так что сконцентрируйся на позитивной фазе, весе и скорости!***

Вес на тренажёре пусть будет максимально возможным!

Советую устанавливать его так называемым методом «от противного»: вначале цепляй максимальный вариант (всю стопку встроенных весов или диски на всю втулку).

Затем, если все попытки сдвинуть его ни к каким результатам не приводят, начинай поэтапно уменьшать.

И, как только оторвать от опоры получилось – о`кей, вот она, твоя масть!

Для старта нужен рывок огромной силы.

С помощью всех пока что доступных тебе суставов, связок и сухожилий.

Ну, а потом останется всего лишь поддерживать инерционное передвижение веса по заданной или тобой, или весом (зависит от конкретного случая) траектории и получать собственно острые ощущения.

Вот такой он, Фит-Инд!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, коленные суставы, нижние связки бицепсов бедра.***

## 69. Сгибание ног на тренажёре, стоя

Так называемое изолатеральное движение (в нём задействована всегда только одна конечность, или нижняя, или верхняя) – особо прецизионный (точный) приём.

И особенно эффективный.

***Вижу, как здравая и трезвая логика мне это усердно подсказывает из того самого угла, в котором сейчас тупо валяется.***

Тренажёр для сгибания ног стоя – одна из самых лучших иллюстраций данного утверждения.

Он просто феерично «закачивает» целевую мышцу, при этом экономя энергетические ресурсы организма в целом!

Промоушн был достойный. Теперь к телу.

Разместив вес этого тела на одной ноге, вторую упираешь в валик и сгибаешь в коленном суставе по образу и подобию лежащего «Сгибателя».

### ***И весь кайф собирается на одну ногу!***

Большого веса здесь, увы, не одолеть. Но он и не нужен! Работать головой намного лучше, чем мышцами! Хотя это и есть самое трудное (перечитай эпиграф к книге). Однако мы уже типа вышли из возраста неандертальцев. Или хотя бы начали этот процесс.

Так вот...

### ***У любого изолатерального движения есть одна непременная особенность: выраженный дисбаланс центра тяжести тела.***

А, раз так, то ключевые суставные сочленения – особенно это всегда касается, конечно же, пояснично-крестцового сустава и межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника – находятся в НАМНОГО более уязвимом положении, чем при синхронной работе обеих конечностей сразу.

Соответственно, даже ничтожного усилия хватит для того, чтобы функция конкретного опорного сегмента нарушилась.

И что же в этом случае делать?

### ***Максимально активно включать в работу нашу фирменную технологию!***

Вес!

Позитивная фаза!

Скорость!

В данном случае прибегнем к двум последним.

Давай!!!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, нижние связки бицепсов бедра.***

## **70. Сгибание рук с гантелями, сидя**

Представь: эксцентрической фазы НЕТ вообще!

Знаю, что ты давно уже действуешь в таком ключе. Но всё же ты до сих пор по любому недорабатываешь!

Нужно научиться чистому и точному движению даже без всяких намёков на возможность эксцентрики!

Давай-ка подробнее поговорим о теории.

Зачем вообще нужно опустить вес?

Только чтобы подготовиться к его подъёму?

Нет!

***Как раз для того, чтобы использовать наш с тобой базовый и самый классный из всех способ амортизации опорно-двигательного аппарата: компрессионный удар!***

Вот теперь, по моему подготовленному стратегическому замыслу, до твоего серого вещества должен окончательно и необратимо дойти МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ стержень Фит-Инда.

Дойти – и поразить его своей простотой и точностью!

Фит-Инд после многих лет моих экспериментов, наблюдений и анализа самых эффективных приёмов самоуничтожения наконец

оформился в слаженную систему осознанного воздействия на человеческий организм.

Сейчас с большим удовольствием напомню, что компрессионный удар – это рывок, возникающий в сегменте опорно-двигательного аппарата в момент резкого изменения механического давления на него.

***Чёрт возьми, как же приятно писать такие умные и красивые слова! Какой же я всё-таки продвинутый неандерталец!***

И вот здесь основа моей технологии!

Добиться эффекта компрессионного удара в КАЖДОМ подходе КАЖДОГО повторения!

И вот для чего нужно игнорировать негативную часть движения, развивать и поддерживать его высокую скорость, а также выставлять максимально возможные рабочие веса!

Это всего-навсего бесплатное использование простых физических законов...

Теперь к голимой практике переходим!

Присаживайся на скамью.

***Поясницу, как всегда, держи круглой, как колесо. Без такого колеса полноценный компрессионный удар по позвонкам и дискам поясницы тебе не обеспечить. По очевидным анатомическим причинам: разгибатели позвоночника будут страховать его от всех неожиданностей. Телохранители грёбанные...***

В руках пусть будут тяжёлые гантели, которые в исходном положении ты опустишь по бокам корпуса, удерживая параллельным хватом.

Ну что, – три, два, один...

Могучий стартовый рывок!

Обе гантели одновременно взлетают в воздух, по ходу дела проворачиваются в положение супинированного хвата – происходит это уже где-нибудь на середине траектории, когда кисти минуют уровень бёдер (не путай с бровями: это выше), – и резко тормозят, долетев до плеч.

### ***Проанализируем ситуацию.***

Первый компрессионный удар в момент старта получили лучезапястные суставы плюс межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника.

Второй – в момент окончания позитивной фазы – локтевые, плечевые и лучезапястные суставы плюс опять же те самые межпозвонковые диски.

Поехали дальше. Начинается вторая фаза. Фаза эксцентрики, или опускания. Та самая, которую готика игнорирует.

Поэтому она кончается, не успев начаться. В долю секунды!

Гантели падают с высоты плеч в исходную позицию, и внизу при новом резком торможении происходит третий, и самый сильный удар, снова прокатывающийся по всем четырём сегментам опорного аппарата.

***Итак, теперь ты сам видишь, что именно ПРОПУСК ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОЙ ФАЗЫ ДВИЖЕНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ИЗНОС СУСТАВОВ.***

Вот тебе ключ от твоего мира! Дарю!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, нижние связки бицепсов, локтевые, плечевые и лучезапястные суставы.***

## 71. Сгибание рук с гантелями, сидя в наклоне

В данном случае ты садишься на скамью с наклонной спинкой, угол которой составляет приблизительно 30 градусов. Руки с гантелями снова свободно свисают к полу.

И в этом случае твои целевые мышцы (то есть, бицепсы) на старте намного сильнее растянуты, чем в предыдущем упражнении, где не было наклона.

Сечёшь?

***А все задействованные в работе суставы находятся в более неудобном, и поэтому более уязвимом положении.***

Так что даже использование меньшего веса при сохранении нашей фирменной техники даст тебе возможность добиться отличного амортизационного эффекта буквально с первого же подхода.

Биомеханика на службе интеллекта.

Поздравляю!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, нижние связки бицепсов, локтевые, плечевые и лучезапястные суставы.***

## 72. Молоток

Посадка в этом случае может быть как прямая, так и наклонная.

Особенность упражнения – только в хвате. Здесь он параллельный, или, как его ещё называют, молотковый. По аналогии с положением молотка, который берётся всегда именно таким вот образом.

Само по себе упражнение типа рассчитано на тренировку плечелучевой мышцы (брахиорадиалиса), находящейся на внешней стороне предплечья. И ему, конечно, здесь тоже достанется, будь спок!

И, тем не менее, наша главная цель – это всегда суставы и связки.

Моя фирменная рекомендация: в течение всего подхода контролируя кистевой хват, в то же время акцентировано расслабь лучезапястные суставы. До сих пор они у тебя ещё никогда не имели возможности схватить такую классную компрессионку!

Ноу-хау!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, нижние связки бицепсов, локтевые, плечевые и лучезапястные суставы.***

### **73. Сгибание рук со штангой пронированным хватом, стоя**

И в этом упражнении новинкой станет только хват.

Он меняется с супинированного (для бицепса) на пронированный (для плечевой мышцы, находящейся под ним – ещё её называют брахиалис).

Лучезапястным суставам в таком безумно интересном положении, опять же, будет особенно весело.

И не забудь про ноу-хау!..

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: лучезапястные суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, локтевые и плечевые суставы.***

## **74. Сгибание рук со штангой пронированным хватом на скамье Джиронды-Скотта**

Тот же акцент при таком же хвате.

Лучезапястным суставам, по нарастающей, становится ещё веселее. Дальше уже просто некуда!

И сами предплечья работают в невероятном, до сих пор недостижимом для них дискофоре.

В рейтинге самых мазохистских упражнений эта позиция, пожалуй, вполне бы могла замкнуть первую тройку вслед за подъёмом на носки в тренажёре сидя и подъёмом выпрямленных ног в виси на перекладине...

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: лучезапястные суставы, предплечья, локтевые суставы, нижние связки бицепсов.***

## **75. Попеременное сгибание рук с гантелями, стоя**

Сидя мы проделывали подобное обеими руками одновременно. В данном случае будет и-зо-ла-те-раль-ный способ движения.

Но, помимо этой, у упражнения появилась ещё одна принципиально важная деталь.

Стоячий вариант отличается от сидячего абсолютной свободой, которая теперь появилась у незафиксированной поясницы.

Что это означает?

***Это означает танцы!***

***То есть, любимый читинг!***

Вес снарядов беспредельно увеличиваем, и по полной программе задействуем ключевые приёмы степ-аэробики, джайва, гоу-гоу и рок-н-ролла!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, локтевые, плечевые и лучезапястные суставы.***

### **76. Попеременное сгибание рук с гантелями, сидя**

Вот в этом месте вес гантелей можно чуть уменьшить, чтобы смочь докинуть их до крайней верхней точки траектории. Иначе появится опасность «сдохнуть», не достигнув даже середины возможной амплитуды.

Хотя, вполне вероятно, этот способ даст тебе даже больше. Поэкспериментируй!

***И в любом случае – в любом случае – всегда продолжай!  
И никогда не сдавайся!***

До победного! До него!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, нижние связки бицепсов, локтевые, плечевые и лучезапястные суставы.***

### **77. Подъём рук с гантелями, сидя в наклоне**

А вот здесь мы с тобой возвращаемся к задней дельте, с которой стартовал наш рейтинг 76 позиций назад...

Ну, что тут скажешь?

Шея в данном случае при всём желании уже не включится. По-моему, ей и того раза вполне хватило...

Правда, в тот раз шея была чужая.

Зато, сидя на краю скамьи, наклонившись туловищем вперёд и удерживая под коленями взятые пронированным хватом гантели, можно отлично прочувствовать свою... поясницу! Как раз она здесь примет на себя все скачки механического давления и в начале, и в конце каждого повтора!

Самое главное здесь – взять критический вес.

Возьми такой, чтобы пришлось приматывать кисти к ручкам гантелей ремнями или скотчем!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и локтевые суставы.***

### **78. Подтягивание на перекладине к затылку широким пронированным хватом**

Теперь на очереди – формальная тренировка спины...

Формальная! Поскольку мышцы как таковые интересуют тебя мало. Суставчики и связочки – во-о-от оно, наше, родное...

Возьмись за перекладину широким пронированным хватом и резкими рывками начинай исполнять подтягивания, стремясь взлететь над перекладиной и над суетой как можно выше, соответственно, как можно ниже продёрнув локти.

***Обратно в исходное – падай!***

Все суставы, начиная с лучезапястного и заканчивая пояснично-крестцовым, отлично прочувствуют это падение.

И даже шейный отдел позвоночника его хорошо ощутит, к твоему удивлённому сведению!

Да, вот таким глобальным может стать эффект обычного встряхивания! Мелочей на тренировке, как и в жизни, не бывает.

Тем не менее, я бы настоятельно рекомендовал не ограничиваться собственным весом, а прикрепить к поясу ещё килограммов 20-30-40 для доказательства верности мечте.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов.***

### **79. Подтягивание на перекладине к груди широким пронированным хватом**

Исходное положение и суть движения точно такие же, как и в предыдущем упражнении.

Отличие – в положении тела в точке финиша: здесь ты взлетаешь к перекладине до впечатывания в неё грудью!

Если хочешь, можешь погнуть перекладину.

Или верхнюю перемычку тренажёра.

В бодибилдинге подобные упражнения считаются очень эффективными для наращивания и оформления толщины и ширины спины.

Толщина мышечного массива нарабатывается тогда, когда во время движения локти смотрят назад, а грудь развёрнута вперёд. А ширина – при стремлении локтей к скольжению вдоль корпуса.

А в Фит-Инде... свои стандарты.

***Исповедующим этот стиль абсолютно оранжево, какие именно мышцы и как задействованы в конкретном движении тела. Определяющую важность и реальное значение имеет нечто другое: эффективность данной техники с точки зрения суицида.***

Но я по старой памяти до сих пор стремлюсь и о мышцах тоже рассказать...

Вот что значит сила привычки!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов. А также перекладина!***

#### **80. Подтягивание на перекладине узким супинированным хватом**

Прекрасный повод перенести максимальный удар на локтевые суставы и нижние связки бицепсов.

При резком падении вниз они поделят величину компрессионного удара в приблизительно равной пропорции с поясницей.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, локтевые суставы, нижние связки бицепсов, плечевые и лучезапястные суставы.***

### **81. Подтягивание на перекладине узким параллельным хватом**

Этот вариант подтягиваний, – вернее, прыжков на перекладине на руках, – снимает критическую нагрузку с бицепсов, зато добавляет её суставам плеч. Тоже неплохо!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов.***

### **82. Тяга верхнего блока к груди широким пронированным хватом**

Запомни: тебе требуется только мощный старт!

Дальше всё полетит само собой!

Подбросил на старте – поймал на финише. Вся технология уложена в четыре слова!

Кто-то из великих учёных говорил, что, пока он не свёл сложнейшую структуру в короткую и простую формулу, задача не может считаться осмысленной. Наша уже может!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов.***

### **83. Тяга верхнего блока к груди параллельным хватом**

Параллельный хват вместе с опусканием рукояти верхнего блока в сектор двенадцатого ребра – эти технические приёмы вообще-то нужны для акцентированной проработки самых нижних частей широчайших мышц спины. Вплоть до тех мест, откуда они есть пошли...

***Но если ты вдруг начнёшь заморачиваться такими анатомическими и биомеханическими подробностями – тогда всё, бесполезняк нам с тобой работать!***

Это уже другая тема: так называемого строительства тела. И на эту тему я другие книги пишу. Но пусть она тебя не волнует! Мы здесь настоящими делами будем заниматься.

В твоей голове засел вопрос вопросов: КАК выстроить стратегию и тактику для скорейшего достижения твоей главной цели?

Вот об этом и речь в каждой главе.

Следи за суставами!

Не снимай с них внимания!

Не напрягай – то есть, расслабляй их связки во время движения!

***Когда будет нужно их включить, ты это узнаешь. Биомеханически узнаешь!***

Полагайся только на инстинкты, которые никогда не подведут.

Поддерживай высокую скорость движения в каждом повторе!

И этих повторов должно быть по-настоящему много!

Ну, вот как-то так...

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лυезапястные суставы, нижние связки бицепсов.***

#### **84. Тяга нижнего блока с одной рукояткой**

Работа на нижнем блоке – моё любимое занятие, если честно.

На нём таких экзотических ощущений, как при тренировке голени, конечно, не дожидаться, но я и не нуждаюсь в том, чтобы испытывать их слишком часто.

***Нужно беречь собственную психику. Экстремальная страсть не должна быть регулярной... Это как встреча с безумной любовницей. Метко и редко. И до шока.***

И потом медленно и долго осознавать произошедшее.

А вот нижний блок – это как любимая и уважаемая жена.

Надёжная, верная... и при этом очень горячая.

Идеальное сочетание. Мне здорово везёт!

Похоже, завязка неплохо получилась... Давай развивать сюжет.

Так называемые «крылья» (широчайшие мышцы спины) и трапеции в их нижней области, а также целая бригада менее крупных мышц типа круглых, подостных, надостных, ромбовидных и задних дельтовидных – весь этот нехиленький комплекс прекрасно отзывается на нижний блок.

В статическом режиме просто сумасшедшую работу проделывает низ спины – то есть, разгибатели позвоночника.

***Стоп! Вот с этого факта мы, как истеричные адепты Фит-Инды, и будем обязаны начать!***

Самая уязвимая часть тела при тренинге на данном станке – это поясница. Здесь именно она держит всю телесную конструкцию, а значит, принимает и гасит все испытываемые этой конструкцией нагрузки.

Короче, даёшь СУПЕРамплитуду!

Да! Амплитуду нужно безбожно увеличивать и наращивать от повтора к повтору!

Особенно – во второй половине концентрической фазы.

***Сидя на скамье и притягивая к животу рукоять блока, отклоняйся назад как можно сильнее – вплоть до полного выпрямления тела с прижатием к полу лопаток и ушей!***

Буквально вчера в собственном зале увидел идеальный образец подобного исполнения.

И это было офигенно! С учётом неслабого личного веса парня эффект износа поясницы стремился к максимальному!

Для полной реализации этого стремления ему не хватало только одного: ЕЩЁ большей скорости!

Пришлось подойти, чтобы помочь. Зря-то зачем напрягаться? Нужен же результат!

Так вот: двигайся порезче! Рви и толкай! Тогда вся величина рабочего веса, умноженная на скорость движения, уйдёт точнёхонько в поясницу!

***«Liebe Ist Fur Alle Da», как спел потрясный Тилль Лундемманн.***

Ко-неч-но!

**ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и локтевые суставы, нижние связки бицепсов.**

### **85. Тяга нижнего блока с двумя рукоятками**

Предыдущий вариант упражнения ты выполнял традиционно: на карабине троса была пристёгнута одна рукоять.

***Длинная ли, короткая ли, для параллельного ли хвата – не суть важно. Важнее другое: она была ОДНА.***

Значит, сцепление – жёсткое.

А вот теперь пристегни ДВЕ рукояти.

Естественно, хват будет параллельный: других вариантов при этом нет. И, тем не менее, каждая рука у тебя уже получит совсем иную степень свободы. Кисти не будут зафиксированы в отношении друг друга.

Что естественным образом усложнит упражнение и заставит и мышцы, и связки, и суставы испытывать при том же самом рабочем весе намного большее напряжение.

Почему же тогда рейтинг этого варианта ниже?

Потому что ты не сможешь использовать такой же гигантский вес, который легко кидал только что! А здесь именно он и является решающим фактором эффективности.

Функциональный тренинг, которого мы сейчас коснулись, намного глубже прорабатывает мышцы при намного меньшей величине отягощения.

А нам с тобой это как раз не интересно. Нам нужно всё с точностью до наоборот!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и локтевые суставы, нижние связки бицепсов.***

### **86. Тяга нижнего блока одной рукой**

Ещё более функциональный вариант!

Прикинь, здесь ты будешь вообще только одной рукой работать.

То есть, одна маленькая рукоятка на конце троса – и только одна рука, вытягивающаяся вместе с одноимённой половиной спины вперёд, а затем уходящая с ней же назад.

***По умному методическому замыслу, изолированная часть спины при этом должна испытать полную гамму ощущений от зубоскрипной растяжки до циклопического сокращения.***

И поэтому получить сверхмаксимальный диапазон движения!

А, значит, – снова включай серое-серое вещество! – крутящий момент в поясничном отделе позвоночника неизбежен! И этим нужно обязательно воспользоваться!

Несмотря на то, что рабочий вес здесь придётся снизить просто до смехотворной величины, в сравнении с классической тягой нижнего блока одной рукояткой, у тебя есть беспрецедентная возможность скрутить межпозвонковые диски за счёт мощного рывка одной половиной корпуса при зафиксированной пояснице!

Теперь ты это знаешь! Уже хорошо.

***Но просто знать – мало. Действуй!***

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, плечевые и локтевые суставы, нижние связки бицепсов.***

### **87. Пулл-овер на тренажёре**

Пулл-овер со свободным весом, который мы уже освоили, намного эффективнее аналогичного упражнения на тренажёре.

Однако скажу тебе по секрету: безопасных упражнений в принципе не существует! В любом из них можно и нужно отыскать шанс для себя.

***«No Promises, No Guarantees», как спел продвинутый Джо Эллиотт.***

Всё зависит исключительно от тебя самого. Захочешь – найдёшь свой шанс!

Движение, напомним, осуществляется только в плечевых суставах, при закреплённых локтевых.

Ты притягиваешь вес из-за головы к бёдрам по широкой дуге, сокращая мышцы спины и трицепсов.

А, поскольку в тренажёре вообще все части тела хорошо зафиксированы и ими уже никак не поиграть, остаётся лишь один способ достижения твоей цели. Но как раз в условиях тотальной фиксации он становится беспрюирышным.

**СКОРОСТЬ!**

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## **88. Приседание в машине Смита**

А вот и мистер Смит!

После мистера Твистера хоть и не столь судьбоносное, но тоже не самое бесполезное знакомство.

Машина Смита – это гриф штанги, свободнодвигающийся в вертикальной плоскости, будучи закреплённым на двух параллельных направляющих.

Мистер Смит имеет огромную армию поклонников.

Жимы для груди и плеч и приседания подавляющее большинство посетителей тренажёрных залов если вообще и делает, то делает именно на нём.

***Огромный плюс «Смит-мэшин» – в том, что гриф имеет только одну степень свободы: вертикальную!***

Конечно, с одной стороны, этот факт снимает необходимость контролировать центр тяжести тела и очевидно разгружает поясницу.

Но вот с друго-о-ой!

***К счастью, у всего в этом мире есть Другая Сторона...***

Такова жизнь: плюс обычно находится в самом центре минуса. Уже заметил? Нет? А ты внимательней-то посмотри.

Как минимум половина жёстко заданной траектории движения грифа будет неанатомичной для тебя.

И как минимум одна десятая – опасной!

Именно в силу своей жёсткой заданности.

***Да здравствует всё жёсткое и негибкое, что есть в этой замечательной Вселенной!***

Причём самый приятный прикол – в том, что совершенно нет нужды искать этот неизвестный участок.

***Он сам тебя найдёт.***

Просто старательно работай в полной амплитуде и соблюдай правила стиля.

***Будь послушным и исполнительным. И всё, что ты хочешь, у тебя случится!***

Вес, скорость и отсутствие негативной фазы движения! Как обычно.

Приседания пусть выполняются, как самые обычные приседания.

Постарайся забыть, что штанга на тебе «неживая». Никаких прибабасов!

Разве что стопы подтянуть подальше назад, чтобы при глубоком приседе колени вывалились далеко за уровень носков... Вывалились пока что в переносном смысле. Но ничего, это временно...

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: коленные суставы, нижние связки квадрицепсов, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## **89. Жим в машине Смита на горизонтальной скамье**

Слишком большой вес здесь тебе не взять.

Хотя постарайся поставить максимальный.

Работа в «Смите» в силовом стиле – класснейшая идея: если в случае с «живой» штангой суставы среагируют на неудобный сегмент траектории и обойдут его, то здесь – фигушки!

***Ты попал! Попал на суставы!***

***Придётся идти напролом...***

***Какое хорррошее слово!***

***«Я с детства не любил овал, Я с детства угол рисовал», – так, типа, написал поэт?***

Будет тебе угол! Отвечаю!

Ещё одна рекомендация: коль скоро неудобняк, так уже пусть будет по полной программе! Сразу же договаривались.

Увеличь ширину хвата до безобраз... безразмерности.

И суставам, и связкам будет зверски классно, обещаю!

И смелее с отбивом: теперь штанга от тебя точно на фиг никуда не денется.

Выше верхней перемычки станка не улетит. Проверяли!

Можешь бросать гриф прямо с пика траектории. Только смотри, осторожнее с крюками, которыми он снабжён: как бы по дороге за держатели не зацепился.

Потому что виртуальный компрессионный удар в зачёт не идёт!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, рёбра.***

#### **90. Жим в машине Смита в положительном наклоне**

Здесь не будет ничего нового. И само упражнение, и правила поведения в «Смите» тебе теперь уже отлично знакомы.

Но вот угол наклона скамьи я бы здесь задрал, как собственное самомнение!

***У культуристов есть такой жаргонизм. Воротничок называется...***

Это верхушка внутренних частей грудных мышц, которая при своём обалденном развитии реально имитирует края стоячего крахмаленного воротника сорочки! И для её прокачки как раз и нужен экстремальный угол: градусов этак под 70! А то и больше.

Но для нас с тобой важнее тот факт, что, чем круче угол, тем сильнее выворот плечевых суставов, особенно при таком же экстремально широком хвате.

О скорости напомнить?..

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, рёбра.***

## 91. Жим в машине Смита в отрицательном наклоне

Первое: угол здесь пусть будет умеренным.

Второе: заузья хват.

И третье: к чёрту экстремальный вес!

***Я изменил себе?***

***Ты плохо меня знаешь!***

Но если ты в точности не выполнишь вышеназванные условия, то вся твоя амплитуда уместится в каких-нибудь, блин, двадцать сантиметров!

***Уж лучше тогда просто новости по телевизору посмотреть... По крайней мере, хоть глазные мышцы хорошо понапрягутся. От телевизора. И адреналина нормально хапнешь. От новостей.***

Отдельно обращаюсь к девушкам: снова не проходите мимо! Помните об отвисшем бюсте! Это – здесь!!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые и локтевые суставы, рёбра. А также эстетика женского тела, как обычно!***

## 92. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье

«Раз водка, два водка...», – жизнерадостно приговаривает Серёга, вытянувшись на ободранном лежаке с двумя такими же ободранными гантелями в руках.

Вполне объяснимое желание скрасить суровые и монотонные качковские будни с помощью незамысловатого, но искреннего мачо-юмора...

***Да, это конец восьмидесятых годов прошлого века (а картинка в голове такая яркая, как будто вчера увидел), и моя первая подвальная качалка...***

Слово «разводка» я внёс в свой лексикон именно тогда.

Разводка, или разведение рук с гантелями, имеет целью придание формы большим грудным мышцам.

В зависимости от угла наклона скамьи упражнение цепляет или верхние, или средние, или нижние участки грудных и придаёт им тот самый сочный вид, который вводит в замешательство непросвящённых и непосвящённых девушек...

Это вначале. Впоследствии же он ввергает их в белую или чёрную зависть. Особенно при более близком знакомстве.

***Раз-вод-ка, леди! Разводка...***

Но ты помнишь, что мышцы нас интересуют слабо.

Мы с тобой – индастриальные монстриллы!

И нам требуется экстремальная биомеханика!

Вот она.

Ложись на горизонтальную скамью спиной, бери параллельным хватом самые большие гантели, которые только сможешь не уронить себе на черепушку (щекотно: знаю по опыту) и фиксируй все суставы, кроме плечевых. В них и осуществляя всё движение от начала до конца.

А именно – сбрасывание гантелей вместе с руками в стороны до самого пола и их героический подъём обратно в исходное

положение, по достижении которого они должны тупо постучать друг в друга: бумззз!..

***В переводе с гантельского этот стук означает: повторение закончено.***

Продолжай подход!

По мере нарастания естественной усталости подключай к работе всё новые и новые участки, пока, в конце концов, не задействуешь всё тело, а с ним и всю скамейку, и всё напольное покрытие, целиком.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов, и так далее...***

### **93. Разведение рук с гантелями в положительном наклоне**

Горизонтальная поверхность меняется на наклонную, и в этом положении тебе при всём желании уже точно не достать гантелями пола.

***И очень хорошо! Когда они отскакивают от любой встретившейся на пути преграды, компрессионный удар заметно уменьшается. А сейчас он целиком останется с тобой.***

Правда, вес снарядов придётся существенно уменьшить. Эта вынужденная мера – только во имя сохранения целостности амплитуды. Не переживай: всё получится!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, нижние связки бицепсов.***

## 94. Сведение рук на верхних блоках, стоя

Движение, предназначенное для так называемой подрезки (оформления чёткой границы) грудных мышц снизу.

Выполняется в прямой стойке между двумя верхними блоками кроссовера.

Взявшись за рукоятки блоков, нужно синхронно сгибать руки в плечевых суставах и сводить руки по направлению сверху вниз до соприкосновения кистей на уровне бёдер.

Помимо плечевых, в бодибилдерском варианте все прочие суставы зафиксированы.

***В индустриальном варианте – естественно, включены на полную катушку!***

Спору нет: свободный вес, конечно, круче всего, но и блоки тоже не стоит недооценивать. Их преимущество в том, что они могут обеспечить тебе сверхмаксимальную ам-пли-ту-ду! Что приобретает критическую важность на негативной фазе движения!

Загружай огромный вес. Так, как будто собрался не форму у мышцы затачивать (нафига она тебе нужна?), а строить её массу с помощью блока (что в принципе нереально, но вдруг получится?) Хотя и это тебе совершенно ни к чему.

Резким синхронным усилием разума, воли, зубов и мышц сведи руки перед собой и моментально их расслабь, дав блокам задать тебе как правильную траекторию, так и нужную амплитуду твоего последнего в жизни движения.

Молодцом!..

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые и локтевые суставы, мышцы и связки груди.***

## 95. Сведение рук на нижних блоках, стоя с наклоном вперёд

Теоретическое предназначение: придание выпуклой формы нижним и внутренним сегментам пекторальных мышц.

Способ выполнения: стоя в лёгком наклоне вперёд между нижними блоками кроссовера, нужно свести руки с рукоятками блоков вперёд-вверх до соприкосновения кистей на уровне головы. Затем – синхронно опустить до исходного положения.

Рекомендации к применению: предельно сконцентрированный стартовый рывок и мгновенный сброс напряжения со всех мышц и суставов при соприкосновении кистей.

Повторение считается законченным, когда обе руки полностью растянуты между блоками кроссовера и абсолютно готовы к следующему повтору.

Хрясь! Да, вот этот момент.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые и локтевые суставы, мышцы и связки груди.***

## 96. Сведение рук на нижних блоках, лёжа

В данном случае между блоками кроссовера нужно установить универсальную скамью. При горизонтальном расположении тела проработку получают внутренние и средние, при положительном наклоне – внутренние и верхние участки больших грудных мышц.

Биомеханика пусть останется без изменений: основная фаза каждого повторения – эксцентрическая, которую я требую одновременно сократить по времени и продлить по амплитуде.

Подчёркиваю: од-но-вре-мен-но!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые и локтевые суставы.***

### **97. Сведение рук на тренажёре «Пек-дек»**

Тренажёр, которому повезло так же, как любимой женщине романтика: у него аж три имени!

Не тушуйся, когда услышишь слова «Пек дек», «Наутилус», «Баттерфляй»...

Это всё та же самая твоя любимая «Бабочка», на которую ты и сел сразу же, как только впервые появился в тренажёрном зале.

По той простой причине, что не знал, с какой стороны подходить ко всем остальным станкам. Ну, а к этому, вроде, сразу понятно.

***Ну, так вот, и подходи. И прежде всего, заряди её посерьёзнее! Не думай, что это слабое изящное насекомое. Сейчас мы с ним быстро переубедим тебя.***

Потому что это настоящий железный монстр! Изверг и садюга!

Настроился? О`кей! Теперь присаживайся.

И запомни: не имеет значения ничего, кроме скорости твоего движения! Ни то, прижал ли ты таз и лопатки к опоре, ни то, не поднял ли слишком высоко плечи, а локти, наоборот, опустил...

Всё это полная фигня, и она не стоит внимания!

Я тебе со знанием дела говорю: сразу, как только ты начнёшь «махать крыльями», стараясь преодолеть разрывающую тело

силу гравитации, ты всё равно моментально забудешь о подобной ерунде!

Сведение рук в положении сидя на Пек дек отлично прорабатывает внутренние части пекторальных на всех уровнях: верхнем, среднем и нижнем.

А, выполненное на большой скорости и с офигенным весом, оно ещё и даёт тебе возможность произвести мощнейшее впечатление на окружающих и одновременно порвать связки и вывернуть суставы.

Можно сказать: три в одном!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые и локтевые суставы, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, мышцы и связки груди и бицепсов.***

## **98. Жим в машине Смита вертикальный**

Упражнение воспроизводит жим штанги, сидя, только выполняется оно на «Смите».

И двух зайцев ты убиваешь здесь просто наверняка: это плечевые суставы и межпозвонковые диски поясницы.

Крупные зайчары!

«Смит» так правильно устроен, что при соблюдении фирменной индустриальной техники это всего лишь вопрос времени. И очень короткого времени.

Ну, а при благоприятном раскладе локти тоже попадут под ломовую раздачу.

Здесь самое важное – это правильно сесть.

Скамью же можно приставить к станку и так, и эдак!..

### ***Приставь её эдак!***

Чтобы плоскость движения грифа находилась как можно дальше от плоскости твоего тела! Каждое повторение в буквальном смысле будет испытывать суставы на износостойчивость! Вот-вот! Так и делай!!

Заметь: я специально не стал делить это упражнение на два варианта, связанных с конечной точкой опускания грифа: к груди или за голову. Мы эту тему выше уже подробно разобрали.

За голову, разумеется, предпочтительнее! Однако, благодаря особой конструкции «Смита», большой разницы в данном случае нет. Оба сработают.

И помни: скорость и вес!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые и локтевые суставы, межпозвоночные диски поясничного отдела позвоночника.***

## **99. Отведение руки на нижнем блоке, стоя**

Отличное изолированное движение для средней головки дельтоида.

И точно так же классно оно способно «засадить» плечевой сустав.

Функциональное изолатеральное, предельно точное изолирующее мышцу упражнение, предполагающее медленное движение вверх и ещё более подконтрольное – вниз, стоя рядом с нижним блоком и отводя в сторону-вверх чуть согнутую в локте руку с рукояткой.

***Это – обычный скучный и тупой фитнес.***

## ***А наш индустриально-эмоциональный стиль – совсем иной!***

Во-первых, мы с тобой привыкли к серьёзным весам, и блок – совсем не исключение!

Во-вторых, скорость движения вверх должна быть, как у боксёра или каратиста, наносящего опережающий удар!

И, в-третьих, после нанесения этого удара конечность необходимо расслабить, чтобы она отдохнула, встряхнулась и хорошенько потянулась!

Чувствуешь эффект?!

О!!!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые и локтевые суставы, межпозвоночные диски поясничного и грудного отделов позвоночника.***

### **100. Попеременные фронтальные подъёмы рук с гантелями, стоя**

Целевые мышцы: в чистой теории – передние дельты, и это только для твоей эрудиции...

Исходное положение: прямая стойка, в опущенных перед корпусом руках – тяжёлые гантели, взятые пронированным хватом.

***Выполнение упражнения: многоэтапное.***

Этап 1. Подпрыгнув, взмахнуть левой гантелью вместе с контролирующей её рукой по направлению вперёд-вверх, чтобы подбросить её как можно выше.

Этап 2. Над головой поймать левую гантель контролирующей её рукой и мощным возвратным усилием бросить вниз по той же траектории. Дождаться, пока она уткнётся в левое бедро или сопредельные с ним области.

Этап 3. Выдержать пятисекундную паузу, чтобы перетерпеть боль. Здесь же можно слегка так поорать.

Этапы 4 – 6. Повторить то же для правой гантели.

Упражнение поразительно идеально сочетает яркую внешнюю эффектность с глубокой внутренней эффективностью.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые, локтевые и лучезапястные суставы, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника. А также бёдра!***

### **101. Попеременные фронтальные подъёмы рук с гантелями, сидя**

Характеристика: то же самое упражнение, но выполняемое сидя.

Особенности: незначительное уменьшение веса снарядов.

Акцент нагрузки: поясница.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и локтевые суставы. А также колени и пол!***

## 102. Отведение руки на нижнем блоке, сидя

Полный аналог отведения руки на нижнем блоке, стоя. Предельно прецизионный вариант, так как даже лёгкий намёк на читинг здесь абсолютно исключён.

Это – опять же, бодибилдерская теория.

На индастриал-практике выясняется, что может быть совсем даже по-другому!

Тем не менее, вот мои ценные указания: предельно уменьшай рабочий вес, иначе он не даст тебе освоить максимально возможную амплитуду.

И – работай на износ. Сустава. Как положено.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые суставы, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, локтевые суставы.***

## 103. Отведение руки с гантелью, лёжа

Природное предназначение упражнения – развитие массы и формы заднего дельтоида.

Исходное положение нужно несколько раз порепетировать...

По крайней мере, мне оно сразу не далось.

Ложись правым боком на скамью, угол наклона которой составляет 30-40 градусов. Подставь правую руку под голову, чтобы лежать было удобно. В опущенной вниз левой руке пусть находится увесистая гантель, взятая пронированным хватом.

### ***Теперь можно начинать.***

Взмахни рукой с гантелью по направлению в сторону-вверх. В какую именно сторону и какой именно верх – не существенно. Главное – ВЗМАХНИ!

Где остановиться, поймёшь самостоятельно. Если успеешь.

Чрезмерной амплитуды здесь вначале не сгенерировать: тело плотно зафиксировано. Хотя с опытом этот навык приходит тоже... Ну, если только опыт успеет прийти.

Зато конечная точка позитивной фазы движения станет действительно конечной!

А вот сразу вслед за тем настанет очередь фазы негативной. И твоя задача, по сути, сведётся к одной простой функции: у-держ-ать те-ло на скамь-е!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и локтевые суставы.***

### **104. Концентрированное сгибание с опорой руки о бедро**

Следующие два упражнения в теории предназначены для бицепсов.

И, несмотря на то, что между собой очень похожи, нагружают и целевую конечность, и всё тело в целом абсолютно неоднозначно.

Итак, первый вариант. Традиционный.

Присаживаешься на скамью, расставляешь пошире ноги, с внутренней стороны любого бедра поперёк него втыкаешь одноимённую руку с хорошей гантелью. Хват – супинированный.

***Это было исходное положение. Дальше – в соответствии с главной индустриал-инструкцией.***

Бросаешь гантель к полу, по достижению переразогнутого состояния локоть спружинивает в обратном направлении, и ты подхватываешь и развиваешь это усилие уже по собственной доброй воле.

По мере нарастания усталости целевой конечности, как обычно, начинаешь подключать к выполнению движения все сопутствующие мышечные и суставные группы, как-то: плечи, шею, голову, грудь, спину, поясницу, ноги и скамейку.

Заканчиваешь упражнение только тогда, когда запас выносливости всех синергистов, включая скамейку, тренеров, администраторов, супервайзера и фитнес-директора, окажется полностью исчерпанным.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: бицепсы и их связки, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы. И, само собой, напольное покрытие!***

### **105. Концентрированное сгибание, стоя в наклоне**

...И второй вариант. Нетрадиционный.

В положении стоя в наклоне под произвольным углом вытяни любую руку с доброй гантелью, опустив её к полу так, как потребует сила земного притяжения.

Теперь резко сгибай рабочую руку в локте, подбрасывая гантель по направлению к противоположному плечу.

Если попадешь прямо на плечо – отлично! Лучше спружинит!

***После этого расслабься и дай гантели долететь в то самое место, где её так ждёт закон всемирного тяготения. Почувствуй его непререкаемую всемирность!***

По мере исчезновения в мышцах глюкозы и гликогена подключай к движению тех же самых помощников, что и в предыдущем варианте, благо, теперь у тебя есть полная свобода: таз не зафиксирован на жёсткой опоре, и возможностей для активных манёвров стало на-а-а-много больше.

Поэтому время подхода автоматически увеличивается.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: бицепсы и их связки, межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы. А также напольное покрытие, куда же без него!***

### **106. Обратное отжимание (отжимание от скамьи)**

Это прекрасное упражнение для трицепса.

На первый взгляд.

При достаточной доле усердия оно превращается в базовое движение для всей верхушки тела.

А, применив по-настоящему серьёзные усилия, ты получишь истощающий все моральные и физические ресурсы тела марафон на выживание.

***Видишь, как бывает!***

Начнём!

Встань спиной к горизонтальной скамье, присядь и обопрись ладонями о её края.

Теперь пусть тебе на колени партнёр положит несколько самых достойных дисков, размерами и общим весом достаточных для того, чтобы можно было не стыдиться случайных взглядов.

***Килограммов сто, к примеру. Уже можно...***

Согнув локтевые и плечевые суставы, быстро опусти таз на пол, да так, чтобы хорошенько почувствовать его! Пол, то есть.

Теперь резко выпрямляй руки до их полного разгибания!

А ещё лучше – переразогнуть, чтобы бицепс при этом предельно растянулся!

***Это было одно повторение.***

Теперь нужно сделать их как можно больше. Так же быстро! Без малейших пауз! И старайся, во что бы то ни стало, удерживать равновесие и не давать дискам никуда разбежаться с твоих колен!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и локтевые суставы.***

### **107. Разгибание руки с гантелью, лёжа**

Исходное положение: лёжа спиной на горизонтальной скамье, в поднятой к потолку руке – гантель, взятая пронированным хватом.

Исполнение: согнув рабочую руку в локтевом и плечевом суставах, брось гантель к противоположному плечу и проверь на прочность всех прямых и косвенных участников этого процесса.

Сразу вслед за этим резко выпрями руку до исходного положения.

Немедленно начинай новое повторение.

Это изолированное упражнение для трёхглавой мышцы плеча, из которого нам нужно выжать все его скрытые ресурсы.

Чтобы понять, насколько их много, советую внимательно прочесть самый главный абзац – он всегда последний. Таким же может и должен стать и любой твой подход.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: плечевые и локтевые суставы, ключицы, рёбра, челюсти, межпозвонковые диски поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

#### **108. Разгибание руки с гантелью из-за головы, сидя**

Снова трицепс, изолатеральное упражнение в положении максимальной растяжки.

Сидя на скамье, подними избранную руку с гантелей вверх и начинай рубить ею воздух, как кавалерист шашкой, стремясь закинуть как можно глубже за затылок и сразмаху выкинуть обратно, сметая всё на своём пути!

Причём для полной аналогии с кавалеристом, скачущим на лихом коне, подскакивать на скамье просто необходимо!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: теменная и затылочная части черепа, позвонки и межпозвонковые диски шейного отдела позвоночника, нижние связки трицепсов, локтевые суставы, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## 109. Сгибание кистей со штангой, сидя

Если ты на этом месте удивлён – значит, пока вообще не догнал, что такое Фит-Инд.

Да, всё верно, это не опечатка: упражнения для предплечий в моей программе тоже есть!

***А твоя миссия перед самим собой – добиться того, чтобы даже в движениях, формально предназначенных для самых маленьких мышц, участвовало всё тело ЦЕЛИКОМ! Включая одежду, обувь и пол, на котором ты стоишь!***

Ясно теперь???

Ну, да ничего. Понять никогда не поздно. Я ведь сам тоже не сразу врубился в эту простую истину.

Сядь на скамью седлом (как на лошадь), а взятую супинированным хватом здоровенную штангу вместе с предплечьями положи на самый край скамьи. Так, чтобы кисти с грифом свешивались за него.

Поехали!

Галопируя на скамье и всем телом раскачиваясь во все стороны, страстно сгибай кисти так, чтобы закинуть штангу на предплечья чем дальше, тем лучше, и сразу роняй обратно, будто собираешься бросить её на пол.

Но бросать – нельзя! Нужно продолжать упражнение до тех пор, пока как минимум обивка на скамье не пробьётся.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы. А также скамейка!***

## 110. Сгибание кисти с гантелью, сидя

Одна большая штанга разделилась на... две большие гантели.

Теперь всё своё тело ты будешь прорабатывать вкуче не с двумя, а с одним предплечьем в каждом подходе.

В остальном техника предыдущего движения полностью сохраняется.

Только не потеряй концентрацию!

И гантель!

Сейчас и та, и другая нужны тебе, как ничто и никогда!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы.***

## 111. Сгибание кистей со штангой за спиной, стоя

А вот это упражнение – по-настоящему базовое!

И вес штанги, которую тебе нужно взять пронированным хватом за спиной, находясь при этом в прямой стойке, должен быть очень серьезным! Пусть повторений выйдет совсем немного – главное, чтобы они получились **НАСТОЯЩИМИ!**

Начни движение с ног и поясницы.

Присядь до самого пола и резко выпрямись, чтобы обеспечить рабочему весу стартовую инерцию.

Потом эстафету подхватят широчайшие мышцы спины и плеч: они мощно сократятся, чтобы дать твоим кистям возможность

экстремально согнуться, а предплечью – пройти концентрическую фазу первого повторения.

***Эксцентрическая фаза пролетит уже по инерции. В самом прямом смысле.***

Осознав биомеханику этого мультиоргазменного движения, снова уходи в положение глубокого старта и следующий повтор делай более осознанно и в то же время более чувственно!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, коленные, голеностопные, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы.***

## **112. Разгибание кистей со штангой, сидя**

Техническое отличие разгибания кистей со штангой сидя от сгибания – в хвате.

Здесь он не супинированный, а пронированный. Соответственно, вспомогательная нагрузка приходится не на внутренние, а на внешние сегменты предплечий.

А основная, как обычно, – на ВСЁ тело!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы.***

### 113. Разгибание кистей с гантелями, сидя

Ты вполне можешь взять для этого упражнения и одну гантель, чтобы поублажать каждое предплечье по очереди, и две, чтобы задействовать оба их сразу.

Но есть одно обязательное условие: предплечья должны умереть ПОСЛЕДНИМИ.

Вначале – все остальные части тела. В порядке уменьшения их массы.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы.***

### 114. Сгибание туловища на горизонтальном римском стуле

Горизонтальный римский стул и вертикальный – это две огромные разницы.

Однако тебе уже известно: всё дело – в технологии. И то, что вертикальный вариант давал нам в силу своих инженерных достоинств, в любом другом случае реально воспроизвести по собственной воле.

***Нужно только усвоить базовый принцип тренинга прессы: ПРЯМАЯ СПИНА!***

***В финале эксцентрической фазы любого повторения у тебя должна быть прямая спина!***

И вот тогда эффект вертикального римского стула проявится даже на горизонтальном!

А значит, совсем необязательно лезть под самый потолок, а потом ещё висеть вниз башкой наподобие летучей собаки, как когда-то приходилось делать мне самому.

### ***Прогресс, мать его!***

Итак, ты просто ложишься на горизонтальный римский стул, спокойно закрепляешь свои ноги и начинаешь тренировать пресс.

Резко согнулся в пояснице – и тут же резко разогнулся обратно.

И всё. Лежи. Спину нужно обязательно полностью расслабить. Иначе межпозвонковые диски будет не достать.

Особенно в прямом смысле этого слова.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## **115. Сгибание туловища, лёжа**

Снова пресс. Но тут уже никакой стул тебе не нужен. Простого пола будет вполне достаточно.

Падаешь на спину, ставишь согнутые в коленях ноги плотно на подошвы обеих стоп, закидываешь руки за голову (в таком положении шея отлично сдавливается), сгибаешься пополам, доставая лбом колени, и сразу распрямляешься обратно.

Подчёркиваю: РАСПРЯМЛЯЕШЬСЯ! Это чтобы ты не забыл, пока ещё в привычку не вошло.

***Прямая спина, бэби! Прямая спина! Опыт профессионалов!***

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

### **116. Сгибание туловища со скручиванием**

В этом варианте по ходу сгибания туловища и приближению головы к коленям добавь жёсткий поворот влево: чтобы голова ушла к левому колену.

Теперь распрямись. И иди головой к правому.

Снова распрямись. Ну, и так далее.

Таким вот образом активнее захватываются косые мышцы живота. А о пользе их тренинга ты уже всё прекрасно знаешь!

Снова напомним: прямая спина, бэби! После каждой эксцентрики! Без вариантов!

Иначе – всё зря. Ты сечёшь?

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

### **117. Сгибание туловища на верхнем блоке**

На нашем слэнге это называется молитва.

Помолимся!

Пронированным хватом возьми рукоятку верхнего блока и прижми её ко лбу.

Резким движением согни туловище, наклонив голову со всем, что у неё есть (в смысле – с руками и с рукояткой) вниз как можно ближе к полу.

Не задерживаясь там ни на миг, разогнись обратно и обязательно расслабь и хорошенько потяни спину.

Очень хорошо, если шток блока при этом будет загружен полностью. Тогда всё тело получит совершенную и совершенно исчерпывающую нагрузку!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: позвонки и межпозвонковые диски шейного, поясничного и грудного отделов позвоночника, плечевые и локтевые суставы, разгибатели позвоночника.***

### **118. Сгибание туловища на тренажёре**

Любой тренажёр всегда имеет неоспоримое достоинство: он НЕ анатомичен!

Представь на секунду, что на тебя, единственного, неповторимого, уникального и совершенного, трудится огромное конструкторское бюро.

***Представь!***

Тебя со всех сторон измеряют, делают с тебя слепки и создают трёхмерные действующие модели в натуральную величину.

Твои данные прогоняют через навороченные компьютерные программы, проводят сотни биомеханических экспериментов, тщательно тестируют полученные результаты...

И – создают твой персональный именной тренажёр!

Для одной конкретной мышцы!

Рассчитанный именно на ТВОИ уникальные анатомические и биомеханические особенности!

Ты садишься на него – и...

Секунда уже давно прошла!

***Нет в природе такого конструкторского бюро!***

***Поэтому нет и такого тренажёра! И быть не может!***

Любой из них, даже самый совершенный, по определению не способен учесть всех фишек твоего тела! Так же, как и фишек любого другого тела!

На определённом участке траектории он может просто ИДЕАЛЬНО совпадать с твоими параметрами.

А на другом участке он будет их очень грубо нарушать. И даже – травмировать тебя!

***Вот за это достоинство и надо его любить.***

Пусть всё будет так, как в жизни!

Поэтому любой тренажёр, в том числе и для пресса, познать не упускай возможности! И всегда выставляй на нём предельно возможный вес и максимальную амплитуду.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## 119. Подъём выпрямленных ног на горизонтальной скамье

***Лёжа на горизонтальной скамье, протяни ноги.***

Это исходное положение.

Очень символично.

Чтобы в избранном положении, вперёд ногами, покинуть клуб, придётся немного потрудиться... Но получиться должно даже здесь! Резким рывком поднимай ножки вверх и, достигнув прямого угла, бросай обратно на скамью и снова протягивай.

Скорость, скорость и ещё раз она же!!

Весёлое упражнение!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## 120. Подъём ног с согнутыми коленями на горизонтальной скамье

То же упражнение, но только с ногами, согнутыми в коленных суставах.

При возвращении в исходное положение выпрямлять их не нужно.

Но вот спину выпрямляй обязательно! Это главное условие эффективности всех упражнений для прямой мышцы живота. Без исключения!

Чем прямее спина – тем меньше мышечная страховка позвоночника. Вот какой здесь наш главный секрет.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

### **121. Обратное сгибание туловища, лёжа**

Звучит непонятно, но на самом деле проще банки «Кока-колы».

Исходное положение и начало самого движения – полная репликация (копирование) предыдущего упражнения. Но концы у них разные.

***Я имею в виду конец концентрической фазы движения.***

Теперь ты не просто поднимаешь согнутые ноги, но ещё и отрываешь от опоры таз-з-з и поднимаешь его в воздух. Сворачиваешься в трубочку, короче!

Потом, соответственно, нужно будет развернуться в листочек в обратной очерёдности.

И – распрямиться! Если вдруг забыл секрет... О таких вещах я всегда напоминаю.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## **122. Подъём ног с согнутыми коленями на наклонной скамье**

Теперь аналогичный подъём согнутых ног радостно ожидает тебя уже не на горизонтальной, а на наклонной скамье. Нужно взяться руками за её изголовье, чтобы не съехать вниз.

Ну, а всё остальное – по прежнему тексту.

Не забудь про дикую скорость и полное выпрямление!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## **123. Подъём ног с согнутыми коленями на вертикальной скамье**

Это ещё немного поинтереснее, хотя принцип действия – полный клон.

А вот в биомеханике происходят кардинальные перемены к лучшему!

Вертикальная скамья снабжена специальными подлокотниками, на которые нужно опереться локтями и предплечьями.

***Таким образом, у тебя появляется возможность оказать намного большее влияние на поясницу, плюс активно задействовать плечевые и локтевые суставы.***

При одном важном условии: огромной скорости выполнения всех движений, что гарантирует потрясающую инерцию.

В целях её дальнейшего увеличения я бы порекомендовал ещё и нацепить на лодыжки утяжелители.

***И поехали: взмах вверх – взмах вниз! Ап – даун! Ап – даун!  
Лайф из овер!***

Классно же?

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и локтевые суставы.***

#### **124. Группировка на вертикальной скамье**

Группировка отличается от подъёма ног точно тем же, чем обратное сгибание: отрывом таза от опоры в конце позитивной части движения.

И рекомендую ещё более активное распрямление после такого сжатия!

Нужно очень-очень классно сгруппироваться в самой верхней точке, а потом сверхмощно лягнуть воздух обеими ногами.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

#### **125. Обратное сгибание в виси на перекладине**

По сути, это группировка в воздухе...

И здесь точно такое же отличие от простого подъёма нижних конечностей: сразу после завершения этого процесса вверх поднимается тазовая кость.

Пресс, таким образом, сокращается вначале в статическом, а потом и в динамическом режиме.

Ну, а дальше – лягайся на нездоровье!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

## 126. Кикбэк

Трёхглавая мышца плеча (трицепс) в обычном режиме данного упражнения работает очень даже лояльно вследствие минимального растягивающего эффекта.

Но, применив индустриал-принципы, мы щас разгоним её здесь до таких же оборотов, как герои фильма «Назад в будущее» свой паровоз, чтобы попасть на нём в совсем другую эпоху.

***Движение выполняется в наклоне вперёд.***

Плечевая кость рабочей руки вытянута параллельно полу, предплечье опущено перпендикулярно ему же. Нужно резким движением выпрямить руку до конца и сразу вернуться в исходное положение.

Связки трицепсов и локтевые суставы при серьёзном весе гантели и высокой скорости движения испытывают такие же перегрузки, как космонавты в момент взлёта ракеты с космодрома.

Кроме того, момент, когда усилия самого трицепса уже не хватает, наступает офигенно очень скоро.

***И тогда начинается знакомый уже тебе в прямом смысле до боли «ОЛЛ ИНКЛЮЗИВ ТРЕНИНГ»!***

Звучит-то, а!

Собственно говоря, Фит-Инд можно было назвать именно так. Суть метода это словосочетание передаёт предельно точно.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: локтевые суставы, нижние связки трицепсов, межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, плечевые и лучезапястные суставы.***

### **127. Группировка на горизонтальной скамье**

Одновременный подъём грудной клетки и таза с их последующим одновременным опусканием, сидя половиной ягодичных на краю горизонтальной скамьи, называется горизонтальной группировкой.

Отличная работа на пресс!

Самая экономичная в плане энергозатрат.

Как спина? Выпрямляешь?! Следи!!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника.***

### **128. Сизифов присед**

В курсе, что это такое?

Сисси-присед в просторечии.

Вполне серьёзно, полное имя упражнения звучит именно так. С годами упростилось произношение. Закон природы...

***Но как раз в полном-то названии и заключена истина!***

Нужно встать в прямую стойку с расставленными примерно на ширине плеч ногами. Взяться за надёжную опору для равновесия.

Например – опущенный на удобный уровень и закреплённый гриф машины Смита.

Затем подняться на носки, согнуть ноги в коленях, отвести корпус назад и резко присесть в таком вот балдёжном положении.

Я в позитивной фазе ещё усложняю свою судьбу: потянув бёдра вниз, начинаю подъём, сильнее сгибая ноги в коленях и соответственно разгибая их в тазобедренных суставах.

***Тем самым главный болевой фактор Сисси – растягивание фасций (оболочек мышечных волокон) интенсифицируется ещё круче!***

И в верхней точке обязательно следует максимальное, доведённое до полной ж...

Жути, я хотел сказать! Так вот: до неё доведённое пиковое напряжение.

После которого всё это добровольное сумасшествие сразу же начинается сначала!

Изысканнейшее упражнение! Если ты до сих пор его ещё не делал, то я уже написал эту книгу не зря. Потому что теперь сделаешь точно.

А ведь каких проникновенных ощущений мог избежать!

***Хренушки тебе! Не выйдет! Вспомни, с кем связался!***

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, разгибатели позвоночника, нижние связки квадрицепсов, коленные суставы. И психика!***

### **129. Сгибание рук на нижнем блоке**

Ещё немного бицепса осталось. Живого.

Встаём к нижнему блоку и весело поднимаем к выпученным от счастья глазам рукоятку с прицепленным к ней грузом.

Само собой, чем больше, тем счастливее. И не нужно сдерживать себя! Никогда!!

Наоборот – в негативной части движения нужно пол-ностью себя отпускать!!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного отдела позвоночника, нижние связки бицепсов, локтевые суставы.***

### **130. Сгибание рук на нижнем блоке на скамье Джиронды-Скотта**

Вначале подтащи к блоку эту скамеечку, а потом и поговорим.

В общем, так: есть отличный шанс конкретно завалить бицепсы!

Именно потому, что упражнение создаёт иллюзию простого, тебе обычно и кажется, что можно его проигнорировать.

Можно. Но не нужно. Беспольных упражнений не бывает, ты уже в курсе.

После сотни быстрых разгибаний рук на этом пюпитре эта пока что подвергавшаяся сомнениям истина станет окончательной.

Иди и делай!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки бицепсов, локтевые суставы. А также обивка скамьи!***

### 131. Сгибание рук на тренажёре

Есть залы, в которых, прямо как в музеях, тренажёров понаставлено.

***Эти тренажёры кричат наперебой: «А вот смотрите, чё ещё в природе бывает!»***

И здесь, конечно, настоящее раздолье для гурмана!

Очень полезно качнуть бицепсы на неизвестных доселе тренажёрах. Попробовать их на зуб, так сказать...

Бицепсы или тренажёры?

Сам ответ на этот вопрос.

Анатомия у всех у них разная, и тем интереснее и непредсказуемее может быть эффект.

Помни правила – и всё будет о`кей!

Удачи тебе!!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки бицепсов, локтевые суставы.***

### 132. Перекрёстная тяга на нижних блоках, стоя в наклоне

И снова задние дельты. Прошу любить и жаловать!

Исход: стоя в наклоне между блоками кроссовера.

Ручка левого блока в правой руке, ручка правого – в левой. Так надо.

***Исполнение: мощным рывком тянем сопротивляющиеся штоки в стороны-вверх. И сразу кидаем обратно.***

О-о-отличный компрессионный удар! А, казалось бы: ерунда, какой-то там блок...

Если на клетке со львом написано «кошка», не стоит верить глазам. Нужно открыть дверь и лично убедиться в одном из двух вариантов.

Если же это действительно кошка, то просто попробуй как следует её разозлить...

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: межпозвонковые диски поясничного и грудного отделов позвоночника, разгибатели позвоночника, нижние связки трицепсов, плечевые суставы.***

### 133. Разгибание рук на верхнем блоке

Самый большой вес из возможных, это само собой!

Рукоятка верхнего блока взята пронированным хватом.

Прямая стойка.

Дальше ты знаешь.

Скорость! Как на трассе «Формулы 1»!

Это не станет бенефисом для трицепса! Это станет новым зверским базовым упражнением для всего тела от пяток до мозга корней волос!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки трицепсов, локтевые суставы. А также мозг... и корни волос!***

### **134. Разгибание рук на верхнем блоке, сидя на наклонной скамье**

На наклонной скамье, давай уточним, нужно сидеть по-человечески.

То есть, как на стуле, а не как в седле. Я уже научен разными там опытами. Поэтому заранее перестраховываюсь.

***Подробности исходного положения очень просты: наклон спинки 50 градусов, пронированным хватом держишь прямую рукоять, трос которой уходит в небо...***

***В смысле, назад-вверх!***

Движение грозит стать слишком похожим на мастурбацию (будет навевать скуку, я хотел сказать), если просто тупо разгибать руки в локтях. Предлагаю постоянно менять положение локтей! С каждым новым повтором всё сильнее поднимать их вверх!

И однозначно: нужно помогать себе всем корпусом! Вначале подключить пресс и сгибатели бедра, потом грудь со спиной, а, в конце концов, и шею с языком!

И вот это уже будет тренировкой.

**ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки трицепсов, локтевые суставы, межпозвоночные диски поясничного отдела позвоночника, плечевые суставы.**

### **135. Разгибание одной руки на верхнем блоке супинированным хватом**

Именно так: **ОДНОЙ** руки!

А не двух.

Потому что каждый сустав по отдельности амортизировать (напомню: амортизация – означает износ) гораздо проще, чем оба сразу.

**Логично? Ещё как! Сейчас сам и проверишь.**

Вставай к верхнему блоку и загружай его, не стеснясь!

Только так, чтобы реально было хоть чуть-чуть преодолеть силу гравитации. Изометрия нам здесь совершенно ни к чему.

Хват будет изолатеральным (одной рукой) и супинированным: ладонь повернута вверх.

Поехали! Рывок руки вниз – рывок вверх!

Продолжай до победного конца!

И локтевой, и лучезапястный суставы – в твоём полном распоряжении!

**Опять же, одним движением убиваешь сразу двух медведей. Слишком прямая аналогия, как обычно...**

Да уж, предельная честность – мой главный недостаток!

Зато – единственный!

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки трицепсов, локтевые и лучезапястные суставы.***

### **136. Разгибание рук на верхнем блоке супинированным хватом**

Я больше чем уверен, что это упражнение тебе никогда не понадобится по причине своей мизерной эффективности.

У тебя было уже столько шансов достичь своей цели! А конкретно – полных 135.

Только патологически ленивому или настолько же жадному может не хватить моей крутой коллекции!

***Однако для полной её завершённости придётся дать и его.***

И это отнюдь не формальность. Оно тоже сможет тебе пригодиться, если правильно применить.

***Потому что нет безопасных упражнений. Есть недостаток усердия.***

Делай его в точности, как и предыдущее, только уже двумя руками.

И сдвинь на рукоятке кисти вплотную, чтобы устроить лучезапястным суставам интригующий внеплановый Хэллоуин.

***ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ: нижние связки трицепсов, локтевые и лучезапястные суставы.***

## О ТОМ, ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

### ***Никогда! Нельзя!***

Висеть на перекладине, не освоив в совершенстве искусство Висячей Шавасаны!

Если ты не достиг полного расслабления, то подконтрольный вис может снять с твоего позвоночника всю ту компрессию, которую ты так тщательно на него накладывал. И результаты всей тренировки рискуют сойти на нет!

Поэтому ни во время, ни ОСОБЕННО после силовой работы даже не смотри на перекладину с этим своим вождением!

Твоя истинная тема – только Висячая Шавасана, а ей нужно учиться и учиться, выделяя достаточное время для ментальной настройки и имея свежие, в смысле – не уставшие, кисти и предплечья, которые смогут долго выдерживать вес твоего тела!

### ***Никогда! Нельзя!***

Выполнять растягивающие упражнения, ОСОБЕННО – в самом финале тренинга, когда все твои мышцы и даже связки с суставами уже достаточно разогрелись.

Если и решишься их потянуть – то тяни перед тренировкой, в холодном состоянии. Лучше всего – в замороженном, например, под максимальным охлаждением кондиционера.

И – тяни как можно резче и быстрее. В том же готическом стиле.

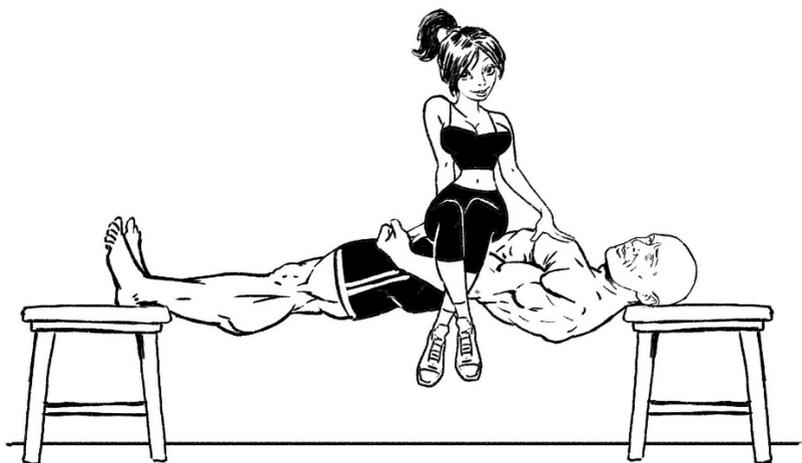
Теперь он распространяется вообще на ВСЁ, что ты делаешь!

***Кроме того, никогда нельзя разгуливать после подхода между тренажёрами.***

Ты что – на прогулку сюда пришёл, что ли? Не создавай трудностей коллегам в целенаправленном передвижении по залу своим бесцельным шараханьем!

И сердечный ритм не спускай на тормозах. Обрывай его резко, как при полёте на «американских горках»: то вверх – то вниз!

Поэтому самым оправданным, равно как и самым логичным и экономичным, способом отдыха после подхода является лежание на полу в обнимку с тем снарядом, с которым выполнялось упражнение.



## **ЧАСТЬ ШЕСТАЯ.**

### **УБЕРИ ЗА СОБОЙ МОЗГИ И СУСТАВЫ!**

– Доктор, у меня провалы в памяти.

– И давно они у Вас?

– Что?

– Провалы?

– Какие провалы?

*Анекдот.*

## ШЕСТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ

Ну, вот. Начинается! Она!

Наша по-настоящему серьёзная работа.

Больше половины книги позади – а ты пока ещё и не приступал к самому главному. То есть, к методам интенсификации, без которых твой прогресс рано или поздно замёрзнет. А для отдельных индивидов эти методы – вообще единственный шанс сдвинуть своё тело с вечной мёртвой точки. Да, я о себе в том числе. Было дело...

Интенсивность!

Сейчас тебе станет очень жарко. И с каждым днём – всё жарче. Только смотри не взорвись!

***Приступать к тренировкам в подобном стиле можно:***

- 1. Не раньше чем через ГОД после начала собственно анаэробной работы.***
- 2. Обязательно – я сказал ОБЯЗАТЕЛЬНО! – включая в расписание своей жизни ещё и АЭРОБНУЮ нагрузку вроде бега трусцой или плавания. Бережённую сердечно-сосудистую систему Бог бережёт!***
- 3. И – при условии идеального здоровья и самочувствия!***

Давай сразу договоримся: начиная подобный тренинг, ты будешь сдавать кровь на биохимический анализ по крайней мере раз в месяц!

И – тщательно анализировать его!

Если уровень лейкоцитов в формуле крови зашкаливает, а лимфоцитов – падает, НЕМЕДЛЕННО прекращай тренироваться

и в ближайший квартал (три месяца) не возвращайся к какой-либо интенсификации! Лейкоцитоз – первый показатель перманентного стресса, в который ты сам себя загнал!

***Тех, у кого есть разум, я предупредил! А те, у кого он по разным причинам не приживается, просто имейте в виду: у вас всегда есть выбор. Быть живым, здоровым и богатым или бедным, больным и мёртвым.***

И ещё. Всегда ориентируйся на следующие пять показателей адаптации организма к нагрузке.

***1.Самочувствие.***

***2.Настроение.***

***3.Сон.***

***4.Аппетит.***

***5.Желание тренироваться.***

Если ХОТЯ БЫ ОДИН из этих показателей снижен – притормози с тренировками или, как минимум, снизь интенсивность.

И после каждой сверхинтенсивной тренировки, даже БЕЗ дискомфортных последствий, стоит давать телу отдых по требованию. Как однажды заметил великий пахарь Арнольд, нужно научиться получать кайф и от нагрузки, и от расслабления!

***От всей жизни, короче говоря!***

А теперь – текст для тех, кто со мной и с ним не согласен. Только давайте заранее попрощаемся...

## ВТОРОЙ СУИЦИД-РЕЙТИНГ: ТОП-26!

### БЛОК АДА

Интенсивность – родная сестра эффективности.

Способность повысить интенсивность любого процесса есть гарантия его многократного ускорения.

Пора взрослеть! Мы подошли к той стадии, на которой начинаются НАСТОЯЩИЕ ощущения!

По самому большому счёту (и только его я признаю), важно, не ЧТО ты делаешь, а КАК.

Поэтому золотые правила Клуба Садомазохистов ты сейчас получишь в их первоизданном виде. Какие-то из них на правах президента этого Клуба я написал лично, какие-то перенял у своих более опытных коллег.

Но все без исключения опробовал на себе и даже до сих пор продолжаю использовать.

Клуб Камикадзе я уже не возглавляю: недавно сложил полномочия, – но по-прежнему являюсь его участником. Иначе бы просто не имел морального права братья за столь ответственную тему.

***Так вот: в Уставе Клуба красным по мёртвому чётко прописано, что эти правила на том этапе, к которому ты подошёл, обязаны быть доведены до степени своего предельного выражения!***

И свидетельствующими достижение этой степени субъективными ощущениями должны являться частичная или полная потеря памяти и ориентации в пространстве и времени. А также... загляну в Устав, – навязчивое желание достичь своей цели прямо здесь и прямо сейчас.

Великое посвящение начинается.

Уверен, что данная книга является хорошим доказательством моих значительных успехов на избранном поприще. И достаточно высокой компетенции.

Дальше будем продвигаться вместе!

## 1. НОНСТОП

Этот приём, не задумываясь, ставлю в начало рейтинга: впервые замутив его, я сразу смог достичь только что описанного выше состояния.

***Смысл заключается в ПОЛНОМ отсутствии отдыха между подходами упражнений.***

Только, я тебя умоляю, не надо выбирать для этой методики разные смешные упражнения для плеч или рук. Халява – не наш удел!

Для полного проявления эффекта нонстопа нужны по-настоящему тяжёлые движения. Те, которые нагружают крупные мышечные группы и максимально повышают кровяное давление.

Не дав системе никакой паузы даже для частичного восстановления этого давления, ты снова его вздрючиваешь. И снова! Насколько хватит упрямства!

И вот из этого состояния до инфаркта или инсульта – пальцем подать.

Особенно если сосудистая система не имеет достаточного уровня тренированности, которую может дать лишь регулярная аэробная работа. Ты ведь ею не увлекаешься, я надеюсь?!

***Вот и отлично! Метод точно работает!***

Короче. Силовая тренировка ног – здесь попадание в самую десяточку!

И опять же: сгибатель с разгибателем точно фиг проканают! Как-то ты уж слишком легко захотел в рай отъехать!

Нет – нужна настоящая тяжёлая артиллерия. Вроде приседаний и жимов ногами. Причём – с СУБМАКСИМАЛЬНЫМИ весами, чтобы даже настезь распахнутые нос и рот не успевали прокачивать свои лёгкие!

Да, вот именно так!

Конкретную инструкцию легко срисовываю с натуры.

***Однажды мы с напарником, таким же маньяком, как я сам, вдруг чётко осознали, что всё, чем мы занимались до сих пор, – подготовительная группа детского сада. И теперь нужно по-настоящему, по-мужски взяться за накачку реальной массы.***

Было начало новогодних каникул. Самое время для старта во взрослую жизнь! В зале в эти дни только креси-фанаты. Можно не сдерживать своих естественных порывов, эмоций и слюней.

Прекрасно помню, что для квадрицепса я выбрал два очень конкретных упражнения: присед и Гак-присед.

Благо, силовая рама и Гак-станок находились буквально в двух шагах друг от друга. Потому и выбрал, кстати... Чтоб ходить недалеко.

Я заранее зарядил обе позиции сумасшедшими весами и сказал напарнику:

– Глянь на всякий случай.

– Давай! Порви её! – сделав соответствующее моменту зверское лицо, прорычал он.

Я залез под штангу и начал приседать с отчётливым намерением сделать из своих бёдер кровавый стейк.

– Ниже! Ниже! – всякий раз орал мне партнёр в промежутках между девятиэтажным матом. – Недосед! Опять недосед!!

***Скрипя зубами, я как мог, старался увеличить амплитуду, хотя был уверен, что и без того проваливаюсь до самого пола и вот-вот его пробью своей стальной задницей. Но, блин, со стороны всегда виднее...***

Еле закончив последнее повторение, я с его помощью вернул штангу на стойки (после хорошего подхода это и есть самое трудное) и – моментально залез в «Гак».

Башню мне стопудово снесло!

Я был залит адреналином и поймал такой кураж, что собирался разломать этот грёбанный станок на кусочки! А, если понадобится, то и весь тренажёрный зал!! А с ним и город!!

– Давай! Докажи, что ты мужик! – кричал напарник.

Два! Три! Пять повторений!

У меня в глазах засверкало Северное сияние.

Лёгкие работали, как кузнечные меха, а бёдра забились до состояния асфиксии.

То бишь, потери пульса. В отдельно взятой группе мышц.

Похоже, я закачал туда всю наличную кровь. И ей уже там просто не протолкнуться: нет места!

***«Мы узнаем друг друга после стольких лет По улыбкам и по цвету глаз», как спел Андрей Макаревич.***

Да! Без базара!

Семь!

Восемь!!

Девять!!!

Десятое вытягиваю на таком диком вопле, что его, несмотря на отсутствие в подвале окон, двестипудово слышно далеко на улице.

***Пара трупов там сейчас точно валяется. С разрывом сердца от сильного испуга.***

– Частичные делай, твою мать! – не понимает партнёр. – Узнай сегодня, что такое бодибилдинг!!

Делаю пару частичных повторений – и наступает полный п... (абсолютная отключка).

Мышцы отрубались, как будто их отстегнули от костей.

Я даже не смог поставить каретку обратно на держатель: уронил её вниз, благо, там есть страховочный упор на такой вот стрёмный случай...

Из «Гака» не выхожу – выпадываю. Мокрый, как будто из бассейна.

Не соображаю и не вижу совершенно НИ-ЧЕ-ГО. Чёрная дыра!

Стою на четвереньках и на локтях, схватившись дрожащими руками за виски. Задыхаюсь от безумного счастья.

Партнёр склоняется ко мне и подбадривает:

– Да всё нормально, Дим! Это кровь. Ты же знаешь, что она у мужиков то к нижней, то к верхней голове приливает. И теперь пришёл черёд верхней!

– Угу, – рычу я, слабо различая его слова. Я весь в новых ощущениях.

***Сердце колотится буквально без пауз. Сколько там в минуту – 220, 250?!***

И каждый его удар отзывается внутри черепа такой страшной болью, как будто его вскрывают тупым ломом. Теряю рассудок от боли.

Остаётся одна слабенькая мысль: похоже, мне кранты!

Проходит несколько минут. Партнёр начинает волноваться:

– Димон, ты как??

Честно отвечаю, как я. И медленно поднимаю от пола тяжёлую башку.

Ничего не вижу, кроме разноцветных пульсирующих кругов и кружочков.

***Он заглядывает мне в глаза и вежливым двенадцатиэтажным матом говорит, что на сегодня мне уже, типа, достаточно.***

– Ни. Хрена, – тупо и нечленораздельно возражаю я. – Мне. Надо. Вы. Полнить. План.

– Ты дебил! Ты же сейчас реально можешь сдохнуть!

– Или сдохну. Или выполню.

И я продолжаю свою первую в жизни , блин душа, настоящую тренировку...

Примерно через полчаса после её окончания, по мере уменьшения пульса и давления, боль медленно и нехотя отступила.

Но быстро и бодро возвращалась обратно при малейшем напряжении.

***Несколько дней подряд я носил с собой тонометр, чтобы проверить, что вообще за фигня со мной происходит.***

А следующие несколько недель уже вполне мог обойтись и без его помощи. Мне заменяла его моя боль.

Умеренная боль означала 140-150. На таком давлении, как оказалось, я качал руки.

Боль средней интенсивности – это уже под 180-190. Зона работы над грудью и спиной.

Ну, а если сильно в башку застучало – то, значит, по любасу за 200. Это епархия ног.

***Однако даже на самых тяжёлых тренировках больше не достигались те яркие новогодние ощущения... Сколько же у меня было тогда?! Вот вопрос!! 300?!?***

Короче, самопознание развивалось очень бурно.

Примерно через месяц боль исчезла совсем и больше уже не возвращалась.

Сказалась прочность сосудистой системы: к тому моменту я уже лет 10 регулярно занимался джоггингом (это бег трусцой), да и конькобежное прошлое, ёлки-палки, бесследно тоже не проходит...

Так что украсить своим прекрасным хладным телом пол «качалки» у меня всё же не получилось. Однако в тот январский день я получил свою Золотую Карту Клуба Камикадзе.

***Теперь нужно было подтверждать своё намерение и развивать достигнутый успех.***

## **2. ХЭВИ-ФОРС-НЕГАТИВ**

...Штанга весила немного: килограммов сто. И летела она недалеко: примерно полметра. Даже ещё меньше. Так что испугаться я совсем не успел.

Она очень нежно и аккуратно, как уставшая от слишком бурной любви женщина, выскользнула у меня из рук, едва только я начал негативную фазу. То бишь, процесс опускания штанги на грудь, лёжа на горизонтальной скамье.

Я никогда не признавал полный хват: тот, при котором четыре пальца обнимают гриф сверху, а большой палец обнимает его снизу. Всегда все пять посылал наверх.

***И моя женщ... то есть, штанга этим умело воспользовалась. Тем более, что хват на этот раз был экстремально узким. Что не совсем удобно, вернее – совсем не удобно для предплечий.***

Да, в тот раз я делал трицепс.

Жим лёжа узким хватом я делал. И у меня было аж два партнёра. Они стояли по обоим краям штанги. И в их задачу входил простой акт подъёма снаряда вверх всякий раз, когда я закончу своё опускание.

Синхронного, чёрт возьми, подъёма! И это принципиальное условие!

И они его не выполнили. Классные попались пацаны!

Один еле-еле взялся слева, а второй сильно дёрнул правый конец вверх. На фоне моей уже достигнутой мышечной усталости этого оказалось более чем достаточно для потери контроля над ситуацией.

***И штанга упала.***

Потом мы троём очень быстро поставили штангу на стойки.

А потом я очень медленно поднялся со скамьи, сделал несколько глубоких вдохов по примеру героев романов Александра Дюма: именно так они всегда определяли свою физическую целостность.

И очень доступным языком обратил внимание своих партнёров, мать их так, на то, в чём именно заключается методическая неточность.

***На парнях просто лиц не было: они смотрели на меня, как на восставшего из ада. Видимо, штанга летела и падала очень убедительно.***

...Помню прикольный эпизод из третьей части «Смертельного оружия».

После того, как герой Мэла Гибсона слетает на мотоцикле с моста на кучу строительного мусора, он, чтобы успокоиться после перенесённого стресса, лезет во внутренний карман куртки за сигаретой.

А, достав её, видит, что она погнута сразу в нескольких направлениях, как спираль энергосберегающей электролампы.

Примерно то же сделал и я, только не сигарету достал, а вытащил из-под майки висящий на цепочке золотой кулон в виде бодибилдера в позе «двойной бицепс спереди» с моими инициалами.

Он оказался согнутым под углом градусов этак в пятнадцать.

***Золотой качок принял на свою грудь все мои сто килограммов.***

Итак, запоминай самое главное из моего послания человечеству.

А. Всегда используй опасный хват! Он так и называется: опасный. Если в теории непонятно, как им овладеть, подойди к любому инструктору в клубе и попроси научить тебя опасному хвату. Думаю, не откажет. Денег заплати, в конце концов. Тебе это нужно!

Б. Если берёшь партнёра, то ставь не одного сильного и умного по центру, а двух слабых и тупых по краям. И желательно, чтобы ты их впервые в жизни видел и не успел понять, догнали ли они, чего именно ты от них хочешь в своём интеллектуальном

и романтическом, с изысканным матом и брызгами слюны, тренировочном кураже.

Но это так – в качестве приятного бонуса... Хотя и тоже немаловажно.

***А вот первая мысль, к которой я тебя так медленно, но верно всё это время подвожу, состоит в том методическом приёме, которому я и обязан ранами на теле моего золотого двойника.***

Это был форсированный негатив, помноженный на систему Майка Ментцера «Heavy Duty».

Хэви-Форс-Негатив, как я его назвал. Звучит?!

Да, да, я знаю, знаю... Что у меня всё звучит, и ещё как!

Теперь по частям и чуть по-русски. Щас будет!

Ныне, к сожалению, покойный великий американский атлет и методист Майк Ментцер в своё время прописал сверхинтенсивную систему тренинга, которую я, само собой, едва лишь узнав о ней, протестировал на себе и принципов которой много-много лет придерживался.

И ещё мало того: как истинный камикадзе, я всегда стремился её усовершенствовать и усложнить! В чём и преуспел.

### ***Краткая суть «Heavy Duty»?***

ДВА-ТРИ упражнения на мышцу, в зависимости от её природной величины, и ОДИН рабочий подход в каждом из этих упражнений, доведённый до ПОЛНОГО концентрического отказа.

То есть, до такого состояния, при котором подъём веса даже в частичной амплитуде мышца выполнить больше не в состоянии.

Между этими подходами – отдых до восстановления дыхания, а вот между тренировками – о-о-очень длинный отдых: пять-семь

дней! До полного восстановления и мышечной, и всех прочих систем организма.

***Неправильно, решил я. Слишком просто! И внёс следующие поправки.***

Первое. Больше, чем одну ночь расслабляться между тренировками – неоправданная роскошь.

Второе. Отдыхать между подходами не нужно вообще. (Предыдущая глава иллюстрирует как раз это нововведение).

Третье. Максимальный результат способно дать лишь максимальное усилие. Значит, нужно довести мышцу не до концентрического, а до ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОГО отказа – того состояния, когда она не сможет даже ОПУСТИТЬ рабочий вес. И даже на миллиметр!

Учитывая, что в эксцентрическом режиме мышца способна на усилие в 130 процентов по отношению к концентрическому, то именно это состояние и будет называться полным и окончательным оргазмом... прошу прощения, это для другой книги... отказом!

***А вот отсюда и совершенно логичный вывод: нужно работать по системе «Хэви Дьюти» – то есть, в одноподходном максимуме – в негативном (эксцентрическом) режиме и с использованием форсажа (помощи партнёра)!***

***Эврика, короче!***

Все эти мудрые термины будут и ниже мной использоваться, но, поскольку рейтинг предполагает расстановку вариантов в порядке убывающей эффективности, приходится давать эти понятия прямо сразу. Ведь именно совмещение методов гарантирует наибольший «выхлоп».

Ничего! Напряги извилины! Будет проще потом...

Если ты вообще дойдёшь до «потом».

Я, например, уверен, что первых трёх позиций всех моих рейтингов с избытком хватит для самого взыскательного камикадзе!

Но, коль скоро обещал полную и развёрнутую панораму, ты увидишь её целиком.

***Для ХФН сгодится любое упражнение. Ответственно заявляю!***

Просто в некоторых случаях тебе придётся проявить особую смекалку – но сей факт скорее будет достоинством, чем недостатком этого «отдельного случая»!

В той весёлой истории, с которой стартовала текущая глава, я делал жим лёжа узким хватом (базовое упражнение для трёхглавой мышцы плеча – это на всякий случай, для твоей минимальной эрудиции).

Вес был таким, чтобы я сразу начал работу именно с опускания как более сложной и продуктивной фазы каждого повторения.

Я опускал штангу до касания грифом грудины, затем партнёры помогали её поднять обратно, и я опять опускал.

И так – до ПОЛНОЙ и окончательной отключки, когда при всех своих познаниях в русском мате я не смогу сдвинуть гриф даже на миллиметр.

***Уточняю: сдвинуть в ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОЙ фазе!***

***То бишь, не смогу его сам ОПУСТИТЬ!..***

А это наступит только тогда, когда энное количество раз партнёры будут не только поднимать, но и опускать штангу вместе со мной. Вначале по полной, потом по всё укорачивающейся и укорачивающейся амплитуде...

А потом – уже полный аут!

ПОЛНЫЙ.

Всё понятно?

Не торопись отвечать утвердительно.

***Пойми одну вещь: ТАК ты точно ещё никогда в своей жизни не тренировался.***

Нужно постичь глубину моей и Ментцера гениальности!

К ней нас привели десятилетия самой извращённой садомазохистской практики.

А тебе всё это даётся за несколько минут чтения. Слишком уж большая концентрация! Поэтому, повторю, не торопись!

Умирать надо правильно!

Короче, давай, перечитай-ка ещё несколько раз. Для верности...

### **3. Я НЕ КОНЧИЛ – ТЫ НЕ КОНЧИЛ**

– Ну чё, готов?

– Я всегда готов! Поехали! Перед смертью, один фиг, не надышишься!

– Короче, каждый раз до упора! Повторы не считай! Сколько есть – все наши!

– Без базара! Хоп!

– Локти держи! И не торопись! Ты чё ей машешь, как дубиной? Качество где?!

– Хоррош!

– Дорабатывай! Халявщик!

– На! Она твоя!

– Взяли! Ух, легко идёт!

– Пробей бицуху! О, класс! У меня уже их круто растарабанило!

– Уррр!

– Молодчик! Я жду!

**– Фууууу, всё, держи!.. Арнольд говорил: впереди – всегда только один подход! Думай об одном подходе! И больше ни о чём! Давай, давай, взорви его, блин! Чтобы дым пошёл!**

– Аааа! Мать его!

– Давай! Она лёгкая!! Ещё!!

– Рррррррр!!

– Ещё! Ещё!!

– Ууууэа! Хватай!!

– Ты чё её кидашь-то? Устал, что ли? Всё только начинается!!

...Да, вот так это и начинается.

Мы с напарником делаем бицепс.

***В классическом прочтении данный приём называется «Я заканчиваю – ты начинаешь». И заключается он в том, что одно и то же упражнение с одним и тем же снарядом и весом двое делают в паре.***

Как только первый довёл свой подход до упора, он тут же передаёт снаряд второму, и второй поступает аналогично.

Доводит и передаёт. И так далее. И сразу по новой!

До полной и окончательной отключки. Обоих.

Однако, что касается меня как методиста, то всегда стараюсь донести суть методики с помощью её говорящего названия. Если имеется подобная возможность.

***Ну, так вот... В данном случае самый смак состоит в том, что это голимое СОРЕВНОВАНИЕ.***

И ни один из его участников не желает сдаться и проявить слабинку!

Тут такие гормоны и эмоции генерируются, такие психические механизмы включаются, что вполне реально раз в десять перекрыть свои типичные тренировочные показатели. Если не больше.

Именно поэтому – И Я НЕ КОНЧИЛ, И ТЫ НЕ КОНЧИЛ!

Потому что как это я могу устать раньше тебя?! За кого ты, блин, меня держишь?!!

И ты думаешь точно так же. И ты готов сдохнуть, но только не сдаться!

Стоп! Во-о-от, как раз на этом-то месте и поподробнее!

Ты а-а-абсолютно теряешь самоконтроль.

***Если в работу включилось твоё эго, стало быть, ты готов на всё. И к чёрту все инстинкты, кроме одного: инстинкта САМОУТВЕРЖДЕНИЯ!***

***Что является, по сути, проявлением инстинкта ВЛАСТИ.***

А он один из трёх базовых, вместе с инстинктами самосохранения и продолжения рода.

Но эти-то два в данный момент времени ты засунул... да, именно туда. И глубоко. Сейчас тебе нужно доказать свою САМОСТЬ!

Уделать соперника!

Отлично! Далеко пойдёшь! Дальше не бывает!

Да, я проверял метод на себе. Поэтому так его и живописую. Он того очень стоит.

У Арнольда Шварценеггера и Франко Коломбо в своё время он был одним из любимых, и они его использовали, как правило, в подъёмах штанги на бицуху. Предельно удобно: фэйс ту фэйс, айз ту айз... Дэф ту дэф!

Ощущения такие же острые, как... во время секса втроём. В котором одна девушка.

***И страсть, и ревность, и война, и любовь – всё в одном флаконе. Безумный коктейль получается!***

И первое всепоглощающее желание – превзойти самого себя и показать такое, на что ОН НЕ СПОСОБЕН! То есть, твой партнёр...

А в данном случае уместнее сказать – твой СОПЕРНИК!

И вот теперь у нас – точно такой же секс втроём, только вместо девушки – штанга.

Вот и вся разница.

При абсолютно идентичной сути!

Секс втроём, со штангой. Не пробовал? Всё впереди!

И мы начинаем, как говорится, за здоровье: с матерными прибаутками и смехаёчками.

***Мы начинаем!..***

Чувствуем, как нас просто распирает изнутри наше физически осязаемое всемогущество, заряженное лошадиной дозой собственного адреналина!

Но по мере продвижения вперёд во времени и в пространстве (а по залу мы в этом первобытном порыве доказать своё первенство невольно тоже передвигаемся, только никто это не отслеживает) наши шутки становятся всё тупее, а фразы – всё короче и всё матернее.

И проявление этого феномена прямо пропорционально нашим моральным и физическим усилиям.

Логично же? Ещё бы! Чем сильнее я выкладываюсь телесно, тем меньше и нечленораздельнее начинаю проявлять себя вербально.

Всё по теории Маслоу.

Возвращаемся к истокам бытия.

Когда все изъяснялись не только без сотовых телефонов, но даже и без слов. Буквами!

***На определённом этапе развития наших взаимоотношений в таком необычном формате в лексиконе у обоих остаются только матерные слова. Затем – самые короткие из них, длиной в один слог. По одному на каждый выдох!***

Затем остаются только звуки.

А потом... только слюни.

Конец близок.

Но, чёрт возьми, никто не собирается сдаваться! Хрена с два!

И для того, чтобы победить в нашем необъявленном турнире, нужно хотя бы формально продолжать это долбаное движение – и какой дебил его только придумал?!

Хотя бы делать вид, что продолжаем!

И мы начинаем это понимать не головой (какая глупая шутка!), а всем своим телом. Которое уже полностью исчерпало запасы гликогена, аденозинтрифосфата и аминокислот.

### ***Теперь оно работает только на гормоне ЭГО!***

Короче, каждый из нас теперь начинает делать только по ОДНОМУ! повторению.

Поднял – передал партнёру...

Вернее – бросил противнику!

Потому что ни бицепсы, ни предплечья, ни кисти больше не слушаются. Штанга реально выпадывает из рук. Просто УДЕРЖАТЬ её – это уже подвиг!

И вот уже на технику, за несоблюдение которой мы так третировали друг друга в начале нашего адского марафона, теперь никто вообще не обращает внимания.

Техника? А чё это вообще такое?

И вот в дело идёт все: приседания, прыжки, рывки, вихлянье корпусом, как будто на стриптизе или во время секса, – короче, каждый из нас с каждым новым, так сказать, подходом всё явственнее проявляет свою собственную сучность...

Хм!

Так тщательно замаскированную не только в условиях социума, но даже и в тренажёрном зале.

***Заслуга настоящей интенсивности именно в том и состоит, что она вытаскивает из человека его реальное нутро. А вот в таком дуальном подходе я вижу сразу двоих. И один из них – я сам!***

И, блин, я хочу ПОБЕДИТЬ!

И он, гад, – тоже!

Ну что, проверим, у кого выносливей бицуха? То есть, яйца крепче? То есть, сильнее эго?!

**«Мать твою, ну когда же ты сдохнешь?!!»**

**«Твою мать, ты всё ещё жив, что ли?!!»**

Вот он, момент предельных откровений. Только это уже диалог наших мыслей. Вслух говорить мы уже давно не можем. Мы даже дышать уже не можем. Только рычание (чуть по привычке не сказал «нечленораздельное»...), хрипы и всхлипывания. Сопли и слюни.

Человеческое естество без декораций.

«На, держи! Да урони ты её, наконец! На конец себе её урони!!»

«Ни хрена! Щас увидишь, с кем связался!!»

Беру скользкий гриф негнушимися пальцами, складываю себе на колени для поддержки, делаю конвульсивный рывок всем телом, чтобы хотя бы сантиметров на пять подбросить... подбросить...

Под...бро...сить!

Под!

Бро!!

Сить!!!

А эта долбаная шершавая шняга весит уже не меньше тонны, по любому!

**Ура! Получилось!!!**

**Ну, парень, бля, твой ход!**

Ты царапаешь гриф, как кошка когтями, сжимаешь его остатками последних нервных импульсов, дошедших до твоих верхних конечностей, и дёргаешься так, как будто тебя присоединили к дизельной установке. Или к электрическому стулу.

При этом КПД твоего нечеловеческого усилия результирует в едва различимое глазом слабенькое шевеление грифа.

Тем не менее, формальность выполнена: гриф из когтей не выпал. Это значит, это значит, это значит... что, блин, это значит?

Фак диз!..

Что наступает снова моя очередь!

***И на хрена я вообще подписался на этот ё... идиотизм?***

Что я вообще в этом дурдоме забыл?!

Какого вообще хрена... Давай сюда гриф, слабак!!!

Ну, щас тебе покажу, как это делается!!!

Ну, гляди!!! Абвгдеёжзклмн!!!

Я извиваюсь всем телом, но штанга, мать её так и так и вот так, вообще не сдвигается с места! Ещё одна олимпийская попытка... Пофигу мороз. Она, зараза, как приклеенная!

Ну и что? Я же дёрнулся? Дёрнулся! И не уронил? Нет!!

Твоя очередь!!

Крабьими клешнями цапнув гриф, ты собираешь по всему телу следовые элементы мотонейронов, концентрируешься, приседаешь для стартового рывка...

Ты с хрипом жрёшь ртом воздух и корчишь такие рожи, что Фредди Крюгер с собакой Баскервилей уезжают в отпуск.

***И... штанга ПАДАЕТ НА ПОЛ!!!***

Йес!!!

И сразу мы оба падаем рядом.

Мы лежим на полу втроём.

И всё по-честному.

Теперь уже можно перестать стыдиться своей слабости!

И остаётся только обвести мелом контуры наших тел с нереально разбухшими бицепсами и щитовидными железами: по-моему, как раз они вырабатывают гормон ЭГО.

Что ж, вскрытие это точно покажет...

Но я, блин, победил!!! И это самое главное!!!

***Я тут самый-самый-самый-самый крутой!!!***

Я же круче всех!!!

Ну и что, что посмертно?!!

#### **4. ЧИТИНГ**

ЧИТИНГ – это ОБМАН.

Да, примерно так слово с английского переводится.

И это действительно настоящий обман. Своей широкой популярностью читинг обязан исключительно Арнольду Шварценеггеру, который по своей спортивной жизни был просто его ходячим символом.

***Так вот. Сперва рабочую мышцу успокаивают её синергисты и стабилизаторы – это те, что работают с***

***ней в унисон и те, что поддерживают тело в равновесии:  
«Да, блин, ты не парься, мы щас тебе всё сделаем!» – и  
однократно круто подпрягаются на помощь...***

И она верит. Ей так хочется в это поверить!

А потом они кидают её. Оставляют фактически на произвол судьбы. И ей приходится впахивать гораздо круче прежнего.

***Суперприём, что и говорить! В социуме он тоже очень  
широко распространён. Потрясающе распространён!  
Прямо скажем: ЧИТИНГ РУЛИТ!***

Поэтому бери, учишь, применяй и используй во всех отношениях и проявлениях!

Всегда сработает. Без вариантов!

И я вот что ещё предлагаю.

Мы пойдём тем же путём, но намного дальше. Замётано?

Я никогда не сомневался в тебе!

Короче, слушай сюда...

Нужно использовать читинг не просто часто: при серьёзной постановке вопроса сделай его своей реальной ежедневной стратегией и тактикой!

И работай с ним ВО ВСЕХ упражнениях без исключения, а прежде всего – в самых тяжёлых!

***Чтобы многократно ускорить путь, который тебя  
выбрал, я не постесняюсь напомнить кардинальные  
законы нашей с тобой Индустриальной Конституции.***

***Огромный вес.***

***Высоченная скорость.***

***Игнорирование негативной фазы движения.***

## **5. АМБАЛЛИСТИКА**

Амбаллистическая тренировка – это тренировка для настоящих амбалов!

Вообще-то название происходит от понятия «баллистика», напрямую связанного с эффектом ускорения по мере продвижения рабочего веса от стартовой точки к финишной.

Но не амбалу будет непросто с этим справиться. Тут надо собрать всю задницу в горсть и проявить просто железную волю!

***Ещё один офигенный и незаслуженно забытый приём!***

Хотя, знаешь, он не столько забытый, сколько неизученный.

Слышал термин «компенсирующая акселерация»? Не слышал? Вот, это оно и есть. Только другими словами. Те же органы, только вид сбоку, так сказать...

Будем изучать.

Если свести гениальное, как Девятая симфония Бетховена, к простому, как поросячий визг (а я чем тут с тобой всю книгу занимаюсь?), то это – ускоренный вариант читинга.

Короче: читинг, доведённый до фазы растворения мозга. И даже его разбрызгивания.

Смысл прямой. Без всяких там дурацких метафор! Мы дети или взрослые? Мы ради чего вообще здесь? Мне тебя об этом спрашивать?

***Весело. Эффектно. И эффективно.***

В данном случае, пожалуй, я возьму как раз пример с подъёмом штанги на бицепс. Отдадим заслуженную дань этому шикарному упражнению.

Начало будет точь-в-точь такое, как у читинга.

Схватив тяжёлую штангу в руки, ты с помощью резкого движения всем телом – и ногами, и корпусом, и руками, и вообще всем, что Бог послал – подбрасываешь её вверх, чтобы создать мощную инерцию, которая и понесёт снаряд дальше.

***Но принципиальное отличие амбалистики от читинга заключается в том, что ловить штангу в верхней точке траектории уже не на-до!***

Наоборот: с каждым новым сантиметром траектории всё сильнее и сильнее разгоняешь вес вверх!

Его скорость увеличивается на протяжении всей амплитуды. И к её концу становится максимально возможной!

А конец амплитуды – это, на твой выбор, нижняя челюсть или переносица. До лба тоже, конечно, можно суметь докинуть. Но это намного сложнее.

К тому же лоб – очень прочная конструкция. Особенно у таких, как мы с тобой!

Если что, может выдержать даже полутонное ускорение.

Короче, учимся действовать наверняка!

## **6. ПРОСТО НЕГАТИВ**

...Не как стиль жизни – мы с тобой всего добиваемся весело и уверенно, – а сугубо как методический приём. Простой. И надёжный.

Это – всего-навсего акцентирование так называемой негативной, или эксцентрической, или возвратной фазы движения. Зови её, как больше нравится. Но лучше – вообще никак не зови! Звать – это моё дело. Тебе нужно – ВЫПОЛНЯТЬ!

Короче, тебе нужна та фаза, в которой вес опускается в исходное положение. А рабочая мышца растягивается...

О`кей?

Мы уже говорили об этом в главе о Хэви-Форс-Негативе. Теперь чуть подробнее о самом негативе как таковом.

***Метод предполагает моментально быстрое прохождение позитивной фазы – ну, тебе к этому уже давно не привыкать – в одиночку, если вес велик катастрофически, и с партнёром, если вес велик охренистически.***

Второй вариант намного лучше. Так что давай, бери партнёра.

И самое главное, что он предполагает, – это воистину драматическое ЗАМЕДЛЕНИЕ опускания. Предельно возможное предельно медленное опускание!

Я не слишком красиво выражаюсь? А то у меня бывает иногда. Достоинства классического образования, понимаешь ли... иногда становятся недостатками.

Иногда проще и доступнее русским матом сказать.

***Короче, мать твою, опустив вес, тебе надо сдохнуть!***

Понял, да?!

Если при нормальном раскладе мышца способна подконтрольно опустить вес, на 30 процентов превышающий тот, что она может поднять – так уж мы устроены анатомически и физиологически, – то при нашем раскладе тебе нужно настроиться на все 50 процентов. И не меньше!

То есть, если ты, скажем, способен однократно выжать лёжа 100 килограммов, то нагрузки на штангу 150. И спокойно делай негативные повторения.

С партнёром, разумеется. Иначе ты сможешь её опустить всего однократно.

***А я хочу, чтобы ты хотя бы перед смертью не халявил!***

Поэтому упрись, ёкалэмэнэ! Постарайся опустить её хотя бы раз пять!

Прежде чем опустить окончательно...

## 7. ФОРСАЖ

Второй отдельный ингредиент моего фирменного приёма ХФН в своём девственном и первозданном виде.

***Форсаж, или форсированные повторения – это просто клад для новичков! Которые ЕЩЁ не могут, но УЖЕ хотят.***

Хотят – значит будут! Я сказал!

Я сам так и делал при восхождении на свой первый круг ада.

Мой одноповторный максимум в жиме лёжа составлял тогда 65 килограммов. И нужно было выставить себе 70 и выжать их ровно 12 раз. В трёх подходах по четыре повторения. И с таким отдыхом, который мог позволить только чуть-чуть сбросить пульс.

И с партнёром, естественно. Иначе лежать бы мне с той самой штангой до сих пор, а не бодро сидеть за клавиатурой. Партнёр и есть главный инструмент форсированных (усиленных с помощью его участия) повторений.

А здесь задумайся. Функция партнёра – скорее моральная, чем физическая. Помогать он должен чисто символически. Поэтому настоящий форсаж – мой форсаж – лучший тест на твою живучесть! И очень мало шансов, что ты выживешь, – сразу говорю.

То есть, только хорошие новости!

В приседе моим одноповторным максимумом в тот момент было ровно 100 килограммов. А я приседал 12 раз со 110. В том же самом режиме.

Правда, третье базовое упражнение силового троеборья – мёртвую тягу – я в таком стиле почему-то не делал. Заменял партнёра на 30-сантиметровые так называемые плиты (подставки).

Короче, работал короче...

И при полном максимуме 130 кило в этом движении ставил себе 140. С тем же самым рисунком нагрузки.

Но вот вопрос: а почему бы и с партнёром классическую тягу не попробовать?

Давай, ты будешь первым, кто это, наконец, сделает!

***И сразу после некролога я напишу подробный отчёт о практической демонстрации действенности принципиально новой методики форсажа.***

А ещё можно на «U-Tube» выложить...

## 8. ПОТЕРЯ ПУЛЬСА

– Потрогай!

И моя ненаглядная снова меня шокировала.

То, что меня всегда безумно притягивало к ней – это мистическая смесь физической силы с ангельской внешностью. Таким парадоксам я просто не способен сопротивляться.

Её предплечье – горячий камень! Не продавить!

Ни фига!!!

И это называется восемнадцатилетняя девочка?!

– А теперь делай!

...Моя первая партнёрша (уточняю: по атлетической паре) учит меня по-армрестлерски качать предплечье.

Её главная страсть – армспорт. Бодибилдинг начался намного позже. С моей подачи.

***И, как теперь оказалось, нам обоим есть чему поднатаскать друг друга.***

Она только что сама забацала три подхода сгибаний по 30 повторов с постоянным чередованием динамики и изометрии со штангой 40 кило. При том, что сама весит 48. И каждый сет – до полной отключки!

Да уж, у рукоборцев качкам положительно есть, что перенять...

Моя прежняя методика тренинга предплечья – в лучшем случае вступительный экзамен в ясли. Это я понял тут же, как только прогнал мышцу с тем же самым рабочим весом. Уже в конце второго сета мне искренне захотелось заорать от боли. Штанга просто выпала из потерявших подвижность пальцев.

– Крис, мне пока хватит, – сказал я и попытался схватить фляжку с водой, чтобы попить. Данный проект удалось осуществить лишь минут через тридцать. Кисти не подчинялись.

***Полгода я глядел на то, как самая красивая половина моей атлетической пары из недели в неделю долбит***

***это дикое упражнение. И примитивный мужской разум логически заключил, что она любит его. Я решил уточнить этот момент:***

– Крис, тебе правда по кайфу такой изврат?

У неё даже глаза сверкнули:

– Что?? Ты издеваешься?? Я его ненавижу!!! Но мне НУЖНО его делать!

Забить одну конкретную мышцу (любую, не обязательно маленькую: предплечье было лишь примером) до потери пульса, до негнущегося, нечувствительного, каменного состояния, используя для этого бесчисленное множество доведённых до упора подходов одного и того же упражнения. С минимальным отдыхом между ними.

***План понятен?***

***Ненавидь. И ДЕЛАЙ.***

## **9. ГИГАСЕТЫ**

Гигантские сетки традиционно применяются в период подготовки к турниру, когда нужно планомерно избавляться от жира и воды, а также уплотнять и «прорубать» мышечную ткань.

Они представляют собой три, четыре, пять или больше (лимит в нашей Конституции нигде не прописан) подходов РАЗНЫХ упражнений на одну и ту же мышечную группу, выполняемых друг за другом и с маниакально минимальными паузами.

***Основной принцип – подобрать набор вариантов, задействующих рабочую группу под совершенно разными углами.***

Или же акцентирующих конкретный локальный участок, нуждающийся в инфернальном пробиве.

Как пример... Тебе нужно проработать грудь. Поехали!

Первый подход: жим штанги лёжа в положительном наклоне, 15 повторений.

Второй подход: разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье, 15 повторений.

Третий подход: отжимания на брусьях с широкой постановкой локтей, 12 повторений.

Четвёртый подход: сведение рук на Пек Дек, 20 повторений.

Пятый подход: сведение рук на нижних блоках, сидя в положительном наклоне, 15 повторений.

Шестой: сведение рук на верхних блоках, стоя в прямой стойке, 20 повторений.

***...Если к этому моменту времени у тебя в кровеносной системе наберётся глюкозы хотя бы на то, чтобы просто устоять в этой самой прямой стойке.***

Хватит или продолжать?

И это только так называемый один круг...

Потом всё начнётся с самого начала! Короче, всё как у Данте Алигьери в «Божественной комедии»!

Как заметил один очень продвинутый тренер, расписав своему ученику тренинг-программу на период «сушки»:

«Ему будет достаточно только прочитав её, как он сразу похудеет на пять килограммов!»

Ну, вот и пусть читает. По несколько раз в день!

## 10. СУПЕРСЕТЫ

Этот вариант чуть проще.

Не нужно учиться так хорошо считать.

***Берёшь ДВА упражнения на одну группу мышц. К примеру, подьёмы на носки, стоя в тренажёре и подьёмы на носки, сидя в тренажёре. Это на икроножную, само собой...***

Делаешь один подход первого упражнения в 15 повторениях, СРАЗУ бежишь к другому тренажёру и выполняешь то же самое там.

Потом отдыхаешь до стадии восстановления способности ходить и повторяешь столько таких кругов, сколько запланировано.

Или пока окончательно не упадёшь!

Так выглядят классические суперсеты, или суперсерии.

Есть ещё комбинированные.

В чём разница? Здесь ты выбираешь по одному упражнению для двух групп мышц-антагонистов, то есть, мышц, передвигающих кости в противоположных направлениях.

Например, бицепс+трицепс.

Первый подход – подьём штанги на бицепс стоя в 10 повторениях, и сразу за ним второй – французский жим лёжа в 15. Это твой первый круг. Ну, и так далее...

***Логический вывод: кругов пусть будет много.***

Но семью кругами тебе точно не отделаться. И не надейся!

Я тебе не Данте.

## 11. ОДЕВАНИЕ

Следующие два метода именуются простыми и понятными каждому нормальному человеку словами: ОДЕВАНИЕ и РАЗДЕВАНИЕ.

Не знаю, у кого какие они вызывают ассоциации, но вот у меня, например, – стойкое физическое ощущение тошноты.

Как раз с этим стабильным ощущением я всегда заканчивал подход, используя данную методику.

***Дело в том, что на качковском слэнге эти интригующие слова означают приёмы резкого подбрасывания интенсивности, которые я в своё время испытал на полную катушку.***

Что из этого получилось, как обычно, честно расскажу!

Одевание в нашей практике используется крайне редко. Главным образом мы занимаемся раздеванием (как уважающие себя мужчины, – стоп, опять не та книга... дело в том, что я сейчас ещё и на тему секса опус пишу). Раздеванием штанги, то есть, понятное дело. Такой корпоративный термин...

***И, тем не менее, я даже ЭТО делал несколько раз в своей бурной жизни... Прикинь!!***

Правда, одевать пришлось не штангу, а... Не расслабляйся, алё! Станок для наклонного жима ногами!!!

Прикол здесь в том, что нужно забачать один длиннющий подход, в котором ты начинаешь с умеренного веса, а по мере мышечной усталости наращиваешь его и заканчиваешь на пределе своих возможностей.

И именно благодаря тому, что психика изначально настроена на планомерное повышение нагрузки, ты этот свой предел можешь превысить!

***И это всегда так и происходит.***

Со всеми вытекающими отсюда последствиями. Причём в самом прямом смысле. Ты что думаешь – я пошутил насчёт «ощущения тошноты»? Скорее, сгладил. Тут совсем другие слова нужны, а не этот интеллигентский бред.

Само собой, находясь в единственном экземпляре, подобные фокусы проделывать невозможно. По любасу партнёры нужны.

Которые стоят у втулок с дисками наготове и накидывают их по твоей бодрой команде, напоминающей хрипы астматика, у которого забрали кислородную подушку.

Короче говоря, начал я килограммов этак с 200 – для наклонного жима ногами это детская разминка – и через каждый мой хрип мне навешивали в общей сложности полтинник...

Да, ещё кое-что: скорость нужно держать одинаковую в течение всего подхода!

***И вообще, в качестве политинформации: любая профессиональная работа предполагает визуальную лёгкость исполнения. И широкую улыбку. Возьми на вооружение.***

Но сразу уточняю: широкую улыбку, а не оскал питекантропа, борющегося с мамонтом. Разница весьма существенная.

***И даже если ты уже готов отдать Богу душу, – улыбайся! Несмотря ни на что! И вот тогда ты – профи!***

Примерно килограммах на 350 – кто там, на хрен, будет точную статистику вести! – мои команды стали слышаться тише, но чаще. Причём обе тенденции нарастали буквально с каждым движением.

В итоге я застопорился на уровне в полтонны, так и не одолев ни одного полного повторения.

Только успел повернуть штыри держателей дрожащими в крупной лихорадке руками и бросить на них платформу на середине дистанции – ещё чуть-чуть, и она придавила бы, поскольку страховочного упора на этом станке не было.

В общем, совсем чуть-чуть мне тогда не хватило... До победы...

Зато я эту вот книгу написал!

## 12. РАЗДЕВАНИЕ

Как ты уже догадался своим сереньким веществом, это абсолютно противоположный одеванию процесс.

Честно говоря, метод сбрасывания, или дроп-сетов, как он ещё именуется сексуально менее озабоченными индивидами, придуман для мелких мышц. Типа дельт, бицепсов и трицепсов. И мы это тоже, естественно, проходили.

Но ведь всегда интересно попробовать и совсем иное!

Например, как этот самый дроп-стиль проявит себя в классическом жиме лёжа. Или – а чего мелочиться? – в классическом приседании!

Да, ты опять всё верно понимаешь...

Рассказ уже начат!

***Когда меня в очередной раз достала невыносимая лёгкость бытия, я пришёл в зал, чтобы сделать только ОДИН подход приседаний.***

И сделал его.

Давай начнём с конца...

Представь себе раскиданные на рваном линолеуме горы дисков. Лежащий поверх них голый олимпийский гриф.

А сверху этого натюрморта представь ещё меня в живописной, но неподвижной позе.

Третья серия «Матрицы». Прибытие в Город Машин. Очень похоже! Я в роли Нео, штанга в роли Тринити... Они долетели!

Хороший был подход.

Я делал его вне силовой рамы.

***Подумал так: нафига нужна страховка, если я закончу с пустым грифом? А партнёрам же будет намного удобнее в самом центре «качалки» с меня, – то есть, со штанги с моей, – диски снимать!***

На том и порешили.

Знать бы заранее, что к концу моего экстатического экспериментального подхода двадцатикилограммовый гриф будет весить все двести, по субъективным ощущениям...

Но я узнаю это лишь минут через пять.

Мне нарядили штангу, как новогоднюю ёлку: дисков было много, и все маленькие. По 5-10 кило каждый. Это чтобы продлить предвкушаемое удовольствие.

И начали мы где-то со 170, если не ошибаюсь...

***«You`re Want It You`re Got It», как спел Элис Купер. Это про удовольствие как раз.***

...Здесь понадобится лёгкий подзаголовок в таком духе: МЕНТАЛЬНАЯ ХРОНОЛОГИЯ РАЗДЕВАТЕЛЬНОГО ПРИСЕДАНИЯ.

Или приседательного раздевания. Думаю, русский язык стерпит и то, и другое.

Итак, вот она, дословная расшифровка.

«Соберись! Там нормально так висит! Нужно жёстко попахать!»

«Глубже уходи! Чё за понты? И скорость какая? Ты на скакалке, что ли, прыгаешь?»

«Надо будет позвонить ей сегодня вечером!.. Её тоже нужно будет раздеть... Как штангу! Только намного быстрее!»

«Так, ладно, первый сброс. Двадцатчик ушёл, а как сразу полегчало-то! Щас я раз на десять её заколбашу! Да я ватще красавец!»

«Блин, мышцы уже сводит! Как-то быстро они зае... в смысле, забились... Снимайте, снимайте, родные!»

«Это сколько же там?! И это сто двадцать?! Вот ни хрена! Чёрт, придётся присесть. Уау!! И ещё! Ну, ещё хотя бы разок! Ну, не позорься же, б..., ты же мужик!»

«Это сссссотня?? Мама моя женщина!! Сотня намного легче должна быть! Раз примерно в десять! Они мне там не добавили веса, эти расп... ?!»

«Снимайте!!! Быстрее!!!»

**«Так, теперь главное – равновесие только не потерять! И дышать! Дышать, твою мать! Теперь дышать всем, чем только можно! Ушами и глазами дышать! Ж... дышать! Дышать!!!»**

«СНИМАЙТЕ!!!»

«Б..., а что у меня с печенью? Она что – весь гликоген уже сдала? Но болеть-то так нафига?!!»

«ДЫШАТЬ!!!»

«Возьми себя в руки!!!»

«Уберите её от меня!!!»

**«А где-то сейчас свежий воздух и ни одного дебила кругом нет!»**

«Чтобы я! КОГДА-НИБУДЬ! Ещё раз! Залез! Под! ЭТУ ДУРУ!!!»

«СНИМАЙТЕ! СНИМАЙТЕ!! СНИМАЙТЕ!!!»

«Там сколько сейчас вообще? Неважно! Заткнись и делай!»

«Ты – машина! Ты – не человек! Ты – не человек! Ты – железяка!  
И тебе всё пох...»

«Держать равновесие!!! Не падать!!! Я сказал, не падать!!!»

«Короче, имей в виду: это просто гриф один!.. Один гриф?! Ты издеваешься?!»

«Надо закончить! Это уже финиш! Давай на максимум!»

«Всё! Ни ххххххрена больше не чувствую!»

«Дайте мне воздуха! И больше ничего! Никогда и ничего мне больше не нужно, кроме воздуха!!!»

**«О, как классно не шевелиться!»**

«Глоток воды или смерть!»

Выбор всегда перед тобой.

И это так вдохновляет!

### **13. ИЗУВЕРИЯ**

Ещё один маленький-маленький ликбез.

В биомеханике – это такая наука о движении тела человека – есть понятия «Динамическое напряжение» и «Статическое напряжение».

Динамическое – это двигательное напряжение: передвигающая конечность или часть тела мышца при этом либо растягивается (эксцентрическое движение), либо укорачивается (концентрическое движение).

А статика – это неподвижность. Только не надо путать её с расслабухой! Сейчас ты очень даже хорошо поймёшь, что неподвижность бывает разной!

***Статическое усилие есть работа, невидимая со стороны. Действие, осуществляемое в полной неподвижности. Оно становится возможным за счёт одновременного и равнозначного напряжения мышц-антагонистов (мышц, имеющих противоположные биомеханические задачи). А также удержания тела в равновесии.***

***Синоним статического усилия – изометрия. Именно она была (и остаётся) любимым приёмом всех знаменитых силачей мировой истории. Прикинь, почему?***

Потому что коэффициент полезного действия изометрии в отношении воздействия на организм, и в частности, развития силы, – намного выше КПД динамического усилия!

...Так и хочется слово «полезного» заменить на «убойного». Ты ведь уже давно понял, что это синонимы?..

Ну, здорово!

А «изометрию» заменим на «изуверию». Так и прикольнее, и ближе к истине! И вот это – один из великолепных приёмов интенсификации твоего тренировочного процесса.

Хорошие новости! Переходим к практике!

Идеальный пример изометрического напряжения – бодибилдерское позирование.

Опять же: глядя лишь очень издалека и ещё и очень подслеповатыми глазами, можно принять за чистую монету ту видимую лёгкость и удовольствие, которые сопровождают процесс демонстрации качковских поз.

Сам прикинь: нужно напрячь ВСЕ мышцы тела, и держать их в таком интересном положении, пока не прозвучит судейская команда «Спасибо!»

Да, у кого-то это вежливая благодарность, а вот у судей – такая команда. Как «Вольно!» в армии.

Чего уж тут вольного, лёгкого да приятного.

Особенно если учесть, что в организмах этих красавцев и красавиц уже несколько недель острая нехватка глюкозы! И несколько суток – воды!

***Им с такой «биохимией» в клинике под капельницей надо лежать, а они на сцену вылезли!***

Ты бы хоть раз посмотрел на лица этих парней и девчонок, когда они повёрнуты к зрительному залу спиной и им нет нужды следить за выражением собственных фэйсов! Какие яркие эмоции, передающие внутренние ощущения, отражаются на них!

Нет, нет, нет, никогда лучше не смотри. Спать будешь намного спокойнее.

Короче говоря, если я хочу дать организму особо жёсткую встряску, то полностью заменяю динамический тренинг на изометрию.

А именно – как раз на то самое позирование в течение тридцати-сорока минут...

Как там я сказал? Тридцати-сорока?

Ну, нет. Это вовсе не наглая ложь.

***Это, скорее, природная скромность. До сих пор иногда прорывается.***

...Когда мы с Лизой готовили атлетическую пару для выступления на «Восточной Европе», два раза в месяц я приезжал к ней попозировать...

Да, к слову сказать: приезжал за 400 километров. Мы жили в очень разных городах.

Каждая такая тренировка продолжалась примерно четыре часа.

Мы как Отче наш отдалбливали вначале произвольную программу, потом пропорции (выход на сцену и синхронные повороты для демонстрации себя судьям со всех четырёх сторон), и, наконец, обязательную программу: пять статичных поз с переходами из одной в другую.

***В середине третьего часа мы с партнёршей начинали скользить по полу, как по льду.***

Тогда я брал специально для этой цели привезённое огромное полотенце и вытирал мокрый от стёкшего пота пол, как матрос палубу корабля во время её надраивания.

И в конце тренировки процедура повторялась.

И я выжимал тяжёлое полотенце в унитаза.

В машину всегда садился килограмма на три легче, чем вышел из неё (контролировать собственный вес – святая обязанность спортсмена).

К сожалению, не за рулём сидел: брал водителя. И зря. Новые 400 километров в таком состоянии были бы в самый раз для суицида, особенно в пургу...

***Учту на будущее.***

Бодибилдерские позы я здесь на фото и картинках демонстрировать не буду: достоинство данной книги совсем не в иллюстрациях. Я поставил себе задачу написать её настолько красноречиво, чтобы нужные картинки сами собой вставали перед твоим охреневающим внутренним взором, и в самых ярких красках!

А, если будет так уж невтерпёж – ну, посмотри в интернете или любом соответствующем журнале.

Хотя, по чесноку, это и не так важно. Твоя задача – напрячь ВСЁ тело до самой последней маленькой клеточки! И держать контроль над ним, пока самому себе не скажешь «П...!» – то есть, я имел в виду «Спасибо!»

### ***И не торопиться говорить!***

Естественное сопровождающее изуверию состояние – гипоксия. То есть, падение уровня кислорода в тканях. Дышать-то некогда! Вернее, есть когда, но разгонять диафрагму по собственному желанию здесь беспонтово.

Ведь поза обязана быть красивой, а совсем не жуткой! А выпяченный живот на фиг убьёт всю эстетику в долю секунды.

Прикольный парадокс состоит в том, что именно дыхания-то изуверия и требует в особо крупных размерах. Ибо напряжение ВСЕГО тела надо же чем-то обеспечивать!

### ***Короче, дышать – очень надо.***

### ***А нельзя! Отличное состояние для продвижения нашей главной темы! Да?***

Сердце в этом случае пашет буквально на износ.

И пусть пашет. Зачем оно ещё нужно?

Однако изуверия – это не только позирование. Можно статику и с железом делать.

Ты тоже вполне можешь делать и то, и другое. А ещё всегда лучше – совмещать. Как я и рекомендую.

...Короче, второй, не менее здоровский вариант, о наличии которого очень мало, кто знает, – это «Железная изуверия».

Навскидочный пример: нагружаешь штангу дисками, цепляешь себе на плечи, приседаешь до половины полной траектории и «замерзаешь» в этой позе.

***Сидишь, пока не упадёшь... Кстати, хорошая идея!***

То же самое можно проделать и с жимом штанги лёжа. И с подъёмом на бицепс. Да и вообще в любом упражнении с любым снарядом, будь то свободный вес, тренажёр или блок!

Здесь в плане дыхания можно уже ни в чём себе не отказывать, иначе коллапс наступит слишком быстро. А мы давай растянем удовольствие!..

## **14. 121**

Когда-то этот метод предназначался исключительно для бицепса. Был у него такой фирменный персональный приём. И назывался он чуть скромнее: «21».

***Но время идёт и люди меняются. И им начинает не хватать наследия прошлых лет.***

Значит, методики меняются вслед за ними.

Кроме того, давно пора расширить поле применения этой технологии. Пусть и на другие мышцы её чудотворное влияние тоже распространится.

Не устану повторять одну из своих главных мыслей: проявив смелость и включив самую малую толику фантазии, можно перевернуть устои мироздания!

Из нулевой точки создать новую Вселенную!

***Право на это у тебя есть. Осталось отыскать хотя бы щепотку фантазии.***

***И тогда точно всё получится!***

Сейчас мы отойдём от стереотипа. Не будем трогать пресловутый бицепс. Пусть с дэцел отдохнёт.

Беру на себя борзость проиллюстрировать метод на примере... четырёхглавой мышцы бедра.

Присядем в «Разгибатель». Так на нашем профсоюзном слэнге говорят о тренажёре для разгибания ног в коленном суставе сидя.

Пусть на нём «висит» хотя бы килограммов 10-15. Больше ты вряд ли выдержишь: подход будет длинным, и надо его закончить! Таковы правила любого эксперимента. Не закончив эксперимент или нарушив его течение – что ты поймёшь и проанализируешь?

На всякий случай держись за рукоятки. Если они есть, значит, это кому-нибудь нужно. Проверь: возможно, как раз тебе.

Теперь начинай движение.

Первые 40 повторений осуществляются в усечённом диапазоне: от начала до середины траектории.

Вторые 40 повторений – от середины до конца траектории.

И все оставшиеся – в ПОЛНОЙ амплитуде.

Причём вот этих последних уже нужно сделать больше, чем сорок! Из самого названия явствует, что, как минимум, 41.

Но это совсем не предел, а лишь заданный порядок цифр.

***Пределов – нет, ты же в курсе уже. Меня начитаешься – такое начнёшь знать!.. Взглядом штангу поднимать будешь!***

А как-нибудь потом я тебя ещё и опускать её научу...

## **15. ЗОЛОТЫЕ ТАРАКАНЫ**

Не напрягайся, не вспомнишь.

Такого принципа Вейдера или Шварценеггера или Ментцера или МакРоберта ты точно нигде не встречал. Там он именуется несколько иначе.

Вариативные серии.

А данное фирменное название связано с ассоциативным мышлением твоего непокорного слуги.

Когда-то я делал телевизионную программу о бодибилдинге, и в одном из её выпусков...

Ни за что не догадаешься! Поспорим?

По экрану периодически пробегали золотые тараканы!

***Это был апофеоз креативного беспредела. Откровенное представление народу тех тараканов, что живут в моей голове.***

И одновременно – вызов всем стереотипам сразу!

И телевизионным, и спортивным, и социальным!

...Тараканов мы с дизайнером всю ночь любовно создавали в 3D-формате (на дворе, между прочим, стоял 1998 год) и даже прорисовывали каждому из них собственное... лицо.

Или морду, если тебе так больше нравится.

Подбирали металлический шелест, с которым они должны были двигаться...

Были увлечены, как дети! И времени на производство насекомых ушло больше, чем на сам выпуск телепрограммы.

***Короче, первая в мире Студия таракан-продакнс.***

И, кроме шуток, ни до, ни после ни на одном телевидении я больше ничего подобного не встречал. А тот выпуск вспоминают до сих пор...

Вариации на заданную тему...

Это всё к тому же самому вопросу о фантазии и мобильности разума. И ломке шаблонов.

А теперь будет ещё одно начало.

Два разных начала у одной главы... Вариативные серии!

Когда-то я служил в неких войсках Советской Армии, о которых нельзя говорить вслух. И, чтобы уметь оперативно осуществлять свои функции, мы проводили тучу выездных учений.

В глухой тайге, в медвежью жару и в волчий холод, на котором все детальки тела, включая самые важные, превращаются в сосульки и, как кажется, уже никогда больше не пошевелиятся...

Я очень любил свою службу. Кроме шуток. Особенно – наши учения.

***Меня одновременно и поражало, и вдохновляло пьянящее (в переносном смысле, в переносном!) чувство полной власти над миром.***

Ремарка: обычно в армии подобной шизой никто не страдает, но вот, поди ж ты...

## ***Дело в том, что МЫ СОЗДАВАЛИ МЕТАМОРФОЗЫ.***

Включи функцию воображения.

И представь.

Час назад на этом вот месте был дремучий лес, и даже без единого звериного следочка на глубоком снегу. А теперь здесь торчит офигенный палаточный лагерь (пять палаток, и каждая величиной с трёхэтажный дом: высший генералитет в хижинах не живёт).

Выставленные посты по периметру прочной ограды, работающие дизели и гудящие печки с готовящимся обедом. Маленький город!

И в этот самый миг – быстрая вводная: сворачиваться и менять дислокацию!

***Никаких эмоций. У профи нет эмоций... Значит, ещё через час здесь снова будет глухой дремучий лес, только уже тщательно подметённый...***

***И почти заасфальтированный!***

Такова судьба, которую ему определили.

Мы приехали, развернулись, свернулись и уехали.

Ничего не напоминает?..

Подсказываю.

Жизнь, в которой нет ничего застывшего и возможны любые варианты развития событий в любой момент времени.

Направление твоих мыслей, которое можно легко поменять одним быстрым импульсом в мозгу.

Тренировка, чьё течение и чей результат находятся исключительно под твоей юрисдикцией.

Вариации, постоянные вариации!

***Уметь варьировать запланированную нагрузку и по ходу действия создавать собственные правила игры и повороты сюжета, использовать все возможные буквы алфавита, чтобы как можно полнее выразить свою мысль – не это ли единственная гарантия того, что твои действия будут по-настоящему эффективными?***

И не только ли так и можно обеспечить ИСТИННУЮ интенсивность всех твоих действий?

Интенсивность задаётся не одним кондово вызубренным приёмом, применяемым БЕЗ осмысления его надобности.

***Она суть сумма всех методических изобретений, что появились до тебя, умноженная на ТВОЮ собственную дерзость!***

Так создаются все шедевры, какой области ни коснись.

«Вариативные серии» – термин, давно используемый в бодибилдинге и означающий именно это.

Вариации на тему угла наклона и длины траектории, вариации на тему рабочего веса и скорости его перемещения, комбинирование осознанных приёмов и интуитивное открытие новых приёмамбасов. Всё это – вариативные серии.

Вышеозвученный метод «121» – тоже вариативен. Но при этом он и конкретен. А здесь я говорю о применении твоих собственных креативных приёмов.

Каждый раз новых.

***Мне, например, всегда был интересен вопрос «А что будет, если..?»***

Что будет, если я подойду к понравившейся девушке и приглашу её на свидание?

Что будет, если я поставлю на штангу на 20 килограммов больше и сделаю не три по двенадцать, а один на полный охремаксимум?

Что будет, если я запущу золотых тараканов на экран регионального телевидения?

И что, блин, будет, если я напишу вот эту дебильную книгу???

А вот и поглядим!

***«Есть только один способ узнать пределы возможного, – написал Артур Кларк. И уточнил, какой именно: – ВЫЙТИ ЗА ЭТИ ПРЕДЕЛЫ!»***

Тут однозначно будет стоять и моё факсимиле. Сейчас я его изготавлю...

## 16. ПИКИРОВАНИЕ

Один из моих любимых приёмов, откровенно заявляю!

На английском он именуется «Peak Contraction». Пиковое сокращение. Пикирование – это по-нашему, по-простецки. И поприкольнее так.

***Универсальный и реально жгучий метод. Жгучий без метафор. Вначале рабочей мышце становится горячо, потом жарко, а следующие стадии – это возгорание и полное задымление помещения.***

Прикол в том, чтобы в конце концентрической фазы каждого движения по-сумасшедшему напрячь рабочую мышцу СВЕРХ нужного для подъёма веса усилия. Напрячь её до полного еб... я хотел сказать эбонита, вогнать в экстаз! Кому как больше понравится...

Не путай с изометрией! Пикирование – это правильное завершение концентрического, а не метод применения статического усилия!

Если внимательно читал, значит, понял.

А теперь послушай меня очень внимательно.

**ПУСТЬ ТАК БУДЕТ ВСЕГДА.**

## 17. ТРЕНИНГ-ГДЕ-ПОПАЛО

Есть предложение внести жёсткий драйв в нашу повседневность!  
А именно – заняться ТРЕНИНГОМ-ГДЕ-ПОПАЛО!

Замётано? Делай, как я!

***Вначале не лишне будет напомнить: тебя как маниакального фаната не волнует наличие или отсутствие условий для тренировок.***

Ты тренируешься везде и всюду, при любом курсе евро и политической ситуации. Твой график – это святое, и он выполняется, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО! Без вариантов. Без обсуждения. И без напоминания!

Родоначальником принципа стал опять же Шварценеггер, который по молодости лет взламывал окно спортзала, когда тот закрывался по выходным. И забирался туда, чтобы выполнить свою программу.

Ему же принадлежит бессмертная фраза: «Если даже здание обрушится от землетрясения, свою тренировку я не прерву!»

Мы этот принцип по жизни свято соблюдали.

Вскрывали двери подвальной «качалки», если она по каким-то причинам не функционировала.

Ломали замки. Разбирали крышу входа.

Договариваясь с секьюрити, проникали в навороченные фитнес-клубы и тренировались там по ночам. Час ночи, три, пять утра – меня теперь ничем уже не удивить!

***Тренажёрный зал всегда со мной. Потому что он у меня в башке.***

И нам теперь некуда деться друг от друга.

Еду в поезде, лечу в самолёте, живу в гостинице – я тренируюсь!

Подтягиваюсь на опорах вагонных полок или внутрикомнатных дверях, тянусь и сижу в медитациях.

Беру на руки свою или чужую, если нет своей, женщину и приседаю с ней до полной потери пульса – и моего, и её, потому что она получает намного больше острых ощущений.

А ещё классно положить её... себе на спину и поотжиматься от пола в том же самом стиле.

***Возможны любые варианты! Но выбирай те, которые обеспечивают максимальный выброс гормонов. Это снимет все твои рамки и намного дальше продвинет вперёд!***

Вот ты приехал в командировку в большой или маленький город. В зал ездить некогда. И партнёрши, которую хочется каждый день (имею в виду взять на руки и глубоко с ней поприсесть) рядом не оказалось.

Бывают такие опасные ситуации! Надо уметь достойно из них выходить.

И ты выходишь. На улицу!

***Вот в этот тихий, ничего не подозревающий московский или сивокопытинский двор, усыпанный жёлтыми***

***листьями, на которых Осень так любит танцевать  
свой вальс Бостон.***

Вон, видишь, танцует! И пусть танцует. А у тебя будет кое-что посерьёзнее.

В любом уважающем себя дворе перекладина, то бишь, турник, имеется. На худой конец (чур меня!) можно прогуляться до соседнего двора и проверить его на предмет уважения к себе.

Или присмотреть относительно горизонтальную ветку дерева, достаточно прочную, чтобы выдержать твой вес.

И сразу поехал! На максимум!

Отдохнул? Ещё раз на максимум!

Ветка сломалась? Отлично! Отрабатывай координацию движений при падении в грязь!

Дождь только что прошёл, и тебе это должно быть исключительно по кайфу.

А щас будешь отжиматься.

Ноги на скамейку, руки на землю. В смысле – в грязь. Кисти разъезжаются? Самое оно! Эффективность от этого зверски растёт!

***С тебя – два максимальных подхода! С улыбкой на  
грязном лице! Чтобы все прохожие получили выраженное  
эстетическое удовольствие.***

Чтобы поймать наибольший кураж, я в таких случаях раздеваюсь до плавок. Мне же впечатление нужно произвести. И на окружающих, и на самого себя.

## 18. СУТКИ В ЗАЛЕ

Как слышим, так и пишем. Как пишем, так и делаем.

Многие методисты знают и рекомендуют этот чудо-приём.

Например, Стюарт МакРоберт, творениями которого я зачитывался, когда повёлся на вейдеровскую рекламную кампанию...

Спасибо братьям Вейдерам: у всех изданий, которые они продвигали, по любому находилось что-то полезное для мозгов.

Однако опять же – ближе к телу!

***Если тебе необходимо срочно увеличить какую-либо часть своего тела (уточняю: мышечную, иначе меня снова упрекнут в двусмысленности), запасись сутками времени и сумкой быстрой жратвы.***

Стейки здесь не подойдут, потому что времени на благостное и умиротворённое усвоение пищи не будет совершенно.

Пища нужна быстросъедаемая и столь же быстроусваиваемая, типа бананов и шоколада. Тренироваться ты будешь в эти сутки раз пятьдесят.

В среднем по два раза каждый час.

По пять-десять минут через равные промежутки времени.

И делать ты будешь только ОДНУ мышечную группу, само собой, мелкую, потому что если, например, провести в одни сутки пятьдесят тренировок с приседаниями, из зала ты или не выйдешь самостоятельно, или не выйдешь уже в принципе...

Приблизительно так вещал господин МакРоберт, предлагая тренировать в течение этого дня или этих суток трицепсы и/или

бицепсы, выполняя для них что-то вроде отжиманий от пола и подъёмов блочной рукоятки.

### ***Спору нет, приём работает.***

Целевые мышцы в течение этих суток действительно получают такое суммарное стрессовое воздействие, что потребуют дополнительного снабжения энергетическим и пластическим материалом. За счёт чего заметно улучшатся в размерах (в смысле, увеличатся).

К тому же ты получишь совершенно потрясные новые эмоции, которые сами по себе создадут ощущение пользы и эффективности данного приёма.

### ***Однако всё как-то слишком просто, ты не находишь?***

И мысль о том, чтобы потратить все эти замечательные сутки именно на приседания, меня начинает занимать всё сильнее!

Особенно в той её части, где есть намёк на «не выйдешь»...

Илья Муромец подъехал к развилке трёх дорог и увидел камень с надписью...

Какой надписью?

Да неважно! Много всякой ерунды на том камне было написано.

Но Илья, не будь дурак, ни одному слову этому верить не стал, а решил всё лично проверить, а потом уже и выводы делать.

***Так что читать всякую там фигню совсем не обязательно. Намного лучше время это потратить на практику и делание личного опыта.***

Давай!!!

## 19. ЧАС. ТИЧ. НЫЕ ПОВ. ТОРЕ. НИЯ

Ну. Это. Сов. Сем. Про. Сто.

Од. На. Треть. Тра. Екто. Рии. Или... По. Ло. Ви. На!

Пока ведь всё понятно, да?

Как потомственный лингвист, я всегда старался не только пригласить в текст слово с правильной семантикой, но и добиться его выразительного поведения и яркой харизмы. Чтобы и визуально воспринималось, как картина, и вслух живописно звучало.

Надеюсь, до сих пор получается...

**Частичные повторения – классный приём, обожаемый многими великими спортсменами всех национальностей. И предельно – в своей гениальности – простой.**

Нужно сконцентрировать усилие на чётко определённом конкретном и КОРОТКОМ участке амплитуды движения. При этом рабочий вес, конечно, нужно критически увеличить.

Короткие и мощные полу-, треть– и четверть-повторы способны прицельно проработать любое патологически слабое звено мышечной системы и таким образом превратить его в сильное, не рассеивая энергию по всей мышце в целом и тем более по целым отрядам её синергистов, стабилизаторов и прочей близкой и дальней родне.

И вот этот метод просто незаменим для наиболее крупных частей тела. Типа ног и спины.

Осознанно укорачивая путь снаряда, ты сможешь сверхпредельно загрузить обоих. И снаряд, и мышцу.

Только не забудь главные принципы нашего Клуба!

И его название.

Без них даже самый лучший приём не сработает, как надо.

## 20. ИЗУМЛЯЦИЯ

Чтобы мышцу пробить, её нужно изумить. То есть, удивить до невозможности.

А чтобы её удивить, проще всего её изолировать.

***Предлагаю сразу перейти к сути вопроса. Стопроцентная изоляция мышцы возможна лишь в одном случае: при её отрыве.***

Как именно поймать этот случай? Выбирай любой из вышеприведённых способов. И совершенствуйся в его освоении.

Если морального настроения пока недостаточно, давай пойдём в обход. Будем изолировать мышцу иначе.

Только сразу предупрежу: одну её не оставят.

***Организм устроен таким образом, что любой приказ мозга по передвижению конечностей и частей тела в пространстве стремится распределить между очень многими исполнителями.***

И так будет всегда.

Единственное, что ты можешь (и должен) сделать – реализовать вариант максимально возможной изоляции. Проследить, чтобы помощников было как можно меньше.

Значит, нужно выбирать соответствующие упражнения.

Ни в коем случае не базовые!

Там сразу столько суставов и мышц включается, что о внимании к целевой группе не может быть и речи. Даже если ты обладаешь сверхчувственным восприятием.

Есть упражнения, которые так честно и называются: ИЗОЛИРУЮЩИЕ. Они обязательно односуставные (сгибается только один сустав) и имеют ещё одну ярко выраженную особую примету.

Неподвижное тело. Зафиксированное в пространстве и во времени.

Идеальный пример здесь – подъём на бицепс на скамье Джиронды-Скотта.

Проконтролируй, чтобы у тебя не шевелилось НИЧЕГО, кроме локтя.

Чтобы в поддавки не играли ни плечевой, ни лучезапястный суставы, не говоря уже о ещё сильнее отдалённых от рабочей зоны персонажах. Типа корней коренных зубов.

***И, собственно говоря, при серьёзной постановке вопроса стопроцентно возможная мышечная изоляция, с которой мы начали эту главу, – очень даже реальна!***

И у моих коллег по цеху такие случаи бывали. Грудные, бицепсы, квадрицепсы отщёлкивались – только в путь!

Так что дерзай, дорогой друг! Ты не первый!

## 21. ВКЛИНИКА

...или вклинивающиеся подходы. Опять же, низкий поклон Арнольду Алоису Шварценеггеру!

Он как-то раз придумал следующее.

Пришёл в спортзал, чтобы прокачать грудь и спину, но ещё перед разминкой залез на тренажёр для подъёмов на носки стоя. И забил себе голени, как молотком отбивные котлеты.

Потом сделал несколько запланированных подходов на грудные мышцы – и опять припал к икроножным. Затем снова их вклинил между основными подходами. И снова.

В итоге за одну полноценную тренировку груди и спины Терминатор набрал до кучи ещё и три десятка чумовых подходов на голень. Ему очень нужно было её «взорвать». И он этого добился.

Резюме: вместо того, чтобы отдыхать между основными подходами – лучше в это время разбомби свою особенно любимую мышцу на нано-частицы!

Так можно и нужно поступать не только с голенью.

***Каждая мышца хочет быть любимой. Можешь даже не сомневаться.***

Доверяй динозаврам!

## 22. ПРИ-ОРИ!-ТЕТ

Мышца, которую ты выберешь первой, получит от тренинга больше.

Стало быть, выбирать нужно именно ту, которой ты хочешь больше дать. Которую собрался уделать по полной программе.

Первой рабочей группой в каждой тренировке логично становится твоё так называемое слабое звено, которое тебе необходимо укрепить.

Это было классическое толкование смысла метода приоритета.

А вот у меня в Фит-Инде, как всегда, свой вариант. Оригинальный.

***Конкретные мышечные группы, а также упражнения для этих групп, а также методы использования данных упражнений нужно подбирать, учитывая лишь то, насколько громко ты вынужден будешь заорать при полноценном исполнении всего этого!***

Что будет являться прямым свидетельством твоего НАСТОЯЩЕГО усилия.

## 23. РЕСТ

Приёмчик называется по-русски «Отдых-пауза».

Давненько его не наблюдал в окружающей действительности. А в нашей первой знаменитой качалке он занимал почётное место и в лексиконе, и в арсенале.

Правда, мы делали с его помощью только лишь грудь и плечи.

Применять «Паузу» для рук считалось беспонтовым, а для ног – неоправданно тяжёлым занятием.

Однако всегда находятся неординарные личности, ты же понимаешь...

И, блин душа, начинают создавать революционную ситуацию. А потом приходится перерисовывать географические карты.

***А, если очень хорошо постараться, то можно и анатомический атлас человека откорректировать.***

Сразу один исторический эпизод вспоминается.

Дориан Ятс...

Вот уж кому сам Бог велел написать подобную книгу! Мои самые великие достижения бледнеют на фоне того, что испытал он за свою карьеру бодибилдера!

Имя этого шестикратного Мистера Олимпия просто нельзя не упомянуть, рассуждая о тренировочном экстремизме. Он навсегда его самый яркий символ, оставивший далеко позади даже ближайших конкурентов!

Британец взорвал все критерии и понятия профессионального бодибилдинга, появившись на сцене «Олимпии» в 1993 году в такой неопишуемой форме, что и судьбы, и зрители лишились дара речи. Ничего подобного мир не видел даже во сне!

***«В кошмарном сне», – уточняют мои интеллигентные коллеги.***

***Да пусть так!***

Но неприлично огромной мышечной массе brutального британца позавидовал бы даже кинематографический Халк, появившийся на целых десять лет позже.

***И это значит, что Ятс прыгнул в будущее. А для подобного акта нужны совсем дикие скорости!***

Так вот: когда мы в сотый раз отсматривали видеокассету с выступлением Ятса на той исторической «Олимпии», Даниил Ваганов – кстати, будущий чемпион Европы (не пройдет и двух лет, как он им станет) с восторгом сказал:

«Ты посмотри: он вырастил такие мышцы, которых у человека в принципе быть не может!»

Да. То, что передвигалось перед нами на экране телевизора, даже нас, махровых садо-мазо-хрено-камикадзе от культуризма, свергло в полный шок!

С каждым последующим годом Дориан непреклонно увеличивал свои коллекции мышц и медалей.

И... травм, которыми за них расплачивался! Наряду со всеми прочими своими достижениями он вошёл в историю ещё и как спортсмен, травмировавшийся максимально часто.

***«Теперь у него уже не осталось ничего, что бы он не порвал», – уверенно констатировал Даниил в конце девяностых...***

И снова да.

Памятник при жизни поставить.

За упорство. И верность личному кодексу.

Ятс по жизни пахал не на износ – на три износа сразу! Ему было всё серо-буро-малиново, кроме непрерывного прогресса любой ценой.

И каждую свою профессиональную тренировку он доводил до полного отказа. Выжимал мышцу до дна.

Правда, он не был законченным фанатиком «Реста» – больше предпочитал принципы «Хэви Дьюти». Тем не менее, все самые простые и в то же время эффективные приёмы взвинчивания интенсивности использовал по умолчанию.

А «Рест» именно таков.

Давай, проиллюстрирую на примере тренинга голени.

Пусть будет подъём на носки, стоя в тренажёре.

Загружаешь предельный вес, делаешь максимальное количество полных повторений.

Голени уже притворились убитыми.

***Всё враньё. Они просто пахать не хотят. Валяться где-нибудь на кровати – вот это тема!***

Ну-ка, быстро к ноге! Щас продолжим!

Фиксируешь рабочий вес на держателе, шагаешь в поребрика на пол – и СРАЗУ обратно! Чтобы в итоге пауза составила максимум 10 секунд!

И опять поехали! И снова вкручиваем до упора.

Теперь они загорелись. И, типа, реально!

***Не верь! Врут!***

Пауза 10 секунд! К амбразуре!

Ага, вот теперь уже ты начинаешь чувствовать настоящее усилие. А всё, что было раньше – понты корявые. Иллюзия работы. Работа начинается лишь сейчас...

Вернее сказать – разминка заканчивается!

Отдых 10 секунд! Десять, а не одиннадцать! Меньше можно, больше – нельзя! Ясно?

Продолжай!

Сдох? Отлично.

Делай упражнение в сокращённой амплитуде. Не вычисляй ни половинки, ни четверти – не заморачивайся фигнёй! Просто работай в полную наличную силу и не халывь!

***Можешь орать, если очень хочется. Только негромко. Иначе девушки и унисексы очень испугаются.***

Вот, теперь уже тренировка и впрямь у тебя началась.

Если тебе кажется, что твои голени готовы разорваться изнутри, и ты скрежещешь зубами от боли и ярости, то подумай о чём-нибудь приятном. Например – о следующем подходе...

Только недолго. 20 секунд – к амбразуре!

Да, теперь уже ни одного полного повтора не выжать. Знаю. **ДЕЛАЙ!** Двигайся, пока можешь сдвинуть вес хотя бы на миллиметр.

Уронил? Молодец!

Подумай о приятном!

Да, как обычно!

**20 секунд – к амбразуре!**

Теперь всё, что ты сможешь сделать, – несколько раз конвульсивно дёрнуться вверх-вниз, встряхивая всеми суставами, как пластмассовый скелет на верёвочке.

Отлично! Меня устраивает! **ДВИГАЙСЯ!**

И ори. По умолчанию. (Как хорошо сказалось, а!)

Ну, и чё теперь?..

А не понял?

**20 секунд! К амбразуре!!**

## 24. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УБИВАНИЕ

Хорошо, если убить получится сразу.

Но тут нужен высокий профессионализм. А тебе его пока что не хватает.

***Давай сделаем чуть иначе. Вначале уьём мышцу предварительно, а потом уже окончательно.***

## ***И имей в виду: она живучая, зверюга!***

Природа постаралась и подстраховала её от всяких неожиданностей.

Снабдила офигенным запасом прочности и несколькими вариантами энергообеспечения, включающимися в зависимости от условий работы...

***Короче, противник у тебя очень серьёзный. И выжить он решительно настроен. Так что потрудиться придётся. Но у тебя всё получится. Я знаю!***

Вначале подобьёшь мышцу вспомогательным, изолирующим упражнением.

Приведу пример.

Если собрался прикончить пекторальные (грудные) – прежде всего осуществи жёсткую «разводку» с гантелями.

Не мни себя слабым: хватай гантели покрупнее! Ты – Супергерой, или как?

И работай на максимум в каждом подходе! И таких подходов сделай бесщётно!

Теперь приступай к самому главному. К тому, зачем сегодня появился в зале.

Возьми тяжёлое базовое упражнение для той же самой мышечной группы.

Нагрузи себе штангу для жима лёжа. Выбирай любой вариант, не вопрос. В наклоне или же без такового.

Важнее здесь – слово НАГРУЗИ.

И теперь тебе уже нужен партнёр. Если хочешь убить принципиально МЫШЦУ.

***В случае, если собираешься прикончить суставы или рёбра, а также если тебе без разницы, кого именно убивать, тогда, конечно, партнёр ни к чему.***

Я же со своей стороны, как всегда, предлагаю скомбинировать оба варианта.

Вначале с партнёром – а потом уже самостоятельно.

Тогда сможешь и то, и другое!

Я убеждённый сторонник комплексного воздействия.

## **25. ГИБЛОМЕТРИЧЕСКАЯ ПРОГРЕССИЯ**

Принцип прогрессивного увеличения нагрузки, в своё время возведённый Джо Вейдером, скромно назвавшим себя Тренером Чемпионов, в ранг основополагающего закона бодибилдинга, звучит так.

***Чтобы добиться прогресса в развитии мышцы, нужно принуждать её поднимать всё большие веса.***

Коротко и ясно.

Только Джо не учёл одного: фактора времени.

***Он предлагал... арифметическую прогрессию. А я предлагаю тебе – геометрическую! А красивше и по сути – гиблометрическую. У нас что на повестке дня?? Правильно. А значит, детский сад не канает! Поставил цель – добейся!!!***

Скорость твоих успехов обязана соответствовать веку высоких технологий. Зачем проводить десять тренировок для того, чего можно добиться одной?

Концентрируй же усилия и уплотняй время!

Принуждай свои мышцы поднимать всё большие веса не в течение непонятого умозрительного «цикла» (слово вообще какое-то неспортивное), а НА ПЕРВОЙ ЖЕ ТРЕНИРОВКЕ!

***Загрузи себя, блин, так, чтобы ты не смог встать не завтра с утра, а уже СЕГОДНЯ ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА!***

Хватит откладывать! Исполнишь ты духом, наконец!

## 26. ИНСТИНКТИВНОСТЬ

...На меня смотрели холодные и пронзительные волчьи глаза. Как обычно, он молчал и ничем не выдавал ни своих чувств, ни намерений.

Времени на мысль не осталось. Но я уже знал, что сейчас произойдёт.

***И в следующую секунду он прыгнул. Но я прыгнул ещё раньше.***

...Произошло это в самую жаркую июльскую пору. Когда на одной площадке большого индустриального города сошлись три волка сразу.

Многовато для столь урбанистического пространства! Отсюда и драматизм развязки. Но обо всём по порядку.

Тем летом наш «Volkswagen» находился на стояночке прямо на берегу пруда, в минуте от дома. Это – первый волк в данной сцене. Именно так я всегда его и называл. В фары и за фары.

***И стояночку эту охранял второй волк. Уже настоящий.***

Точнее – метис, помесь волка с собакой, не умеющий лаять и унаследовавший от родителей угрюмый и свирепый нрав. Идеальный охранник, короче говоря!

Он был настолько хорош в этой роли, что хозяева стоянки держали его исключительно на длинной цепи.

Цепь специально крепилась достаточно далеко.

Получая доступ ко всей площади стоянки, страж в то же время не мог дотянуться до того места, где находилась моя машина. Чтобы я без инцидентов мог и приехать, и уехать.

И вот в одно прекрасное утро я пришёл к машине, собираясь начать бизнес-день.

Голова была целиком занята текущим планированием, и, привыкнув к тому, что вопрос моей личной безопасности на стоянке давно решён, я абсолютно отключил функцию осторожности.

И не придавал никакого значения тому факту, что «Volks» почему-то стоит совсем в другом месте.

Оказалось, что мой водитель (он же – сын хозяина стоянки) не успел помыть машину, чем как раз сейчас и занимался. И, сидя на корточках с противоположной стороны, не мог меня видеть.

А я слишком поздно понял свою оплошность.

Понял, когда страж вышел на меня вплотную. Беззвучно, как всегда.

Нас разделяли полтора метра.

***На меня смотрели холодные и пронзительные волчьи глаза. Как обычно, он молчал и ничем не выдавал ни своих чувств, ни намерений.***

Но точно такие же глаза в этот момент смотрели и на него.

Голова одним щелчком отключилась.

Остались инстинкты. Теперь мы оба будем действовать по своей природе.

А по ней я тоже волк.

По крайней мере, мне с детства близок дух этого великого зверя. Всегда отождествлял себя с ним.

***И, значит, пришло время проверить.***

И в следующую секунду он прыгнул. Но я прыгнул ещё раньше.

Я ударил его правым кулаком в челюсть.

Абсолютно не понял, как это получилось.

Во-первых, я весил тогда 110 килограммов и был очень неповоротлив, но в тот момент взорвался, как развернувшаяся пружина.

А во-вторых, не ногой ударил, что было бы быстрее, безопаснее и эффективнее, а именно кулаком. Причём никогда не оттачивал этот удар, но он вышел очень жёстким и точным.

***Страж отлетел в сторону, едва удержавшись на всех четырёх лапах, и помотал головой. Не столько от боли, сколько от неожиданности. С ним ещё никогда так не поступали.***

Тупо-удивлённо посмотрел на меня.

Из пасти не вырвалось ни звука, как обычно.

Ведь он был настоящим волком.

С тех пор страж начал меня избегать.

Почувствовать инстинкт можно не только в подобной экстремальной ситуации. Судьба на них не очень-то щедра. Нужно делать это ежедневно и по собственному желанию.

***Любой вид спорта – шанс разбудить в себе зверя.***

А тренажёрный зал – это вообще идеальное место для гормональных взрывов и освобождения животного естества, которое в тебе дремлет.

Было бы здорово ещё и управлять им научиться...

Помнишь историю о докторе Джекилле и мистере Хайде?

И до сих пор думаешь, что это аллегория?

Так выпускай своего зверя! Для тебя же нет запретов! Фит-Инд уже дал это понять!

Инстинкту можно доверить ВСЁ!

Полагайся на него и в тренинге. Слушай его и делай то, что он тебе скажет.

На языке классической методики инстинктивный принцип – это распределение мышечных групп, упражнений, подходов и вообще ВСЕГО, что ты делаешь в клубе, в соответствии только с твоими внутренними сигналами.

***На языке философии и эзотерики – это твой ПУТЬ. И он же – твой единственный учитель.***

...Да, кстати. С того самого дня жена стала называть меня «волчище».

Ласковее и нежнее ничего не слышал!



## **ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ.**

### **ГЛЮКИ**

*– Так! А теперь разделимся на две команды.  
По... полтора человека в каждой...*

*Из диалога на персональной тренировке.*

## **СЕДЬМОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ**

Наконец-то дошло до меня!

Увлёкся тонкостями и забыл о самом главном.

Ты ведь дышать ещё толком не научился!

От одного этого, кроме шуток, не только глюки заработать можно, но и в ящик сыграть!

Сейчас проверим! Да, пред-чувствие опять не обмануло!

Итак!

Делая любое упражнение, обязательно помни о трёх правилах эффективного выживания:

**1. НЕ задерживай дыхание.**

**2. При мышечном сокращении делай выдох, при мышечном растягивании – вдох.**

**3. НЕ дыши слишком глубоко.**

Есть одна оговорка: при выполнении супертяжёлых подходов в силовом стиле поневоле приходится применять задержку дыхания. Однако до работы в таком стиле ты доберёшься не раньше чем через год, а за это время кардио-респираторная система по любому успеет укрепиться. И всё же мой совет: не злоупотребляй этим способом!

Теперь о том, что касается аэробных групповых программ.

Тонкость – а правильнее сказать, узкое место, – здесь в том, что интенсивность работы задаётся лихим инструктором. И им же поддерживается жгучий кураж! Всё это, умножившись на кумулятивный эффект группы, создаёт эмоциональное возбуждение. И заставляет выпаживаться даже тех, кто к этому не готов...

***Пожелание здесь только одно: будь Личностью! Не ты для группы – а группа для тебя! Прислушайся к себе. Остановись. Пусть они прыгают на здоровье. А ты отдохни на здоровье.***

Табличку видел – «Фитнес-клуб»? А слова «Дэф» там не было? «Клуб смерти»?

...Ща-а-ас нарисуем!

## ГИПО-ГИПЕР-ОКСИЯ

Предлагаю тебе ещё сильнее разнообразить свою личную и тренировочную жизнь.

И есть у меня для этого два новых варианта. И оба они связаны с дыханием.

Попробуй! Понравится!

***Вариант номер один. Гипоксия. То есть, нехватка кислорода в организме. Как правило, она сопровождается так называемой гиперкапнией – одновременным избытком углекислого газа. Газы эти – антагонисты: если одного недостаток, то второго, соответственно – избыток.***

В самой по себе гипоксии ничего особенного для нашего с тобой главного дела нет – она даже лечит достаточно дофига разных болезней, и для её достижения нужно всего лишь на время задержать дыхание.

Но вот эффект задержки дыхания ПОД НАГРУЗКОЙ имеет очень даже долгоиграющие последствия и перспективы.

Дело в том, что натуживание, происходящее во время силовой работы при перекрытой трахее, неизбежно влечёт очень интересный эффект. А именно – разницу в давлении между сердечной мышцей и кровеносной системой.

И, чем натуживание дольше, тем больше эта разница.

«Спортивное сердце», свойственное многим силовикам (силовикам – в прямом смысле этого слова, я не имею в виду государственные силовые структуры) – прямое следствие этого феномена.

Такое сердце становится больше: стенка левого желудочка увеличивается в размере за счёт собственного утоньшения.

Масса смертей силовиков в полном расцвете сил и лет связана именно с этим. А ещё – с отсутствием в их программах аэробной работы умеренной интенсивности.

Так что вот он тебе, реальный рецепт: желаешь настоящее «спортивное сердце» – никогда не делай аэробику и в каждом силовом упражнении надолго задерживай дыхание. Мгновенного эффекта не гарантирую, но подгонишь время многократно.

***...И вариант номер два. Здесь всё с точностью до наоборот: гипероксия и гипокания.***

Объективный процесс: гипервентиляция лёгких и накопление повышенного количества кислорода в тканях. Самое логичное из последствий – потеря сознания.

Субъективные ощущения: натуральные галлюцинации.

Метод достижения: максимально глубокое дыхание во время каждого подхода каждого упражнения, вне зависимости от его интенсивности.

Короче, принцип максимализма в действии!

***Прикольного тебе кайфа в Дэф Фитнес Клуб!!!***

**ЕСЛИ ЕСТЬ СТЕП – ДОЛЖЕН БЫТЬ СЛАЙД!**

Кста-а-ати! Об аэробике!

Что я там только что тебе говорил по поводу умеренно интенсивной аэробики?

Никогда её не делать? Правильно говорил!

Аэробику делай всегда СУПЕРИНТЕНСИВНУЮ! Чтобы уши в трубочку заворачивались! Чтобы язык на шею наматывался! И не только на твою!

***Бодибилдинг – да это же прогулка под луной по сравнению с настоящей высокоударной аэробикой! Да это халява-плиз!***

Как-то раз я решил сравнить уровни интенсивности того и другого и сдурю пошёл в группу аэробного экстрима...

Через час выпал из зала с минимальными признаками жизни. До раздевалки полз на четвереньках, оставляя за собой мокрый след. Ладно хоть, не кровавый...

Короче, это оказалось полное гестаповство!

За шестьдесят минут, ёперный театр, мы не остановились ни ра-зу!

И чего там только не было, ёпонский городской: резиновые амортизаторы, мячи, штанги, гантели – маленькие, правда, но с ними требовалось вытворять такие охренительные штуки, да ещё в таком диком ритме, что после этого с «двушкой» поприседать (200 килограммов, то бишь) – отдохнуть...

А ещё круче, по любому – степ-аэробика. Высокоударная, само собой. Это та, которая на степ-платформах.

Зарядить эти платформы на максимальную высоту, врубить музон погромче, зацапать самого бешеного инструктора и ка-ак отжечь в группе пару часиков подряд!

***И попробуй только уменя остановиться и дух перевести! Хренушки тебе! В этом профсоюзе такое не принято! Не вздумай! Ты теперь с потрохами и, так сказать, с***

***остатками непереваренной пищи принадлежишь этой группе! Пока не упадёшь, как минимум!***

Упал? Щас быстро поднимем! Здесь фитнес-клуб, а не дом отдыха! И тут тебе групповая программа, а не какая-то там тренажёрка! Сачковать никто не даст! Не-е-ет, не отмажешься! Все умрём, как один!

***...Исходя из личного опыта, я разработал суперплан по остановке сердца «Heart Off». Выглядит он таким образом.***

Вначале нужно круто отпахать в тренажёрном зале по нашим с тобой профессиональным программам. А потом СРАЗУ ЖЕ пойти на степ. Высокоударный. На эти вот самые два часа. Идеальное воплощение комплексного подхода к нашей теме!

Но это ещё не всё...

Без паузы проследуй на слайд, в качестве бонуса ещё и отработаешь координацию. Движение конькобежца вправо-влево на таком тонком гладеньком коврикe – видел, наверное? Вот, он и есть. Твоей задачей в этом случае будет постараться протянуть на нём как можно дольше.

***Ну, а потом – твоя долгожданная реанимационная палата. Всё будет тихо и спокойно. И ты на заслуженном отдыхе.***

Только его ещё надо заслужить!

Вперёд, к победе духа над телом!!!

## **УАН-МОР-САЙКЛ**

...Хотя есть и другой вариант не хуже. Он даже более трендовый и гламурный.

Сайкл! Велик такой с одним колесом, зато очень увесистым. Имитация реальной велогонки, опять же в группе. А где группа – там азарт. А где азарт – там неконтролируемый выброс энергии. И это как раз то, что нам надо!

Напоминаю: твоя силовая тренировка – это святое, и само собой, по умолчанию, разумеющееся. А сайкл – не более чем гармоничная добавка, вносящая в суровые железные будни изысканный аромат аэробной свежести.

И добивающее твой миокард до полной отключки – причём не в переносном смысле.

***Естественное и логичное моё пожелание: выбирать самые жёсткие программы и самых маньячных инструкторов. Чтобы пульс разогнать далеко за двести. А лучше за триста!***

Потому что без этого, хрен его знает, – может ведь и не торкнуть...

## ОТКРЫВАЯСЬ

Ну что, а теперь давай уже в сауну!

Помню, в одном из клубов кто-то после тренировки прикололся: «У вас сауна есть? Я хочу погреться!»

Прекрасная шутка.

***Могусказать следующее: если ты по-настоящему в своих залах напрягался – и в тренажёрном, и в групповых, – то стоградусная сауна тебя только остудить способна, но никак не согреть.***

Так что пойдём, чуть-чуть остынем!

***Попахали на славу – теперь пора и отдохнуть. Часа на полтора сразу настраивайся. Поры за это время отлично раскроются и отдадут всё то оставшееся, что ты сам ещё не успел сегодня отдать. Ты же ещё не всё отдал! Правильно говорю?! Конечно, я же тебя знаю, жмота, как облупленного! Да и сердце встанет на место. После двух-трёхсот-то тех самых ударов в минуту...***

Или просто встанет. Кому как повезёт.

Доведём дело до конца!

...Как понять, что пора заканчивать фитнес-день, если объективные факторы тебя так и не постигли?

Очень просто.

Ориентируйся по галлюцинациям. Если они появились уже без применения техники глубокого дыхания – у тебя есть моральное право.

Но не раньше.



## **ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ.**

### **ОЗВЕРЕТЬ**

*Однажды один «качок» прогуливался по берегу Красного моря, и прямо под ноги ему волна выбросила старую, позеленевшую от времени медную лампу, похожую на лампу Аладдина.*

*Он взял её и, как положено, потёр. Вначале, как и полагается, из горлышка лампы пошёл густой чёрный дым, а потом из неё вылетел огромный джинн и сказал:*

*– Проси у меня, чего хочешь!*

*– Хочу стать по-настоящему счастливым!, – сказал «качок».*

*– Не вопрос, – ответил джинн и протянул ему предтренировочный комплекс.*

*Новый фитнес-анекдот.*

## ВОСЬМОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ

Чувствую, теперь ты уже настолько просвящён, что уже сам можешь заделаться тренером!

Кроме шуток: те леди и джентльмены, с которыми мы тренируемся по персональным программам хотя бы год, вполне могут начинать личную практику. И одна леди это уже делает...

Однако не торопись. В любой реке есть подводные камни. С разной степенью травмоопасности...

Поговорим о питании. Тема очень нехилая, под стать отдельному учебнику. Но постараюсь не растекаться...

### ***Лично я знаю ТРИ вида питания.***

Повседневное питание – это то, чем заправляется абсолютное большинство людей. Хотя и здесь встречаются исключения. Например, половина моих не занимающихся никаким спортом знакомых использует альтернативное питание. Такой круг общения подобрался.

Альтернативным вполне можно (и нужно!) заменить один или несколько приёмов обычной пищи. По той причине, что в повседневном уже мало чего осталось. Кроме красителей и консервантов.

Взбиваешь в миксере, блендере или шейкере порцию порошка с молоком – и вот тебе функциональный шейк, где все нужные ингредиенты уже подобраны и посчитаны. Все, сколько нужно! Белков – сорок процентов, углеводов – сорок, жиров... клетчатки... витаминов... минералов... и тэ пэ, как говорится. Да ещё с подобранным тобой для себя вкусом!

И есть ещё так называемое спортивное питание. По определению: это для спортсменов! Тоже порошочки или капсулки, но уже конкретно детерминированные (обусловленные).

Или высокобелковая это смесь, или высокоуглеводная, или так же высоко или даже ещё выше витаминная и минеральная. Там проценты доминирующего пищевого вещества уже совсем другие: от восьмидесяти и больше.

***Приспичило тебе, скажем, мышечную массу качать – твой упор на высокий белок (протеин). Нужна сила и энергия – дай себе хай-углеводы (гейнер). Ну, и так далее.***

Прежде я на спортпит и западал, если честно. Жить без него не мог лет двадцать подряд. Такие эпизоды случались – что ты!.. Всё, как есть, ниже расскажу.

А потом мой флюгер повернулся против ветра. И я постепенно перешёл на «альтернативу», вспоминая о спортпите лишь изредка. На сегодняшний день альтернативное функциональное питание – это больше половины моего рациона.

Хочу предостеречь от главной ошибки, с которой сам когда-то натешился вдоль и поперёк.

### ***УМЕНЬШАЙ ДОЗИРОВКИ!***

Любое нововведение в свой рацион начинай с осторожной «разведки». Используй половину порции ОДНОГО спортивного или альтернативного препарата в течение хотя бы нескольких дней, чтобы оценить его действие на организм. Он у тебя такой один. Второго в этой жизни уже не будет.

И ещё. Любой «фуд» не стоит бездумно сваливать в свой желудок, если только он у тебя не работает мусорным баком. Это касается всех трёх видов питания в равной степени.

Каждый элемент пищи и каждая её порция должна служить конкретной цели, которую ты себе нарисовал, и быть плотно увязанной как со стилем и графиком тренировок, так и с режимом отдыха.

И ещё раз. Для особо забывчивых или читающих «по диагонали»...

### **УМЕНЬШАЙ ДОЗИРОВКИ!**

Могу сто раз повторить, если понадобится!

Иначе с тобой случится вот что...

### **ТРЕТИЙ СУИЦИД-РЕЙТИНГ: ТОП-6! ЛЕГАЛЬНО! ЛЕТАЛЬНО!**

Ну что, лови третий рейтинг! Всю нашу актуальную тему нужно показывать всесторонне. И в подробностях.

Здесь всего шесть позиций, зато КАКИЕ!

Это – то, что нужно употреблять внутрь.

Так называемые спортивные добавки, которых сейчас навалом в любом реальном или интернет-магазине спортивного питания.

Только во всём этом безобра... я хотел сказать великолепии нужно уметь разбираться.

***Ты что – ничего из этого до сих пор не пробовал? Неудачник! И ещё хочешь от себя быстрого результата!***

Тебе пора заканчивать с ясельками!

Упражнения в нужной нам технике и методы интенсивности в их правильном режиме – это лишь базовый, самый нежновозрастный уровень нашей технологии! Их просто глупо не совмещать с хай-тэк пищевыми разработками Америки и Европы.

Мировая индустрия спортивной нутрицевтики сейчас такими шедеврами клеточной алхимии нас снабжает, что только знай цели ставь! Правильные...

И помни: тебе нужно именно спортивное питание! С зашкаливающими показателями действующих веществ! Шоб как вкатил, так уж вкатил! Шоб земля задрожала и вулканы проснулись!

А не какие-то там функциональные сбалансированные порошочки. Тебе для достижения твоей цели нужен не баланс, а концентрация!

Чем больше, тем лучше!

В смысле, СКОРЕЕ!

***Короче, твоя задача – найти нужные упражнения, подобрать нужную интенсивность, потом прицепить к ним синергические компоненты в виде жёсткой термо– или кардионагрузки и обязательно добавить экстремальные образцы спорпита.***

Можно сразу несколько добавить. Так оно по любасу вернее.

И вот с ними теперь уже просто не расставайся. Физически!

Пусть всегда будут на расстоянии вытянутой руки. И слева. Почему так? Почитай Карлоса Кастанеду. Он всё это давно объяснил с точки зрения магии. А я просто и коротко повторю опять же: так вернее будет!

Одно из неоспоримых достоинств большинства этих прибабасов – отчётливый озверинский эффект. (Это значит – первый же попавшийся гриф захочется морским узлом завязать, на полном серьёзе. Видел в зале гнутые штанги? Одни поменьше гнутые, другие побольше? Это просто разные дозировки были!)

Естественно, данный чудный эффект снижается по мере продвижения по рейтингу. Так что настоятельно рекомендую сосредоточиться на первых трёх!

**Ну, всё, не тормозись! Озверись!**

## **МОЯ ПРЕЛЕСТЬ!**

Моя любовь с первой ложки! Моё совершенство! Моя сказка!  
Моя прелесть!

Бустер ОКСИДА АЗОТА.

Как звучит, чёрт возьми! Алхимия, по любому.

***Если по-русски – ускоритель реакции синтеза этого газа в организме. В моём рейтинге – номер один с огромным отрывом от остальных.***

Что такое оксид азота, или NO? Это низкомолекулярный газ, вырабатываемый эндотелиальными клетками, которые находятся на внутренней стенке твоих кровеносных сосудов.

Чем он занимается?

***Один из американских учёных, профессор Джонатан Стамлер дословно высказался так: «Оксид азота делает всё и везде!»***

Физиологически – он расширяет просвет кровеносных сосудов. А все его биохимические функции перечислять – книги не хватит.

Если коротко – начиная от регулирования давления крови в сердечно-сосудистой системе и заканчивая увеличением активности клеток иммунной системы, так называемых фагоцитов, макрофагов и натуральных киллеров.

Опять слова какие-то интересные...

Так вот: нам с тобой нужно увеличить эту и все прочие потенциальные активности до полного овердрайва! Улёта, то есть.

А, значит, лучше всего взять не просто бустер NO, а самую навороченную формулу, куда помимо него башковитые производители напихали ещё психостимуляторов, активаторов термогенеза (они резко ускоряют темп всех метаболических процессов), предшественников эритропоэтина (а эта шняга увеличивает количество эритроцитов, то бишь, увеличивает объём крови) и прочей нечис... я хотел сказать жести.

Препараты, подобные «VAPOR» и «DARK RAGE», «PSICHOTIC» и «MESOMORPH»...

Создателей этих монстров намеренно не буду называть, потому что конкретные торговые марки – всего лишь примеры.

Формул много, выбрать можно по вкусу. Но озвереешь с любого! Раздвоение личности и манию величия у каждой из них в отдельности я тебе торжественно обещаю!

Порция принимается за 10 -20 минут до начала тренировки.

***Так вот: дозировки увеличивай сразу втрое от максимальных. Если предписано не больше трёх мерных ложек – забодяжь сразу десять! А лучше двадцать!***

Чё мелочиться? Тебе нужен результат, или как? Тебе эта банка всё равно уже больше никогда не понадобится, так что фига ли экономить?

Правда, вкус у этого коктейля в твоём случае получится просто супермерзопакостный, но ничего, потерпишь. Немного терпеть осталось. Буквально полчаса. И гудбай.

Гарантирую, что мозги вместе с мотором у тебя вылетят после первого же рабочего подхода. И очень необратимо вылетят. Уже не вставить.

Только заранее прикинь, кому завещать остаток банки.

И эту книгу, кстати, тоже. Пригодится же ещё!

Вначале передай-ка её другому. У тебя уже скоро всё будет совсем в порядке, а вот он до сих пор мучается. По-моему, блин, это неэтично.

## **ЛИПОТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ!**

ЛИПОТРОПИКИ, они же жиросжигатели, на почётном втором месте. Эта штука тоже та-ак торкнет – мама, не горюй! Особенно если по-нормальному задрать дозировки.

***Как-то раз к одному профессиональному киллеру, работавшему под прикрытием в тренажёрном зале (таких очень много по России персональными тренерами прикидываются: удобно и без палева), обратилась свежая клиентка.***

Попросила:

– «Похудейте» меня! А то работа сидячая, спортом никогда не занималась, опыта нет. Как быть, не знаю. Нужна профессиональная помощь!

– Будет легко сделано! – ответил он.

И легко продал ей три самых мощных липотропика, только-только появившихся в каталогах. Их разработали для соревнующихся атлетов экстра-класса.

Аннотация крупными буквами предупреждала: начинать приём с одной капсулы одного препарата, во избежание чрезмерного воздействия на нервную и сердечно-сосудистую системы!

Но... эти буквы были английскими.

– Принимайте все три сразу, – легко сказал он ей по-русски. – Гарантирую быстрый эффект!

– Большое спасибо! – просияла она. – А когда прийти на тренировку?

– Вводный инструктаж проведу Вам завтра, – улыбнулся он.

Он знал, что она больше не придёт. Никогда. Профессионал, что и говорить!

### ***Вот, учись!***

Липотропики делятся на две категории.

Первая увеличивает количество свободных жирных кислот в крови путём ускоренного липолиза (терминирования жира, проще говоря).

Вторая уменьшает их количество, способствуя быстрой утилизации этих кислот мышечными клетками в качестве энергетического субстрата.

Тебе нужна исключительно первая категория, потому что именно она обладает ярко выраженными побочными эффектами.

***Это так называемые термогеники. От слова «термо» – то есть, тепло.***

Да, с ними тебе действительно будет обалденно тепло в любую погоду. А ещё руки и ноги начнут трястись и соображаловка откажет. И ещё настроение станет чётко похоронным. Всё как положено. За что боролись-то??

Возьми одновременно несколько термогеников. Как киллер прописал. Хотя бы три! Внимательно почитай инструкции к каждому.

И умножь на три предписанную дозировку, чтобы уж наверняка.

Думаю, даже на тренировку идти после этого не понадобится.

***А если всё же сумеешь добраться до клуба – во, блин, живучий оказался! – то обязательно прими ещё бустер оксида азота, как предписано в предыдущей главе.***

Стопроцентная гарантия результата! Отвечаю.

## **ГЕЙМЕР В ГЕЙНЕР**

Есть ещё один вариант... Он менее быстрый, зато мега-вкусный. И, если ты захочешь растянуть удовольствие, то логично выбрать именно его. Поиграть в ГЕЙНЕР.

Химизм данного процесса связан с нанесением бомбовых ударов по поджелудочной железе. Точнее – по тем её так называемым бета-клеткам, которые производят инсулин.

Чем больше калорий одновременно попадает в желудок, тем больше инсулина этим клеткам требуется сделать.

А, чем выше моментальный уровень инсулина, тем мощнее скачок сахара в крови.

Что, в свою очередь, так классно трясёт весь организм, как если бы он находился на электрическом стуле средней мощности.

***И ничто другое в этом мире, кроме гейнера, не способно закачать тебе внутрь в одну минуту столько калорий!***

3000, например! Как тебе циферка?

Среднестатистический человек за двое суток столько не употребляет. Он халявщик...

Но ты-то – другой. Тебе надо проявить себя, я знаю. Самореализоваться. По полной!

И знай: три тысячи – далеко не предел! Это – разминка! Можно и все пять! Ваще не вопрос! Просто замешивай погуще!

Да, вот ещё что: для максимального эффекта разводи порошок в свежавыжатом виноградном соке. Он и сам по себе способен поджелудочную железу взорвать. А вместе с гейнером – по любому её завалит. Вне всяких сомнений!

***Благо, исходного материала, то бишь, самого порошка, у тебя всегда будет достаточно. Гейнеры – это не какое-нибудь там интеллигентское функциональное питание в баночках, которые без микроскопа не видны. Гейнеры продаются ВЁДРАМИ и МЕШКАМИ. Как краска и цемент! Или комбикорм! Здесь всё о-о-очень серьёзно!***

В моей замечательной практике был такой показательный случай, когда я почти до дна сожрал навороченное пятикилограммовое ведро гейнера за три дня. Примерно сорок пять тысяч килокалорий. Точно уже не помню...

Правда, «поджелудку» убить так и не удалось, зато аппетит потом отшибло на неделю. Думал, вообще никогда больше за стол не сяду – такое стойкое отвращение к еде возникло.

Неопытный был ещё. И слабый. Проявил малодушие.

Нужно было, несмотря ни на что, есть его и дальше.

Собрать волю в кулак и продолжать! Бодяжить и заливать! Глотать и снова бодяжить! Столько, сколько понадобится!

До конца!

Но пасаран! Я правильно транскрибировал?.. Хотя главное – сам смысл.

## ВИТАМАТРИЦА

«...Так уж устроен наш мир. В нём только одна постоянная величина и одна неоспоримая истина. Только она рождает все явления. Действия. Противодействия. Причина – потом следствие!

Взгляните на эту женщину... Боже, только посмотрите на неё! Она такая незамысловатая, серая, но пытается изменить под себя весь мир! Посмотрите!.. Вот я послал ей кое-что на десерт. Это очень необычный десерт...

***Эту программу я создал. Начинается она очень просто. Но каждая следующая строка вызывает всё новые реакции, как... поэзия.***

Сначала она краснеет. Ей становится жарко. Сердце бьётся чаще. Ты видишь это, Нео, не так ли?..

Она не знает, что происходит. Может, это из-за вина? Нет! Что же это? В чём же причина?

Но вскоре это теряет значение. Вскоре она забывает, что была какая-то причина... Её волнуют ощущения – следствия!

***Такова природа Вселенной. Мы это отрицаем, пытаемся бороться, но всё это лишь притворство и ложь! За нашей успокоенностью скрывается истина... Мы абсолютно не контролируем свою жизнь. Не научились ещё!»***

Кто узнал монолог Мерва из второй части «Матрицы»?

Нео, Морфеус и Тринити в напряжённых позах сидят за столом, не зная, чего ожидать от бесноватого француза, а он, блаженствуя вместе с Персефой в окружении продвинутой охраны, довольно откидывается на спинку стула и упивается собственным красноречием:

«Следствия! От них нет спасения! Мы навсегда их рабы. У нас есть лишь шанс обрести согласие с миром: научиться искать причину!

Причина... Вот в чём разница между нами и ими, вами и мной... Единственный источник власти – умение видеть причину!

И вот, вы пришли ко мне, не видя причину, не имея власти. Очередное звено цепи! Но не бойтесь. Я знаю вашу исполнительность чужой воли. И скажу вам, что делать дальше».

### ***А дальше – думать.***

Власть над собой заключается в умении видеть причину собственных проколов. И не повторять их, следуя глупой привычке.

Вот скажи мне навскидку: какая у тебя витаминнограмма?

Какие витаминно-минеральные формулы ты кушаешь, то есть? Это же так модно теперь, это просто тренд для уважающего себя посетителя спа-фитнес-велнес-даркнес-клуба!

Если у тебя что-то упорно не получается, значит, что ты в чём-то не догоняешь. Не дорабатываешь. Не доедаешь. И нужно искать, где это «в чём-то».

В ВИТАМИНАХ.

По любому.

### ***Это очень необычный десерт...***

И вполне может быть, что он-то и есть самый важный фактор стратегии и тактики.

Но, пока не попробуешь, не поймёшь.

Спортивные витамины, особенно экстремальные их формулы, где собраны десятки и сотни ингредиентов – то бишь, к витаминам и минералам присовокуплены аминокислоты, адаптогены, потенсеры, ингибиторы, бустеры, факторы, кофакторы, энзимы,

коэнзимы и прочие прогормоны, в том числе акулий хрящ, кошачий коготь, бычья печень, китовый ус и моржовый зуб...

***О, да это же просто мечта инквизитора!***

И таким вот магистерииумом не пользоваться?! Я тебя умоляю!

***Ты абсолютно не контролируешь свою жизнь. Не научился ещё.***

Если дозировки основных витаминов в таких формулах исчисляются ТЫСЯЧАМИ процентов от дневной нормы – да как такое можно пропустить?

Мимо рта, в смысле?

Да это же упаковками надо лопать! Не одно, так другое сработает!

Знакомо понятие «синергический эффект»?

Это когда сумма эффективности всех агентов превышает простое сложение их индивидуальных эффектов. Во много раз!

Ситуацию можно проиллюстрировать идиотским математическим слоганом  $2+2=10$ .

Но так оно и есть! Впечатляет?

Давно бы уже обрёл согласие с миром.

Да и покоился с ним.

## **ПРОКЛЯТИЕ ДВЕНАДЦАТИЧАСОВОГО ПРОТЕИНА**

Дозировки, огромные дозировки!

Человеческая соображаловка устроена таким интересным образом, что усваивает информацию с двадцать первого повтора.

Поэтому повторять я не устану. А ты потом ещё перечитай.

Столько раз, чтобы в итоге 21 повтор и набрался.

Отмечай крестиками прямо на странице – для дела не жалко!

Итак: ОГРОМНЫЕ ДОЗИРОВКИ!

***Если хочешь успеха, презрительно усмехнись в ответ на рекомендованные производителем однократные порции. Что за котёнки размеры?!***

Ведь ты – не такой, как все! Им, блин, всем до тебя, как Луне до Солнца. Видеть – видят, а достать-то слабо!

Поэтому повышай, завышай и превышай. Это твой закон. Твоя Конституция. Везде, всегда и во всём! Аминь!

А сейчас вот с этой политической платформы обрати внимание на такую позицию, как ДВЕНАДЦАТИЧАСОВОЙ ПРОТЕИН.

Ломовая вещь. В нём пять-шесть разных белковых компонентов перемиксовано.

Маза такая: каждый работает в свою очередь.

Как ступени у ракеты: одна свою функцию выполнила, отвалилась – досвидос, летим дальше на следующей.

И так все двенадцать часов.

В продолжение которых в организме, по всем научным раскладам, должен бодро происходить белковый синтез. Наука так ему скомандовала.

Прикольная комбинация!

И самый прикол в том, что каждый организм – сплошная индивидуальность. Разные протеины действуют на него по-разному. И выполняют свою миссию за неодинаковые промежутки времени!

***То бишь, такой вот белковый компот в принципе не может быть универсальным и совпадать с метаболизмом поголовно всех своих пользователей!***

И где-то он по любасу проколется!

Вот этот вот приколом и делает ДЧП (не путать с ДЦП!) просто идеальной находкой для вдумчивого мазохиста и тем более интеллектуала-камикадзе.

Теперь мои вдумчивые и интеллектуальные братья и сёстры могут легко умножить эту классную особенность на тот факт, что гипердозы белка замечательно действуют на два смертельно важных органа.

***А) на печень, в которой успешно развивается холестаз (затруднение оттока желчи вследствие её перепроизводства).***

***Б) на почки, вынужденные все эти двенадцать часов бодро выводить метаболиты азота, которыми их так щедро ублажили.***

А сейчас – внимание! – снова повторю свою главную мысль. Принципиальную стратегию всей моей изложенной в этой книге комплексной программы.

Протяну дальше эту красную ниточку. Натяну её до звона в мозгу!

***УВЕЛИЧИВАЙ ДОЗИРОВКИ!***

Пусть Двенадцатичасовой протеин попадает в тебя по пять раз в сутки и в троекратном размере!

Вот в этом случае я могу лично обещать вернуть тебе стоимость этой книги, если в ЖКТ не произойдёт «короткого замыкания».

И ты, розовый, весёлый и заикающийся, не станешь хоть на миг ближе к заветной цели.

***Путь в тысячу миль начинается с первого шага, как говорил Лао Цзы.***

И даже полшага – это уже ништяк.

А дальше всё пойдёт намного проще!

## **СУБЛИНГВАЛЬНАЯ СТАЛЬ**

Рейтинг замкнёт нестарый и недобрый креатин.

Расшифровка.

Креатин – спортивная пищевая добавка, содержащая концентрат этого самого химического вещества, как правило – моногидрата креатина.

Он имеет способность накапливаться в мышечных клетках и увеличивать количество их биологической энергии за счёт восстановления молекулы АТФ (аденозинтрифосфата) в процессе мышечной работы.

***АТФ, как тебе, надеюсь, известно, является главным энергетическим субстратом клетки, готовым к немедленному применению, подобно «Сникерсу», который не нужно ни варить, ни запекать – достаточно просто развернуть (хотя и это не суть, если ты слишком голодный).***

Мало того, что креатин реально даёт тебе большую выносливость – так он ещё и меняет тебя визуально и кинестетически!

Одна молекула креатина притягивает к себе три молекулы воды. И вот так, вчетвером, они накапливаются прямо в твоих мышцах.

Соответственно, мышцы очень быстро становятся намного больше и твёрже.

На ощупь – горячая сталь! Очень прикольные ощущения, особенно с непривычки.

Нестарый – это потому, что изобрели его каких-нибудь пятнадцать лет назад.

А недобрый – по той причине, что рассыпчатая белая шняга имеет коварный характер.

***Очень здоровски поднимая тебе уровни энергии, силы и массы, провоцирует с каждым днём увеличивать дозировки! Намного больше смешных пяти граммов четырежды в сутки на стадии загрузки и совсем уже аутистских пяти граммов в день на так называемой стадии поддержки...***

И, таким образом, платить за него приходится всё дороже и дороже! Как и за любую позицию, на которую тебя грамотно разводят маркетинговые приёмы производителей спортивного питания.

И правильно делают!

Потому что нужный тебе результат напрямую связан с уровнем дозировок.

Сами понятия «стадия загрузки» и «стадия поддержки» – сплошной нафталин! Никто из нормальных людей давно уже ими не пользуется. А вот в умных учебниках до сих пор такую фигню пишут.

Я уже про цифры не говорю.

***Как и про то, что сам моногидрат креатина сегодня обзавёлся кучей «партнёров» в лице других солей креатина, названия которых можно выговорить только в сильно нетрезвом состоянии. И это самое «моно» употребляется всё реже и реже.***

Времена сильно изменились. Как минимум пять ингредиентов в одном флаконе, и по сто-двести граммов в день! Во тренд сезона!

Ну, и чему тут удивляться? Я ещё в начале XX века экспериментировал с креатином совсем не на шутку.

И закупал его крупным оптом. Потому что моя дневная дозировка составляла до 250 граммов моногидрата!

При норме 5.

Я желал понять, где находится предел роста силы.

***И ещё – где предел моей борзости или мудрости, – непонятно, как именно это называется. Если вообще имеется таковой.***

Оказалось, что имеется.

Съев за восемь дней два килограмма креатина (рубал его столовой ложкой прямо из банки, как кашу из солдатского котелка), осознал, что дальше идти не стоит. Что прямая пропорция между наращиванием силы и увеличением дозы заканчивается граммах на сорока в день.

Всё, что падает сверху, складывается в тех же двух главных фильтрах организма – печени и в почках. И формирует точь-в-точь такой же холестаз и аналогичную блокировку пищеварительной функции, как и гипердозы протеина.

***Неудачных экспериментов не бы-ва-ет!***

Таким образом, методами оперативного создания в организме внутривнутрипечёночного холестаза, почечных коликов, несварения желудка и гипер– инсулинизации я овладел в совершенстве.

Что, естественно, воодушевило Геракла на новые подвиги!

И теперь Геракла интересовали уже самые продвинутые технологии. Например – жидкие сублингвальные формулы креатина.

Как только они появились в России, московские друзья немедленно выдали мне первую опытную партию для проведения научного эксперимента.

Сублингвальные – значит подъязычные.

Раскручиваешь маленький флакончик ядерного пахучего концентрата и вместе с крышкой вытаскиваешь встроенную пипетку с дозатором.

Набираешь пять раз по одному миллилитру и капаешь себе под язык.

Держишь до максимально возможной абсорбции (впитывания), остаток проглатываешь.

Таким макаром, активное вещество минует пищеварительный тракт и, избегая частичного разрушения, напрямую попадает в кровь.

***А концентрация у него таковая, что этот маленький флакончик легко заменит двухкилограммовую банку обычного порошкового моногидрата.***

В придачу ко всему, зверский концентрат обогащён всеми возможными факторами роста, восстановителями, оптимизаторами и акселераторами, чтобы довести их возможный синергический эффект до стадии фосфоресцирующих глаз.

И вот эту сублингвальную жидкую сталь предписывается заливать в себя однократно перед тренировкой.

Начал именно так.

Затем последовали двукратные и трёхкратные дозировки. Непосредственно перед тренингом, сразу же после него и ещё раз в свободном режиме.

Вот на этой отметке фосфоресцирующие глаза я уже точно получил!

***Энергии в организме созревало столько, что я просто перестал с ней справляться. И она постоянно стремилась результировать в какой-нибудь спонтанный экшн. Например, физический конфликт.***

Стоило больших трудов контролировать свои эмоции и членораздельно выражаться.

Короче, жизнь становилась всё ярче. Как и глаза.

Меня очень грела мысль о том, что теперь-то все мои фильтры уже в полном порядке.

И, добиваясь такого сумасшедшего эффекта, я не теряю ни грамма действующего вещества и совсем не амортизирую внутренние органы. Кайф!

Двадцать же первый век, мать же его!!

Нужно быть очень наивным, чтобы не предположить, что я продолжил подъём дозировок.

***Конечно, продолжил! Если и падать – то только вперед, как говорит Дэнзел Вашингтон.***

Не упал...

Но спать перестал совсем.

Даже Наполеон или Нео мне бы теперь откровенно позавидовали.

Так у меня появилась замечательная возможность для бурной деятельности Twenty Four Seven! Двадцать четыре часа семь дней в неделю, в переводе на русский.

Именно то, чего мне и не хватало всю предыдущую сознательную жизнь!

## ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛНОЧЬ

Возможно, ты уже заметил, что все главы этой части срисованы с голливудских фильмов.

Да, так и есть.

В хронологическом порядке: «Властелин колец», «Терминатор-4», «Геймер», «Матрица», «Пираты Карибского моря-1» и «Жидкая сталь».

Это сделано для того, чтобы текст воспринимался интереснее. И, чтобы какие-никакие подсознательные ассоциации помогали мягче укладывать излагаемый материал.

А подытожить тему я хочу фрагментом бурной речи Джона Милтона из «Адвоката дьявола». Как нельзя она кстати!

***«Здесь, на Земле, я погружён в её заботы с сотворения мира!***

***Я пестовал каждую новинку, которую хотел получить человек, и никогда его не осуждал. Более того: я не отвергал его, несмотря на все его недостатки! Я фанатично влюблён в человека!.. Я – гуманист! Может быть, последний в истории...***

***Кто станет отрицать, если он не выжил из ума, что двадцатый век был исключительно моим веком?! Ведь этот век, Кевин, от альфы до омеги – мой!»***

Дьявол у Аль Пачино получился ещё убедительнее, чем все его прочие роли. Ты не находишь?

Двадцатый век... Атомное время! Взлёт цивилизации!

Обалденная динамика развития технологий!

Прорывы, темпы, алгоритмы!

Репликация и геномодификация!

Человек больше не загадка природы. Он – биологический сосуд, заправив который нужным химическим топливом и нажав соответствующую психическую кнопку, можно решить любую поставленную задачу.

Просто. Быстро. Эффективно. Прогресс, мать его!

Органы чувств – рудименты каменного века. Дальше уже без них.

Всё просчитано и забито в программу.

Нажать на кнопку и получить результат. Онлайн.

Время – деньги! И наоборот.

Когда-то об этом и не мечтали... Нужно было жить с тем, что есть. Учиться на ошибках.

Приходилось ощущать, сравнивать и анализировать. Самостоятельно!

Прикинь, как людей штырило! Как они тогда выжили, вообще непонятно!

***Цивилизация помогла человеку освободиться от лишних заморочек и дала инструкцию на все случаи жизни.***

Тотальное предельное упрощение – вот её главная победа!

***И любое желание теперь исполняется!***

Собираешься закодироваться? Смешно... Закажи уж чего-нибудь посерьёзней!

Узнать судьбу? Да на счёт раз!

Тебе перекроить внешность? На два часа всех делов.

Поменять пол? Не вопрос!

Вставить новый орган? Только скажи, какой именно. И куда.

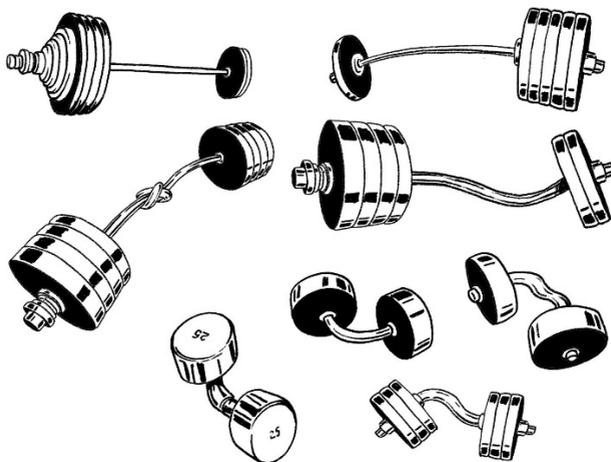
Что уж говорить про нутрициональные (пищевые) технологии, способные за несколько вращений минутной стрелки сделать из тебя или чемпиона с мировым именем, или биомассу без имени вообще. В зависимости от запросов.

Вчера это называлось «фантастика». Сегодня – «высокие технологии».

Не парься. Теперь ты в их заботливых титановых ручищах. И проколов не будет.

Ведь, когда наступает полночь, все тени по любому исчезают.

Не видел ни одной.



## **ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ.**

### **ТРОЕГЛАЗИЕ**

*Я пришел к выводу, что виной всему мой интеллект,  
а, возможно, мое чрезмерное стремление ко всему  
гармоничному.*

*Энди и Ларри Вачовски. МАТРИЦА.*

### **ДЕВЯТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ**

Сейчас я чувствую умиротворение.

А ты?

Давай, помогу. Назову несколько очень разных слов...

Прислушайся к себе.

***Там нежность или агрессия?***

***Отстранённость или страстность?***

***Божественное или звериное?***

***Душа или тело?***

***Добро или зло?***

Что ты выберешь?

Вот примерно так воспринимает мир Запад.

А у Востока – принципиально иное мнение.

Всё это – НЕ противоположности, а две части единого целого. Как ночь и день. Как логика и интуиция. Как Инь и Ян...

Человек вообразил, что окружающий мир – дуален (двойственен), и тратит кучу энергии на борьбу мнимых противоположностей внутри самого себя. Тогда как, избавившись от этих рамок, приняв в себя мир ЦЕЛИКОМ, можно обрести сверхъестественную силу.

Прикольно, да?

Оказывается, мир – един! Как и истина!

***Амбивалентность (способность одновременно воспринимать противоположности) – вот чему действительно стоит научиться западному сознанию. Для собственного развития.***

Однако восточные учения проникают в Россию в очень разных толкованиях, и они часто весьма далеки от собственных канонов. А нашему сознанию куда как проще кинуться в какую-то крайность, чем воспринять мир в целом.

И вот что из этого вырастает...

## ДЕЛИКАТНО...

Мы с тобой пока не обсудили ещё одну очень важную тему.

А она имеет настолько великий потенциал для развития и полной реализации тебя в выбранном качестве, что легко может стать главной и единственной. Кому как, конечно. Но ты очень хорошо подумай.

Может быть, именно здесь по-настоящему найдёшь себя.

### ***Восточные практики!***

Япония, Индия, Китай и их древние традиции и современные школы – это огромное количество всевозможных единоборств и оздоровительных практик йоги, цигун и других эзотерических направлений.

Короче говоря – целый космос, в который можно погрузиться с головой, уйти без остатка и без возвращения...

***Причём здесь это сделать, я бы сказал, можно ещё скорее и вернее, чем при увлечении западными направлениями типа бодибилдинга, фитнеса, сайкла и иже с ними. Потому что для современной России эти тренды столь же популярны, сколь и мало изучены.***

И тут киллеров не меньше, а, скорее, даже больше, чем в тренажёрных залах.

Так что начать разрабатывать тему надо однозначно!

Начинаю мотивировать. Осторожно. Деликатная тема...

## БОГИНИ НЕ ОШИБАЮТСЯ

Одна из версий истории возникновения третьего глаза, символическое изображение которого рисуют над переносицей в Индии, одновременно и трогательна и поучительна.

Как известно, третий глаз – «пылающая жемчужина» в середине лба – не что иное, как символ трансцендентной мудрости, равновесия и просветления. Полного слияния Инь и Ян. Пракрити и Пуруши. А значит, избавления от дуальности. Этим качеством в полной мере обладают лишь двое: Шива и Будда.

И впервые он появился у великого Шивы. Верховного божества индуистского пантеона. Представителя божественной триады Тримурти.

***А когда и при каких конкретных обстоятельствах это произошло?***

Однажды жена Шивы, Парвати (кроме этого имени, у неё было и множество других), подошла к нему сзади и закрыла ладонями глаза.

Пришлось открыть третий...

***Будьте осторожнее, девушки! Не шутите так со своими мужчинами. Никто не знает, чем это может обернуться...***

Это только богини не ошибаются.

А мы с вами – простые смертные.

Хоть и Супергерои, блин!

## ЗЕРКАЛЬНЫЙ КОРИДОР

...Увидев сон о Великом Дезингибиторе, я стал Супергероем.

На время.

Однако этого времени с избытком хватило на то, чтобы трижды потерять рассудок.

А если ума и не было, да ещё и потерял, то вот потеря дуальности и достигнута! И вообще ничего не мешает развиваться в избранном направлении.

***Первый опыт достижения абсолютного апофея был связан, конечно же, с подпольным тренажёрным залом.***

Крохотным и тёмным, с кучей кривых самосваренных гантелек и маленькими ржавыми «блинчиками» на облезлых «народных» грифах.

Так до сих пор и не знаю, почему они назывались народными. Народ у нас в подавляющем большинстве не в «качалку» ходит, а в винный магазин. И тогда, и теперь. Но хорош отвлекаться...

Испытав такие же эмоции, как экзальтированная провинциальная барышня, попавшая на светский бал, я в гордом одиночестве часа четыре мослал эти заусенистые железки и был счастлив.

А в последующие трое суток выяснил, что за данное мне счастье надо платить семьюдесятью часами тридцатидевятиградусной температуры и выраженным проявлением рвотного рефлекса.

***Технология суицида была впервые опробована.***

Второй раз подобный подвиг я совершил уже в зрелом физкультурном возрасте, когда, пообщавшись с адептами хатха-йоги, взял у них самоучитель авторства Индры Дэви и сказал себе: «ОМ!» (У них и подслушал...)

Ну, это было просто НЕЧТО!

Каждое Божье утро я вставал на час раньше обычного, чтобы освоить очередную асану (позу, прошу прощения) и повторить все уже выученные. Каждое, блин, утро!

Я дисциплинированно медитировал, лежал на коврике, сидел в «лотосе» до затекания ног, рук и ушей. Делал «кобру», «собаку», «мертвеца» (ты уже в курсе!)

Даже на башне потихоньку начал стоять!!!

Никогда бы про себя такого не подумал...

***И ровно через месяц эту самую башню мне, так сказать, и сорвало.***

Я настолько увлёкся хатха-йогой, что, наверное, стал привлекать из Вселенной непривычно много энергии. А, может быть, сказалась потрясающая активизация эндокринных желёз, которую, если что, йоговские асаны отлично обеспечивают.

В общем, это был такой гормональный взрыв внутри отдельно взятого индивидуума, что индивидуум стал сверкать даже при дневном свете, не говоря уже о тёмном времени суток. Аура началась, короче!..

А ещё мне приснился новый сон.

В котором у меня на лбу прорезался третий глаз.

Я, правда, не шучу. Так оно и было.

Очень красочное и живое ощущение!

***Я точно запомнил, что прямо внутри сна подумал: «Процесс самосовершенствования идёт незапланированно быстро!»***

И тут же «завязал» с этим процессом.

А ниже расскажу о подвиге номер три.

Когда мне снова стало мало одного лишь бодибилдинга, я решил освоить основы кёкусин-каратэ и посадить себя на все три шпагата.

На этот раз подошёл к тренировкам ещё ох... да, именно: ответственнее.

Будильник звенел в 05.35.

Почему не в 05.30? А чтобы поспать лишних пять минут.

Я протирал глаза, пил протеиновый шейк, одевался и выбегал на четырёхкилометровый кросс. После которого немедленно приступал к жестокой растяжке, которая продолжалась почти в течение часа.

А после завтрака сразу ехал в клуб на силовую тренировку. Минут этак на девяносто.

Алгоритм повторялся ежедневно. Без выходных. 05.35. – и далее по тексту. Вне зависимости от того, чем я занимался помимо тренировок и как поздно лёг спать.

И ещё по воскресеньям мы устраивали дикошарые вневременные спарринги на татами. Или на снегу.

***Синяки от ударов – лучшее украшение для мужчины!***

***После мозолей от штанги.***

***И царапин от женских ногтей...***

***Чего тоже у меня всегда хватало.***

Через полтора месяца я обнаружил, что потерял шесть килограммов живого веса и начал засыпать в общественном транспорте.

Через два уже легко спал и на тренировках.

А потом буквально в один день растянул себе связки бедра и плеча.

Тогда понял, что мне уже хватит быть Супергероем.

Короче, ненадолго меня хватило. Еле-еле – на два месяца.

И этого оказалось недостаточно для проявления максимального эффекта.

А смотри: во всех трёх случаях ведь было очень правильный и многообещающий старт!

***Но, как будто раз за разом отражаясь в зеркале, повторялась одна и та же картина: мне не хватало последовательности. Не успев до конца освоить продуктивную методичку, дойти в ней до абсолютного совершенства, я отступал! В самый важный момент!***

И – оживал обратно!

А ведь мог бы... Мог бы ведь!

Это всё наивная юность.

## **-ИСТ И -АНЕЦ**

Давай сейчас же определимся: ты -ист или -анец?

Это не то чтобы так принципиально важно, но отлично поможет в достижении цели. Оптимизирует тайм-менеджмент. Вот увидишь!

Непонятно? Объясняю!

***-ист только и делает, что удается белковыми продуктами.***

Он конкретно зафаначен на наборе мускулатуры и готов жрать протеин во всех его проявлениях двадцать пять часов в сутки, а понадобится – и больше.

Он даже специально будильник заводит, чтобы ночью пару раз встать и закинуться заранее приготовленными варёными яичными белками или протеиновый коктейль в себя вылить.

Респект и уважуха, по любому.

***А -анец наоборот – ест только голимые углеводы. Клетчатку, в основном. Капусту, морковку. Причём в сыром виде. Как кролик.***

Ему нужно естественность внутренней среды сохранять. Её первозданность. Свежесть. Девственность. Вот, я сколько хороших слов знаю!

Да они оба молодцы! Первый конкретно забивает белковыми метаболитами свои печень и почки, а второй истощает ВСЕ внутренние органы сразу.

И мышцы – в первую очередь.

По той примитивной причине, что для перманентной регенерации тканей нужно регулярное поступление извне полноценного белка. А в растительном протеине, при всей его пользе и к нему уважении, аминокграмма не-пол-на-я. Её изысканный профиль и хотел бы, да не может соответствовать пластическим потребностям организма.

И тогда мятущийся организм просто вынужден пускать в расход те органы и ткани, которые не являются для него жизненно важными.

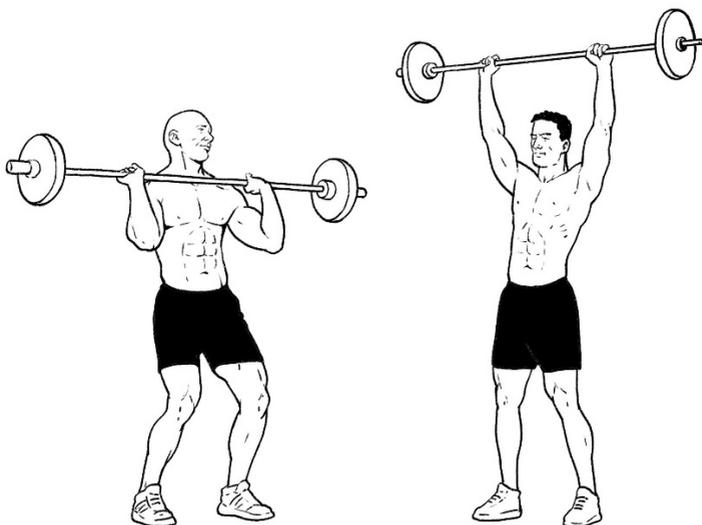
Мышцы, например.

Расщеплять их часть до тех самых очень нужных ему аминокислот. И запускать их на ре-синтез для этой самой ре-генерации.

***Что – слишком сложно для восприятия голодного мозга?***

***А для обалдевшего от белковой интоксикации? Тоже?***

Ну, и супер. Значит, вы оба – на пути.



## **ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ.**

### **УРОБОРОС**

*Пешеход идёт по улице и видит, что его обгоняет человек с торчащими из ушей бананами. Озадаченный, он окликает его:*

*– Эй, мужик, слышь, у тебя в ушах бананы!  
Тот тупо смотрит на него и не отвечает.*

*Он повторяет снова, уже громче:*

*– Бананы у тебя в ушах, говорю!  
– Чего? Не слышу!*

*Тогда он подходит к нему вплотную и кричит:*

*– Мужик, у тебя в ушах бананы!!!*

*Тот раздражённо вскидывается:*

*– Да говори ты громче! Не видишь – у меня в ушах бананы?!*

*Анекдот.*

## ДЕСЯТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ

Чувствуешь, как интересно устроена Вселенная? Мир стоит не на китах, а на парадоксах.

***Когда обжираться – на самом деле голодаешь.***

Потому что, забив себе стенки кишечника неперевавленными остатками джанк-фуда (в переводе с английского пицца-мусор), теряешь способность абсорбировать (усваивать) питательные вещества. Короче, работаешь только на унитаз и ещё на производителя с поставщиками.

***А вот когда отказываешь себе в чём-то – оно приходит к тебе само.***

Ни разу не замечал? Это потому что ни разу не отказывал!

А ты попробуй.

Попробуй подружиться с дисциплиной. Взять себя во все четыре лапы! Чтобы они не потянулись к гамбургеру, сделанному из ГМО, а затем к бутылке колы или пива, которые со временем поменяют тебе и пол, и темперамент. Если ты мальчик-холерик – то станешь очень тормозной девочкой. И наоборот... Вот щастье!!!

Попробуй не увестись на вечеринку в прокуренный до смерти ночной клуб и положить себя спать до одиннадцати вечера. А потом встать до пяти утра, чтобы пробежаться по незагазованной улице, принять контрастный душ и посмотреть на восход Солнца! Это захватывающее кино со всем комплексом реальных ощущений ты когда в последний раз в своей жизни наблюдал? А?

***И попробуй ещё знаешь, что? Какое-то время НЕ быть слугой собственных половых органов. Сможешь представить, что смысл жизни НЕ только в сексе?! Вдруг получится?***

Прикинь, а если прожить вот так хотя бы неделю! И посмотреть, как изменится МИР!

А ты попробуй...

## **ВИЖУ-ХОЧУ-ДЕЛАЮ!**

...Ты когда-нибудь видел, чтобы кошка гонялась за собственным хвостом? Это вообще-то для собак занятие придумано!

А вот ни фига ты не угадал!

***Только что моя собственная Алиса – помесь русской голубой с какой-то там ещё нерусской розовой, причём в итоге цвет получился конкретно чёрный, – проделала это прямо перед моими глазами.***

– Алиса, вот ты и прокололась, – в полном восторге сказала ей Дарья. Дарья – это моя дочь. – На самом деле ты и не кошка, а замаскированная собака!

– Мя! – ответила Алиса диким голосом с отчётливым собачьим акцентом: у неё бывают такие вот психоделические откровения. Зверь слишком долго работает под прикрытием...

Те, кто хоть раз читал мои опусы, уже чувствую, точно приготовились: ну, щас будет новая философия!

А как же. С такой-то кошкой... Да без философии.

Один из важнейших знаков алхимии – Уроборос, гностический змей, жрущий свой хвост. Символ и вечности и алхимии одновременно.

Алхимики в поисках первовещества исходили из идеи всеединства – «олл инклюзив», если по-современному. То есть,

некой основы всего сущего, очистив которую, можно обнаружить философский камень...

Упрощение до сути, короче говоря...

То же самое делаем и мы с тобой, занимаясь Фит-Индом!

***Из всего многообразия вариантов поведения выбираем оптимальный.***

Самый естественный: вижу-хочу-делаю!

Из всех знаний разной степени плотности, что набились в твою голову, оставляем истину.

Имеющий уши без бананов да услышит её!

## **ПРАВДА О ТВЁРДОМ**

Вытаскивай из ушей бананы. Сейчас будем их есть. Жадно.

Основа твоего пищевого рациона – простые углеводы. Я прав?

Это сладости, булочки, чипсы, разные там сухарики, бутеры, фрукты и тому подобное...

Ты тоже прав. Жиры только не забудь. В чипсах их маловато. А вот майонез, жареную картошку, и ОСОБЕННО картофель фри надо нежно и верно любить. Там все самые жиры. Самые!

***Еду нужно подбирать по одному простому принципу: чтобы тебе стало ВКУСНО!***

Самый прикольный вариант – фаст-фуд. Это вообще главное достижение цивилизации, я считаю: ни готовить, ни жевать же толком не надо, а удовольствие от приёма пищи – сногшибательное.

Причём в прямом смысле. Хороший СуперМегаЧикенХрякинБургер даст тебе столько энергии, что часа три точно сможешь спать как младенец! Заодно и ГМО снабдит по полной программе! А с ними, знаешь, гораздо веселее. И спать, и тренироваться!

О «Дошираке» и иже с ним я уже просто не говорю: ну, это само собой!

Пять-шесть упаковок в день – просто по умолчанию. Можно и до десяти смело увеличить.

Правильный режим суток я тебе сейчас нарисую.

***Кушать надо редко, но помногу. Остановимся на двух приёмах пищи в день. Самый оптимальный вариант.***

Первый – сразу перед сном, часика примерно в два ночи. Как сказал один великий качок, чтобы экономить время для утреннего сна, я завтракаю на ночь. Именно!!!

Это самый важный приём «топлива», потому что он задаст темпы твоего метаболизма на всю последующую ночь. Именно поэтому он – самый обильный и калорийный.

Здесь вообще ни в чём себе не отказывай: ведь за ночь всё со свистом переработается в висцеральный и подкожный жир и создаст необходимый для кровеносных сосудов запас холестерина.

К слову, о бананах...

***Нефиг носить их в ушах! Бананы – практически полный аналог нашей любимой картошки. С той лишь разницей, что готовить их не надо. Только кожуру не забудь снять, иначе весь эффект высокого гликемического индекса будет потерян!***

А гликемический индекс (то есть, уровень содержания сахара) – главный показатель полезности продукта!

Чем он выше – тем лучше! Тем резче твои энергетические перепады и интересней жизнь!

И второй приём – оптимально около полудня.

В этом случае совсем обжираться уже не надо: у тебя же день впереди, особо на переваривании пищи не сконцентрируешься.

Задача второго приёма пищи – поддержать метаболизм в режиме достигнутого состояния беременного вулкана и создать идеальные условия для наступления дикого голода к завершению очередного суточного цикла.

И это самое главное!

## ПРАВДА О ЖИДКОМ

Основа человеческого метаболизма – конечно же, кола.

Неважно, какая именно: любая пойдёт.

Любой торговой марки.

Её все отлично делают. И Запад, и мы. Так что критерий тот же самый: лишь бы тебе нравилась. Нравится – значит, пей! Обмен веществ будет просто офигительным.

***Если ты не в курсе, то именно из колы организм современного российского человека состоит процентов на 70, а у кого-то и больше.***

Остальные тридцать приходятся или на алкоголь, или на слабый алкоголь. Процентное и градусное соотношение могут варьироваться, но незначительно.

Значит, так: шесть литров чистой колы в день – тот минимум, который нужен для поддержания твоих мозгов в состоянии

эйфории, мышц – в режиме полной отключки, а суставов – в положении холодца.

Это необходимо для того, чтобы организм был готов к адекватным реактивным действиям в ответ на любой внешний и внутренний раздражитель.

Например – на фитнес-тренировку. Чтобы он сломался при первом же шаге по беговой дорожке и не потребовал применения дополнительных и трудоёмких методов интенсификации.

Так охота над собой поиздеваться, что ли, я не понимаю?!

И подчеркну: ЧИСТОЙ!

***То есть, это тот объём, который должен попасть в твой желудок в течение дня: на тренировке в качестве энерготоника, если уж так сильно пить захотелось, и между приёмами пищи как основа для всех метаболических реакций...***

Вся еда, само собой, тоже готовится на коле.

Вернее, разводится ею: все твои «Дошираки», «Роллтоны», «Биг-Ланчи» и прочие одноразовые супы, пюре и каши.

Чипсы и фрик-картошку тоже обязательно ею запивай!

Но вот эта кола в зачёт суточного объёма уже не идёт.

Это – пища, а мы здесь говорим о жидкости. Так что шесть литров кристально чистого бурого напитка как такового изволь себе обеспечить!

***Главное достоинство колы – в огромном количестве рафинированного сахара, который обеспечит тебе высокий уровень энергии в течение всех суток.***

А, поскольку поджелудочная железа в ответ на такой здоровенный гипогликемический индекс выкидывает соответствующее

количество инсулина и пытается весь этот сахар загасить, тебе необходимо всюду носить колу с собой и пить её буквально ежеминутно!

Зато прикинь, как круто ты тренируешь эту железу каждый Божий день!

И ещё один беспспорный плюс: в ней же кофеина просто дохренища!

А это уже исчерпывающий (в прямом смысле!) тренинг для нервной системы. Нужно, чтобы она постоянно была в тонусе.

В состоянии боевой готовности номер один. И днём и ночью. На всякий случай! Это и называется жить полной жизнью!

Правда, для верности я бы всё же добавил ещё и кофе сам по себе.

***Чашек пять в сутки – в принципе будет нормально. Тогда повышенный уровень адреналина тебе обеспечен на 24 часа 8 дней в неделю.***

А, значит, потрясающе яркое ощущение жизни – до того ослепительное, что просто дико хочется побыстрее с ней расстаться.

Итак, ты дисциплинированно тренируешь все свои органы и системы. Комплексно, перманентно, круглосуточно.

Ты – Супергерой.

Помнишь?

Тебе можно всё! И даже больше!

## А ТЕПЕРЬ – ПРАВДА О СЕКСЕ

Вот на эту тему я не умею изъясняться кратко. Никогда не умел.

Здесь очень важны детали.

Пожалуй, начнём с интригующего диалога двух только познакомившихся молодых людей, а затем посмотрим, к чему он их приведёт...

Только, ради Бога, не нужно отождествлять главных героев всех моих рассказов со мной самим! Ладно? Просто люблю писать от первого лица. Так нагляднее получается.

Ну, поехали!

***– ...У нас в зале обычно делают так. Девушка раздевается до купальника, а тренер смотрит на нее профессиональным взглядом и говорит, где нужно убрать, а где добавить.***

– Вот и давай, я приеду к тебе в зал, а ты на меня своим профессиональным взглядом и посмотришь!

На следующий вечер в моем расписании была забита «персоналка» в родном фитнес-клубе. Сразу после нее я запланировал свою новую знакомую. Зачем откладывать такую девушку в долгий ящик.

Урочный день пришелся на воскресенье, и в двадцать ноль-ноль, когда я закончил работу с клиентом, тренажерный зал был уже почти пуст. Еще полчаса – и рассосались последние.

Фанатка жиросжигания безбожно опаздывала. Поснимав с тренажеров оставленные «блины» и разложив по стойкам грифы, я снова посмотрел на часы.

Двадцать один ноль одна. Ладно. Живи спокойно, девочка.

И сразу услышал бешеную дробь каблучков, дверь в зал распахнулась и влетела моя растрепанная нимфа. Короткая юбка, блузка выше пупка, солнцезащитные очки на лбу, в руке сумочка и пакет, видимо, с кроссовками. Такие девушки аварии на дорогах создают одним своим шагом по тротуару.

– Знаю, мне нет прощения, – еле переводя дух, покаялась она. – Что сделать, чтобы его заслужить???

– Скоро придумаю, – грозно сказал я. – Женская раздевалка вот здесь.

Прошло, наверное, не больше минуты, пока я для конспирации закрывал входную дверь.

Обернулся – а она вот.

***Босая, сразу уменьшившаяся сантиметров на десять. Стойка «смирно». Кроткая улыбка. Перехваченные голубой резинкой волосы. И – только купальник на золотистом от загара теле.***

Точнее – слабый намек на него.

Три узеньких голубых полоски внизу и четыре вверху. Едва прикрыты соски на идеально круглых грудях, все еще ходящих ходунот от неровного дыхания. Не девочка – картинка!

Словно решив меня добить, повернулась боком, и сразу спиной.

Скульптурно-осиная талия, нервно подрагивающая ровненькая высокая попка и ножки, за которые не жалко с ходу отдать жизнь.

***Тестостерон уже начал давить мне на глазные яблоки. Именно от этого глаза у мужчин лезут из орбит, когда они видят действительно красивую женщину.***

Чтобы скрыть смущение, я жестко сказал:

– Обманывать нехорошо.

– То есть? – она резко повернулась, взмахнув шлейфом непослушных волос.

– В упор не вижу жира.

– Как это? А здесь?! – и она ткнула пальчиком туда, где я уже на сто раз все высмотрел и ни фиги лишнего не обнаружил. Ни намек на «апельсиновую корку»! Ни складочки на животе! Даже кубики пресса просматриваются. Просто фитнес-модель, хоть сейчас на сцену! – Нужно тренироваться!

***«Трахаться тебе нужно, милая, а не тренироваться», – подумал я, но вслух произнес:***

***– Ты сама это сказала. Теперь – вперед.***

– А можно прямо в этом? – она приложила ладошку к груди. – Очень жарко! Только кроссовки надену?

***«Было бы клево и это тоже снять», – снова прорезался мой внутренний голос, но снаружи я только молча кивнул.***

Демонстративно покачивая бедрами, она продефилировала обратно в раздевалку и вернулась уже в обуви.

Кроссовки и купальник – убойное сочетание! Эй, господа Готье и Лагерфельд, возьмите на карандаш! Если сумеете таких же красавиц отыскать. На ваших швабрах – не проканиает!

– Какой у нас план, тренер? – я снова увидел ее голливудские зубки.

***«Классика, оральный и анальный, все по три раза», – подорвался внутренний голос.***

– По подходу на каждый тренажер, – «перевел» я вслух. – А пресс – пока не умрешь.

– Слушаюсь! Только ты мне покажи, как это делается. И...ними футболку, пожалуйста!

Жира в организме процентов восемь, раздеться не стыдно, и дважды меня просить не надо.

Обнажаюсь до пояса. Рельеф на животе – будто на плитке шоколада, а руки и плечи в венах, как глобус в параллелях и меридианах.

Ага! Теперь мисс экстрим смотрит на меня таким же взглядом, каким я на нее.

***Шагаю к верхнему блоку, выставляю семьдесят килограммов и провожу образцово-показательный подход, во время демонстрации которого она стоит у меня за спиной и раза три произносит «Wow!»***

– Не «Wow!», а тяга верхнего блока к груди, – перекидываю штырь на отметку «15» и освобождаю место. – Ваша очередь, мадемуазель.

А моя очередь – стоять сзади и повторять «Wow!» Только не вслух.

Черт возьми, это же самое сексуальное зрелище за всю мою нескучную жизнь!!!

***Избыток тестостерона мало-помалу начинает выкристаллизовываться прямо на лбу.***

Через полчаса добротной пахоты, уничтожив по ходу дела две бутылки энергетика, моя пассия добивает всю намеченную программу. Выносливая девушка!

– Супер, – говорю. – На сегодня я тебя прощаю. Давай в душ!

Покивав, она птицей упархивает в раздевалку, но буквально через десять секунд приоткрывает дверь и жалобно сообщает:

– Я полотенце в зале забыла! Найдешь?

Включаю поиск. Так и есть: обиженно висит на разгибателе. Трогательный голубенький кусочек ткани... Ладно. Придется нести.

Стучу в раздевалку. Ноль эмоций. Вхожу. Вместо моей спортсменки на скамейке только купальник и резинка для волос.

Так. Мы стали еще ближе к природе. Но пока явно недостаточно.

Дверь в душевую настежь распахнута, внутри дубасит буйный ливень.

Иду к порогу и слышу:

– Если не сложно, потри мне спинку!

Абсолютно не сложно.

Раздеваюсь и шагаю навстречу природе.

***Чуть только прикасаюсь к подрагивающей в ожидании спине – моя породистая кошечка резко, едва не поскользнувшись на мокром кафеле, поворачивается ко мне грудью, и ее каменно набухшие соски попадают точно в мои ладони.***

Откинув назад голову, она закрывает глаза, а ее тонкие пальчики быстро находят мою большую часовую стрелку, показывающую двенадцать ноль-ноль.

Мы ласкаем друг друга, как безумные, – хотя почему «как»? – целуемся взасос до потери пульса, а потом я беру ее на руки и как есть, с мокрыми волосами, выношу в раздевалку и ставлю в позу креветки на ту самую скамейку, где лежат остатки одежды.

Еще минута – и взорвемся, как две бомбы. Но минута пройти не успевает!

На счёт раз – мои ладони на ее скользких ягодицах, на счёт два – мой якорь в ее бухте! Она кричит. Но в первом подходе я выдерживаю не больше двенадцати повторений.

Для моей богини этого явно недостаточно, поэтому минут через десять новых ласк тренировка возобновляется уже другим упражнением: на той же лавке кладу ее на спину, помещаю ножки себе на плечи и снова насаживаю на кол.

Она опять прикрывает глаза, закидывает руки за голову и шумно дышит открытым ртом. Водопад черных волос льется со скамьи на пол, мокрые блестящие груди плавно качаются вверх-вниз в такт моим ударам.

***– Лучшая методика для проработки пресса, – говорю я.***

***Она в ответ способна только стонать.***

Второй подход мы оба доводим «до отказа», и после бурного оргазма она возвращается в себя не меньше четверти часа, чего мне вполне хватает, чтобы снова обрести полную боевую готовность.

После этого моя спарринг-партнерша выполняет чудесный минет, сидя на скамейке для наклонного жима.

Я держусь за гриф штанги, а она за цепь моего якоря. Очень нетипичные ощущения. Единство и борьба противоположностей.

Теперь мне требуется уже двадцать минут отдыха, и они снова уходят на сумасшедшие ласки, разжигающие нас, как ветер огонь.

Я шизею от ощущения ее тела, она – моего.

Два питекантропа, готовые сожрать друг друга живьем, особенно я ее: еще чуть-чуть – и останется одно полотенце.

***– Теперь вот сюда, – говорит она, глядя на меня пьяными глазами и показывая пальчиком, куда именно. – Только не быстро.***

Она встает на четвереньки на опущенный лежак для жима ногами, одну руку подкладывает под голову, вторую просовывает

между своих убийственных ножек и рычит, как тигрица, на всем протяжении этого мазохистского соития, которое венчают такие мощные конвульсии, что мне стоит большого труда удержать ее раскаленное тело в равновесии.

Все. Теперь она уже просто никакая.

***Признаки жизни начинают проявляться только минут через тридцать-сорок, по истечении которых царица секса медленно поднимается и нетвердой походкой пытается направиться куда-то в направлении душа, который мы, естественно, так и не выключили.***

Я довожу ее до дома и за весь путь не слышу ни словечка.

– Солнце, с тобой все в порядке? – спрашиваю, едва заглушив мотор.

Моя фитнес-модель через силу улыбается опухшими губами и показывает мне большой пальчик. Потом аккуратно целует в щеку, открывает дверь... и вдруг без сил падает обратно на спинку сиденья с горестным криком:

– Блин! Я опять полотенце забыла!..

А теперь вопрос.

***...КТО СКАЗАЛ, что сексом нельзя перед тренировкой заниматься?***

Можно и нужно! И до, и после, и между, и вместо! И во всех позах, и на всех тренажерах по очереди!

Это вообще самое главное занятие мужчины по жизни. И чем у него женщин больше, тем лучше! В том числе, одновременно!

...Я тебе ещё самого интересного упражнения в списке убойных не назвал. Оставил на потом.

То есть, на сейчас.

Выполняется оно исключительно втроем: мужчина, женщина и штанга.

***Мужчина жмёт штангу лёжа, а женщина синхронно делает ему минет. Три подхода на максимум повторений.***

Поза называется «79». Обязательно попробуй!

## **НЕ ДЁРГАЙСЯ!**

Именно так. Не дёргайся, всего ты не успеешь.

Времени в сутках очень мало. Я знаю: проверял. Поэтому нужно успеть САМОЕ ГЛАВНОЕ. Выбрать его и успеть его сделать. Самореализоваться, в общем. А сон и отдых оставь на потом.

На «когда-нибудь потом». Следуй моему примеру!

Лично я всегда так считал: вообще, зачем спать? Столько интересного пропустишь!

Сам подумай.

Если ты, к примеру, мужчина...

***Да ведь все женщины мира ждут и хотят твоего... твоего внимания!***

***И ещё столько кабаков, которые ты не посетил!***

***Столько компьютерных игр, в которые не сыграл.***

***Столько социальных сетей, в которых не окопался.***

Да и главная цель, ради которой ты в этот справочник залез, тоже поджимает! Надо изучить тему в тонкостях и с достоинством её закрыть.

А ресурс времени – главный ограничивающий фактор.

Так вот, без вариантов: для сна – остаточный принцип!

Сон – это вообще атавизм для современного высокоразвитого человека. В двадцать втором веке люди совсем спать перестанут, ты в курсе? Пересмотри «Матрицу». И готовься заранее.

В аккурат в следующей жизни к новому режиму и приступим.

Замётано!



**ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ.**

**ПЕРВЫЕ ЛУЧИ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА,  
НЕЖНЫМ СВЕТОМ ОЗАРИВШИЕ  
СОВЕРШЕННЫЕ ФОРМЫ ТВОЕГО ПРЕКРАСНОГО  
И БЕЗДЫХАННОГО ТЕЛА**

– Прикинь, какой «сухой», а!  
Походу, он сегодня главный приз и возьмёт..  
– ...золотой гроб!

*Диалог зрителей на турнире по бодибилдингу.*

## ОДИННАДЦАТОЕ ПРЕД-ЧУВСТВИЕ

Эта глава написана для спортсменов. А так же – тех, кто только готовится перестать быть человеком. Потому что эти два понятия нельзя смешивать. У спортсменов и людей всё абсолютно разное. Менталитеты. Лексиконы. Организмы. Ценности. Цели. Средства их достижения. Режим суток. Образ питания. ВСЁ!

И, если ты действительно всерьёз собрался поменять категорию человека на категорию спортсмена, очень прошу не сжигать за собой все мосты. Ведь, судя по всему, ты к этому подспудно уже готов. А пред-чувствие меня, как правило, не обманывает...

Спорт – обалденно здорово, но жизнь им не ограничивается! Она намного шире и масштабнее! И я склонен считать, что именно как спортсмен ты и сможешь дать этому миру максимум... Если только не потеряешь контакт с душой и разумом и не загубишь здоровье.

***Да, дружить с головой и верить интуиции! Именно это я и хочу сказать. Можно легко сдохнуть от перегрузок на чемпионате города, а можно выиграть «мир» и удивить всех врачей, которые уверены, что здоровых чемпионов не бывает!***

***Бывают! Удиви!!***

Для этого стоит лишь прислушаться к четырём моим мирным рекомендациям. Вот они.

- 1. НЕ применяй диуретики (мочегонные препараты)!***
- 2. НЕ используй дистиллированную воду!***
- 3. НЕ допускай «безуглеводной ямы» (это когда приём углеводов исключён на сто процентов).***

#### ***4. И НЕ набрасывайся на жратву сразу после окончания диеты!***

Вроде, разборчиво написал.

Ну, а если вдруг не убедил... Быстро освобождай свой жёсткий диск! Щас ты у меня на глазах трансформируешься! Только во время чтения зажми зубами деревяшку потолще, чтобы в душевном экстазе не перекусить!

### **ОСВОБОЖДЕНИЕ ЖЁСТКОГО ДИСКА**

...В начале девятнадцатого века картина мира с точки зрения классической физики была практически нарисована. Казалась логичной, объективной и простроенной...

В ней существовали всего-навсего две маленькие дырочки, которые для окончательной красоты картины полагалось заткнуть...

Всего две незаметные фиговинки! До наступления полной победы великого разума!

Однако пройдёт каких-нибудь пятнадцать лет – и из этих двух фиговинок вырастут теория относительности и квантовая физика, которые не оставят от прежней классической картины мира ни-фи-га!

#### ***Мир не таков, каким кажется, верно?***

Да, я тоже постоянно в этом убеждаюсь. И, если что-то в твоей картине мира не работает – дело либо в методе данной работы, либо в самой этой картине.

Давай поступим радикально. Выбросим к чёртовой матери картину!

Освободи свой жёсткий диск!

У меня много новостей для тебя.

Ты всю свою предыдущую жизнь провёл совершенно неправильно! Ты даже понятия не имеешь о том, что такое ЖИТЬ! Что такое ЕСТЬ! И что такое ПИТЬ!

***Настоящую правду об этом знают только соревнующиеся культуристы. Только они владеют настоящими методиками регулирования веса, композиции и самой жизни белкового тела как способа его существования.***

Если ты когда-либо слышал выражение «Пограничное состояние», то это как раз о них. Для них это состояние – абсолютная норма.

Намекнуть, о какой границе идёт речь, или так догадаешься?

Намекаю: этому как раз книга и посвящена. От начала и до конца. В обоих смыслах этого последнего слова.

В общем, вот что: соревновательный бодибилдинг – самый реальный и окончательный шанс достичь твоей цели.

***В состоянии «сушки» это вообще плёвое дело. Эти ребята ежедневно балансируют на тоненькой грани между TO BE и NOT TO BE. Став одним из них, ты просто мигом самореализуешься, с твоими-то крутейшими задатками!***

Но даже и, не сделав этого, возьмёшь из их практики много полезного для себя. Прежде ведь ты о таком и не мечтал... Буквально до этой самой страницы.

Но теперь нашёл правильную книгу автора-практика.

Короче, поговорим о том самом периоде, который на качковском диалекте коротко и ёмко именуется «сезон».

Турнирный сезон.

Ежегодно этих сезонов два: весенний и осенний. И у меня, как у перелётной птицы, до сих пор весной и осенью чешутся крылья по давно выработавшемуся рефлексу...

Мой первый выход на соревновательный подиум случился весной 1992 года.

Последний (внутренний голос говорит: «Не зарекайся!») – осенью 2009-го.

***Два десятилетия. Есть возможность сравнить XX век и XXI.***

Да, разница – огромная. В технологиях и методиках. Но ментальная суть осталась прежней.

Культурист на «сушке» – это тема в любую эпоху была и будет ближе всего к клинической психиатрии.

В общем, как раз то, что надо!

Поехали! Первый слепок – с девяностых.

Сейчас будет художественное описание моего самого первого турнира.

## **ЧЕМПИОН НА ПОСТНОМ МАСЛЕ**

Банда набралась порядочная. Девять человек. Подходя по мартовским лужам к месту встречи у арки вокзального подъезда, Дэн отметил, что издалека мужики, и правда, здорово смахивают на банду. Цветные спортивные костюмы, кожаные куртки и черные «рэкетирские» шапочки. Униформа.

«Сейчас нам целый вагон освободят», – усмехнулся Дэн.

Предсказание ни фига не сбылось: поезд был набит битком, так что им с их габаритами пришлось буквально продираться через узенький проходец.

Слай (это в честь сходства со Сталлоне) – тот и вовсе застрял в дверях и протиснулся только боком. Перед турниром Слай сидел на изуверском режиме и набрал сто килограммов чистой массы. Куртка на нем трещала по швам.

***Да все серьезно готовились. Включая новичков. Для новичков первый в жизни чемпионат области по бодибилдингу – Дэн помнил по себе – это как первенство мира. А ветеранам «область» открывала путь на «Россию».***

Поэтому реально убивали себя. Пахали по два раза в сутки без выходных. Тыкали в вену аминокислоты. Жрали один рисикуриновые грудки, отваренные в двух водах. Пили дистиллированную воду. Месяц не трогали женщин. Берегли энергию. Сдохнешь иначе.

Дэн терпеть не мог «сушку». Да и вообще мало кому по душе это издевательство над собой. Но без рельефа никак. И он гонял вес с 88. Слил девять килограммов. Он был в блестящей форме и ехал за «золотом».

Хотя 80 – категория традиционно самая многорукая. Только из Городка с ним набирается уже четверо: Сорок Пять (всю жизнь мечтает накачать такой бицепс), Сектор Газа и Кар-Мэн. Этих так называли потому, что в зал всегда приходят с любимыми кассетами и уже по одной музыке, заряженной в магнитофон, можно с ходу определить, кто тренируется...

***Но нет – они не конкуренты. Разве что из области братва подкатит.***

\*\*\*

В келью плацкарта загрузились вместе со Слаем, Бобом и Старым. Все уже почти что братья друг другу. Боб – ветеран уральского

«кача». В его маленькой уралмашевской «хрущевке» висят целые гирлянды разноцветных медалей, а он все ездит, хоть уж за сорок мужику. И все такой же смешливый и коммуникабельный.

Правда, проще Бобу, категория редкая: 65. А вот Старый – этот «до 90». Это жилы надо рвать. Но Старый молоток – «серебро» с «России» привез год назад. Ему вроде как легко, без натуги все дается. Все с улыбочкой. Но Дэн-то знает, какова цена улыбочки. Бок о бок в зале третий год.

Ну, а Слай... А у Слая все еще впереди.

– Че, некуда уже? – в проходе нарисовались Де Мей и Терминатор, шедшие последними. Билетов было меньше, чем спортсменов (слишком поздно утвердили список) и теперь они оказались не у дел.

– Садись, Вовчик, – Дэн подвинулся.

Терминатор грузно плюхнулся рядом, будто в нем было не 70 килограммов, а все двести.

***Почему «Терминатор» – этого никто толком объяснить не мог. Если Колина кликуха Де Мей – из-за наколки на правом плече, то вот «Терминатор» к Вовке намертво приклеился без всякой видимой причины. Скорее, для прикола. А он этим гордится, дубина!***

Вовка действительно был прикольным малым – одним из тех, над кем обычно принять беззлобно, но методически подшучивать. Всю сознательную жизнь Вовка тренировался типа «для себя», а тут вдруг взбрендило мир посмотреть. Ну, ради Бога...

Вовкина мечта начинала сбываться: едва Де Мей ввинтился в соседнюю келью, вагон сильно дернуло, и мир двинулся им навстречу.

\*\*\*

Сумки убирать не стали. Завалили ими все верхние полки.

***Огромные сумки и как штанги, тяжелые. Жратвы в них немеряно напихано. Ехать-то целых десять часов. Похудеешь, как гоночный велосипед, перед сценой...***

Первый прием пищи состоялся тут же, немедленно. Дэн вывалил на стол два полиэтиленовых пакета – один с картошкой в мундире, другой с вареными яйцами. Старый достал солдатскую флягу с морсом. Слай вывернул из сумки литровую стеклянную банку с гречневой кашей.

Дэн лизнул кашу и сказал:

– Соленая!

– Это для вкуса, – объяснил Слай. – И так на воде, да еще, если без соли!

– Валяй, – кивнул Дэн, – тебе можно.

Ему было нельзя. Берег рельеф. А соль конкретно держит под кожей воду.

Он принялся за картошку. Есть хотелось зверски. Как обычно.

...Впереди было почти что полсутки непривычной свободы. От сцены. От зала. От всего. Десять часов пустоты.

Дэна всегда бесила длинная дорога. Он всегда не знал, чем ее занять.

***Сотоварищи meantime, насытившись и разоблачившись до футболочек, начали развлекаться. Даже на «сушке» мужик остаётся мужиком.***

Пошли хохмы, анекдотики, начались длинные прогулки по тамбурам. Правда, кто-то, сдвинув сумки, попробовал улечься спать, а самые горячие стали девочек высматривать. Высмотрели одну – через пару келий впереди сбоку. Объект вроде ничего. Только девочка особых желаний покрасоваться не проявляла. Сидела себе смирно, не вставая, а потом за книжку принялась, уперла глаза.

– Книгу читает, – уныло констатировал Слай и потерял к ней интерес.

Интерес переключился на объект в «пумовском» спортивном костюмчике, с забранными в «хвост» желтыми волосиками, который то и дело мелькал по вагону то туда, то обратно. Раз мелькнул, два – а на третий уперся в шлагбаум Валеркиной ноги.

– В чем дело?..

– В каком смысле?..

\*\*\*

***Ирина оказалась очень общительной девушкой и без тени смущения на лице просидела у них часа полтора.***

Сообщила, что она замужем, однако напропалую кокетничала. Громко смеялась, рассказывала о себе: закончила радиотехникум, но работает в парикмахерской, спортом не занимается, но спортсменов вообще уважает – только не культуристов: слишком любят самих себя.

Да еще и пристают в поездах к замужним женщинам!

Слай возмущенно громыхнул со своей верхней полки: сама-то подумай, две тренировки в день – какая личная жизнь? Только в поезде...

Он быстро перетянул полилог на диалог, и дело закончилось тем, что оба ушли в освободившийся на очередной остановке соседний отсек, чтобы продолжить беседу конфиденциально. Уж до чего они там договорились...

Замученный Ирениным щебетанием Старый сказал с кислой рожей, едва она убралась:

– Ненавижу таких баб. Ведь она точно рога мужу ставит. Не поверю, что не ставит!

***– Да, если представишь, что твоя девушка ведет себя точно так же, становится не очень приятно, – отозвался Боб.***

Дэн усмехнулся и снова взялся за свою картошку.

\*\*\*

В Город приехали поздно. Пока писали анкетные данные, заполнив своими массами невеликий гостиничный вестибюль, время подкатило к полуночи.

Разбросались по всем пяти этажам. Дэн поселился на третьем, в 54-м номере. На пару с Терминатором.

***Помылись, стали ждать. Старого, который ушел на судейскую коллегия в штаб-квартиру организаторов чемпионата – она дислоцировалась в сто шестом номере наверху.***

Понемногу заподтягивался народ. Скоро в 54-м собрались все.

Вскипятили воды, развели протеин, употребили. Потом занялись «намазом». Так в шутку именовался грим. Это от слова «мазать».

На Западе культурист побрызгал на себя из баллончика – и он уже коричневый. А наши провинциалы по полчаса штукатурят себя адской смесью из сурика и растительного масла. Причем важно в пропорцию попасть: перельешь масла – грим потечет, недольешь – потом хрен отмоешься.

Де Мей вручил Терминатору пакет с сухим суриком – на всех.

***Терминатор нашел в тумбочке огромное столовское блюдо, налил туда масла из захваченной бутылки и пошел в ванную готовить раствор. Сурик из пакета вытряхивал весь до капли, – половину вытряхнул на пол, сурик размок на мокром полу (мылись – набрызгали),***

***его растащили подошвами – весь пол в шоколадных разводах. Шуточки, прикольчики.***

Тем временем уже глубокая ночь.

Наконец явился Старый с долгожданной информацией: 65 и 70, объединенные в одну категорию – восемь человек, 80 – пятнадцать, 90 – шесть и свыше 90 – трое.

-Ну вот, уже в тройке призеров! – захохотал Слай...

\*\*\*

***Дэн получил тринадцатый номер по жеребьевке. Собственно, жеребьевки никакой и не было – раздали номера, и все тут.***

Равнодушно прицепил номер к плавкам и вышел из гримерки в коридор.

Из-за занавеса бил яркий свет и гремела музыка. Там выступали «семидесятники».

Зал реагировал слабенько: хлопали еле-еле, как замороженные. Ничего. Скоро взорвём!..

Откуда ни возьмись – дежурили, что ли? – вынырнули две девчонки в разноцветных пуховичках и заулыбались, соорив ему глазки. На ходу подметки рвут.

Дэн прошел в глубь закулисных катакомб. Музыка немного приутихла. На пыльном полу красовались облупленные разминочные штанги и гантели. Среди них уже прохаживались конкуренты, нагоняя в мышцы кровь.

***Он скользнул взглядом по куче шоколадных тел и отметил две знакомые фигуры. Культуристу необязательно вглядываться в лицо: любого из давних***

***соперников он мгновенно узнает по мускулатуре. Тело так же неповторимо и красноречиво.***

Витек из Городочка заметно поднял «верх». А вот ног как «не было», так и «нет». Да и что там у них в Городочке, блин, вообще может вырасти?..

Серега из Городишки. Этот большой, и пропорциональный, но заплыл-то! С загрузкой, что ли не рассчитал?

Дэн подошел поздороваться. Они уже мельком виделись во время взвешивания, но тогда до плавок не раздевались (весы стояли в гостинице).

***– Ну, ты даешь! – восхищенно выдохнул Витёк, оглядывая его тем жадным взглядом, каким удостаивают только девушек и культуристов. – Ты что с собой сделал?***

– Тренировался, – пожал плечами Дэн и пошел на разминку.

Пульс стучал ударов восемьдесят. Спокойно-спокойно.

Дэн взялся за штангу, краем глаза заметив, как лихорадочно «раскачивается» рядом главный соперник, как блестят у него глазщи. Горит Витек, как свечка горит. Ну! С его-то опытом! Молодым вон простительно еще.

Кар-Мэн и Сектор Газа, похоже, даже забыли, как их зовут, места себе не находят и ссохлись за ночь – как из концлагеря сбежали. Мандраж...

Дэн ритмично качал штангу, высвобождая из-под кожи пучки вен. Мышцы, как губка всасывали кровь – привычное ощущение наполненности. Грим сидел крепко. Теминатор молодец. На совесть заварганил...

– Категория, на выход!

\*\*\*

Едва влезли на подиум. Пятнадцать человек! На две номинации бы хватило.

***Зал задвигался и зашумел, когда они выстроились в линию. Дэн смотрел прямо перед собой в его огромную черную пасть, щурясь под ослепительным светом. Черная пасть – и больше ничего. Ни лица, ни пятнышка – все глушит свет. Все правильно. Они смотрят на тебя, а не ты на них.***

Его заставили ждать. Все четырнадцать успели откатать свою произвольную программу, прежде, чем судья-информатор объявил во всеуслышание его фамилию.

И он пошел. У него была заводная фонограмма из флойдовской «Стены». Любимая тема русских культуристов девяностых годов. Всего и поработал-то над ней две ночи перед отъездом – но сразу попал в ритм.

Когда он закончил, зал стоял на ушах.

За кулисами набросились земляки. Заранее жали руки.

***Для обязательного позирования его выдернули первым. Да так и не встал потом обратно. Партнеры менялись – а он возобновлялся. Бедро, голень, широчайшие, пресс, бицепс, и снова бедро, голень, широчайшие... Работа.***

В финал прошел первым номером.

\*\*\*

В душевой Дэна ждал сюрприз.

Вначале он услышал девятиэтажный мат. Потом увидел, как из ближней кабинки боком выскочил Боб в хлопьях коричневой мыльной пены.

Лицо у него было такое, как будто он только что хватил зверски переперченого супу.

– Ты че? – но тут же все стало понятно без слов: он не ощутил привычного банного тепла.

В душевой не было горячей воды.

**– «Моржи», мать вашу, – вздрагивал сбоку у скамеечки растиравшийся полотенцем Терминатор. – Какого хрена я в финал вышел? Чтоб еще раз здесь позакаляться?**

После «душа» оставшаяся за бортом финала обезумевшая от голода и эмоций молодежь с урчанием набросилась на лимонад и пирожные прямо в фойе ДК.

Дэн взял вохапку порывавшегося сделать то же самое Терминатора и пошел с ним в гостиницу. Нужно было поставить ему новую «произволку», поскольку старую он с перепугу позабыл – такое бывает – и выдал залу импровизацию...

\*\*\*

**В восемь вечера они снова стояли на подиуме, уже шестером. Он, Воронин, Голованов. И еще трое незнакомых парней, застывших на сцене, как в анабиозе.**

И все повторилось с самого начала. Только зал уже был набит до краев и грохотал, как горный обвал.

Дэн особенно тщательно раскачался за кулисами, и теперь его аж распирало, а сепарация была просто изумительной. Любое его движение вызывало бурю восторга. Кто-то в конце программы даже бросил ему под ноги гвоздику.

**Дэн шел до конца. Даже когда их снова вызвали для объявления занятых мест, он не воззрился отрешенно на потолок, как остальные, а принял обычную стойку-раскоряку.**

Победителя называют последним.

Он выслушал фамилии трех незнакомцев, которые чуть ли не подпрыгивали от восторга прямо на подиуме.

Следом назвали Серегу. Он обиженно закусил губу: третий...

Потом – Витька. Второй. Все.

– ...Чемпионом области в весе до 80 килограммов стал...!

***Зал взорвался. Дэн послал ему воздушный поцелуй.***

Он дал надеть на себя медаль на длинной ленточке, взял диплом и конверт с денежным призом, еще раз махнул залу и пошел принимать холодный душ.

\*\*\*

Из ветеранов все, кроме Слая, забрали первые места: и Боб, и Старый. Назавтра им светило шоу для определения абсолютного чемпиона.

А Слай получил «серебро». Чуть не разрыдался. А потом окрысился и сказал в адрес своего местного обидчика:

***– Я его порву через год! С потрохами сожру! – и для убедительности врезал по столу гримерки кулаком.***

А Терминатор летал наяву: заработал «бронзу». Он гордо носил ее поверх куртки и собирался шумно отпраздновать свое приобщение к лику призеров на фуршете, который в честь успешного проведения турнира давали организаторы.

Оставив Вовку наедине со счастьем, Дэн и Старый спустились в гостиничный ресторан. Шел одиннадцатый час вечера, и бензобаки просили топливо. За ними увязался вездесущий Кар-Мэн.

Ярко, как сцена, сиявший ресторан звенел и визжал.

Растрепанный местный ВИА на приступочке в углу что есть мочи наяврил какую-то модную песенку. Дергались и кричали раскрепощенные поддатые парочки.

***Кар-Мэн заказал чуть ли не все, что было в меню. А вот они со Старым свели с ума официантку, попросив принести морсика, яблочек и вареных яиц.***

Не сговариваясь, начала появляться братва. Да что сговариваться, когда жрать нечего!

Подошли и сели за соседний столик Слай и Де Мей.

Потом нарисовались Боб и Сорок Пять и уперлись куда-то в самый центр зала.

...Исхудавший от треволнений последних суток Кар-Мэн обложился салатами и бифштексами, рубает – за ушами трещит. Смотреть страшно!

Счастливый. Отпозировал.

– Ну че, Шурик, побывал в шкуре культуриста? – покровительственно улыбнулся Старый и разломил свое яблоко надвое. – Понравилось?

– Нормально, – отозвался тот, отправляя в рот огромный кусок хлеба, и уже через хлеб прошепелявил: – Жрать только охота!

– Нервы. Это же тебе не штангу в подвале мослать. Ниче, привыкнешь – пройдет...

***– Можно с молодым человеком познакомиться?***

***Дэн поднял голову. На него были наставлены два блестящих серых глаза, щедро подведенные карандашом.***

Девочка выглядела лет на девятнадцать и была тщательно обмундирована. Она материализовалась у стола так незаметно и естественно, будто сняла шапку-невидимку.

Кар-Мэн на секунду перестал жевать.

Не дожидаясь приглашения, гостя опустилась на свободный стул рядом с Дэном. Он чуть было не растерялся от неожиданности, но не подал виду и спас свое реноме:

-Меня зовут Денис.

-А меня Ника, – спокойно ответила она и тут же спросила, глядя на пирамиду яичных желтков пополам со скорлупой, выстроенную на столе:

-Ты всегда так кушаешь?

-По нечетным дням, – отозвался Дэн, сковыривая скорлупу.

***Старый галантно протянул девушке самое большое яблоко и поинтересовался, нет ли у нее поблизости подруг, потому как у Дениса – он посчитал по обоим столикам – раз, два, три, четыре друга...***

Ника широко улыбнулась, показав ровные мелкие зубки и, снова поднявшись, подчеркнуто грациозно отбыла в глубь зала, прекрасно осознавая, куда в этот момент направлены мужские взгляды.

Кар–Мэн снова перестал жевать:

– Симпатия, да?

\*\*\*

***– Не увлекайся, Диня, – предупредил Старый. И добавил: – этой богиней победы. Женщины для соревнующегося культуриста – это смерть.***

– Наши шансы сейчас уравниют, – усмехнулся Дэн, заглатывая, как удав, последнее яйцо.

Он угадал. Через две минуты Ника вернулась в сопровождении четырех девчонок, которых Старый еще издалека оценил как «очень даже неплохо».

Пока скоропостижные подружки рассаживались и знакомились, а предупредительный Кар– Мэн на всех языках мира скликал официантов, чтобы заказать «чего-нибудь покрепче», Дэн освободился от объятий стула.

Ника выскочила вслед за ним и, снова обнажив зубки, что-то ему сказала, но он не расслышал, что именно: разгоряченные музыканты врезали очередной шлягер.

***Он наугад кивнул и направился к выходу, краем глаза заметив, как Ника торопливо склонила к подружкам обесцвеченные «Блондораном» волосы.***

Через секунду она догнала его.

Пропустив девушку вперед, в дверях Дэн обернулся.

К центральному столику тоже подсели две девчонки. Боб что-то им рассказывал, оживленно размахивая руками, а они так просто покатывались со смеху.

Шансы уравнили всем.

\*\*\*

Терминатора в номере не было. Видимо, он-таки квасил в сто шестом.

Оставив новую знакомую у дверей, Дэн вернулся к пустующему, как обычно, столу дежурной и вытащил свой ключ из нижнего ящика. Потом, определив Нику в общество двух кроватей и одного стола, помчался на пятый этаж.

Терминатор сидел в тесном веселом кольце устроителей турнира в белой футболке и с медалью на шее.

Придерживая одной рукой медаль, другой он махал, как шашкой, и кричал прямо кому-то в лицо:

**– А ты знаешь, сколько я сажусь? Двести двадцать пять! Понял? Ты понял?!**

Прямо перед ним на столе выстроилась шеренга зеленых бутылок. И командовал парадом явно он.

Нет, Терминатору никогда не нужны были женщины. Он напьется – и спать, и больше не надо ничего. Счастливый человек.

Дэн положил ему руку на плечо и сказал ему на ухо:

– Вовчик, здесь заночуешь?

\*\*\*

...Ника ждала его, сидя перед сломанным телевизором.

– Это что? – спросила она с любопытством, зацепив маникюрным ноготком блюдо с «намазом».

– Грим.

**– Это вы вот им мажетесь? А я думала, вы все загорелые такие.**

**– Ну да, мы же только что с Майами... Ты была сегодня в ДК?**

**Она кивнула.**

**– Конечно! Ты был лучшим.**

Он усмехнулся.

– Спасибо. Ты тоже прелесть.

Она ткнула пальчиком в сурик и провела им по щеке. И громко засмеялась, глядя на себя в зеркало.

– Молодец, – сказал Дэн – Чингачгук. Теперь не отмоешься.

Продолжая смеяться, она вскочила со стула и убежала в ванную.

Когда она явилась, Дэн сидел на кровати в одних плавках, неподвижный и огромный, как Эверест.

Ника осторожно подошла.

– Сделай ее твердой, – тронула его за руку.

«Фанатка», – подумал Дэн и с деланной суровостью изобразил ей «Фронт Дабл Байсепс» сидя.

Ника аж взвизгнула, уцепившись за его 47-сантиметровую (если «на массе») ручищу обеими ладошками. И – не смогла обхватить!

**– Да ну, – сказал Дэн. – Так себе.**

***И говорил он вполне искренне.***

Ее пальчики переместились ему на грудь.

– В два раза больше, чем у меня, – сообщила она.

Дэн вдруг неожиданно для себя самого расхохотался до слез, и с этим смехом с него, как старая кожа со змеи, начало слезать то дикое напряжение последних месяцев, которое довело почти что до бессонницы.

***Ему вдруг стало легко-легко. Он словно бы вдохнул полной грудью после долгого сиденья в тесном сундуке. И отсмеявшись, сказал, обняв девушку прямо за то место, за которое ему захотелось:***

**– Не поверю!**

\*\*\*

Ника оказалась просто атомной.

Часа через четыре у Дэна закончилась коробка «Кох-и-нора», а богиня победы успокаиваться не собиралась.

Дэн упал на спину и сказал:

– Все, малыш. Мне выступать завтра.

– Как? – она села на пятки, отвечивая под лунной блестящими грудями. – Опять?

– «Абсолютка»...

– А это что? – спросила она.

***Но Дэн не услышал. Он провалился в сон.***

...Когда он вышел на сцену и встал в линию, у него подрагивали колени и толкалась в голень судорога. Как в самый первый раз, три года назад...

Он поглядел на Боба и Старого. Они держались молодцом, изо всех сил надувая грудь, как голубиный зоб, и запускали в орущий зал искрометные улыбки.

Дэн улыбнулся. Ну, блин, орлы!

«Произволку» начал равнодушно, но мало-помалу вработался. Поймал кураж. Вены на плечах хорошо повылазили.

***Когда сдвинул руки в «Мост Мускулар», зал истерически взвыл. Мальчики свистели, девочки заходились в оглушительном визге. Где-то там среди них была его богиня победы...***

Хотя, получается, что уже не было. Потому что «абсолютку» выиграл Старый.

\*\*\*

...Последний вечер в Городе был ознаменован сагой с Терминатором.

Терминатор слетел с катушек.

Он нажрался до зеленых чертей.

Дэн никогда его таким не видел. Он знал, что по этой части Вовка суперпрофессионал, поэтому довести его до полной кондиции практически нереально.

– Это сколько ж ему надо было выпить? – вслух соображал Дэн, под руки сопровождая Терминатора в номер на пару со Старым.

Старый был настроен гораздо менее философски: до поезда оставался час.

– Козел, – ворчал Старый, то и дело пихая Терминатора свободной от него рукой в бок и предсказывая крутые разборки, которые его ждут по прибытии домой.

***– Да вы че, ребята, – бормотал Терминатор, мотая головой, как бык, ударенный дубиной. – Да я ж ниче!.. Мы же – мегамонстры! Мы им тут покажем, на что способен Горюнок! Они нас всех тут запомнят!***

– Тебя уже запомнили, – рыкнул Старый и снова поддел его огромным кулачищем. Потом снял болтавшуюся на Вовкиной шее медаль и от греха засунул ее к себе в карман: – Давай сюда. А то ты ее по дороге продашь и деньги пропьешь.

Из-за Терминатора они чуть было не опоздали.

Вначале он никак не мог найти в номере свою шапку. Всеобщие поиски тоже не дали результата.

– Уже пропилил, – предположил Старый.

Терминатора завернули в шарф и под руки выдворили из гостиницы.

По дороге ему резко приспичило в туалет. Пришлось отвести страдальца в сторону и помочить в сугроб.

***По пути на вокзал в заднем углу автобуса, куда его запихнули, стало еще веселей. Терминатор кричит, что он здесь был лучшим и что его засудили, и матерится на весь салон. Его кожаное окружение хохочет, а местные пассажиры к окошкам жмутся.***

Заткнуть Терминатора так и не удалось.

А вот на вокзале его вдруг совесть пробила:

– Мужики, – сказал Терминатор виновато, – мужики, оставьте меня здесь. Не берите меня с собой, не позорьтесь. Я завтра сам приеду, честное слово. Мужики!

– Какое тебе оставьте, мать твою, пошли, давай!

А он к пустому распечатному киоску прижался и затих. Уснул.

Так бы и проспал, наверное, всю ночь, но Старый отцепил его от киоска и чуть ли не на руках внес в вагон.

***В вагоне Терминатор едва не избил проводника. Рассаживаясь, культуристы загородили своими спиницами весь проход, и проводник не очень ласково попросил разрешить ему пройти. Очнувшемуся же Терминатору показалось, что на наших наезжают.***

– Ты че, мужик? Ты че, козел? – и он рыпнулся к нему, но бдитительно опекавший его Старый вовремя схватил патриота за куртку и бросил на нижнюю полку.

– Заткнись!

После этого Терминатор наконец успокоился.

...В пять утра Дэн проснулся на своей второй полке, разбуженный двумя приглушенными голосами внизу. Один принадлежал протрезвевшему Терминатору, второй – Старому, который рассказывал ему о ночных прохождениях.

Терминатор смущенно охал и не верил:

– Валера, да ты че? Ни хрена не помню!

– Пить надо меньше, – отвечал Старый.

\*\*\*

Дома дул холодный ветер и сыпалась белая крупа. Весна запаздывала, как девушка на свидание.

***Припухшая после неудобного сна братва, жмурясь, выгрузилась на застывшую платформу и начала рассасываться в разных направлениях.***

Пожав все руки, Дэн подошел к забыченному, дрожащему от холода Терминатору и обнял его за плечи:

– Пошли, Вовчик, провожу.

Довел завернутого в шарф Терминатора до дому. У его подъезда попрощались. Хлопая мятыми ресницами, Терминатор вдруг брякнул после рукопожатия:

– Ну, и как местные биксы?

Дэн улыбнулся.

– Иди давай. Трезвей. Завтра на тренировку.

Терминатор вздохнул.

## **«АТОМНАЯ» «СУШКА»**

Нехилое словосочетание, да?

Нормальному человеку в него так просто не въехать. Между тем спортсмены и их фанаты поймут всё в момент.

**Так называется состояние организма, характеризующееся критическим обезжириванием и обезвоживанием.**

Оно нужно для победы в серьёзных соревнованиях по бодибилдингу или фитнесу – с тем условием, что у этого организма есть ещё и мышцы...

Их-то и надо показать. А жир и вода этому бы помешали. Логично?

Вот здесь я – лучший эксперт! В этой области у меня самая богатая практика и просто катастрофически масштабные достижения.

Ии-хаа! Щас инструктаж будет по полной программе.

**Как спел Андрей Макаревич немного по другому поводу, «И тот, кто шёл за мной, пусть поспешит немного, Успев всё то, чего мне не успеть!»**

Тихо! Передаю опыт!

«Дневник начинающего самоубийцы» – так, или примерно так, я озаглавил своё эссе после первого в жизни полного турнирного сезона, когда за три месяца упал с 95 до 72 килограммов живого веса. Оно даже всё ещё где-то в Сети висит. Просвещает народ.

И народ мне регулярно и бодро на «мыло» пишет – восемь лет уже! Спрашивает, жив ли я до сих пор. И почему.

А вот фиг его знает. Так получилось. Немного не рассчитал.

Но я ведь начинающим был! А теперь уже профи! С тех пор знаешь, как многому научился! Так что ты моих ошибок не повторишь. И поступишь грамотно.

Почитай-ка вот это. И взбодрись!

## ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ

### **...77 ДНЕЙ ДО ЧЕМПИОНАТА ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ**

Времени уже нет ни на что, кроме тренировок, приготовления еды и её пожирания. Из углеводов – 100 граммов риса в день, из клетчатки – овощи и зелёные яблоки, а всё остальное – белок и ещё раз белок: отварное филе рыбы и курицы, яичные белки и 5-6 порций протеинового коктейля. Шейкер не успевает просыхать.

### **...60**

Нужно начинать следить за собой и ограничивать контакты! Тормоза потихоньку отказывают. Чуть не послал на три буквы представителя «Кока-Колы» – нашего партнёра по Дню города. Ладно бы ещё это был мужчина.

Сделаю табличку «Danger! Low In Carbs!!!» и повешу на шею, чтобы никто не приставал. Опасно для жизни.

### **...53**

Самочувствие прыгает от суперменской эйфории до задумчивости пришибленной сентябрьской мухи. Силы могут кончиться в секунду. Организм пытается переключиться с углеводного на жировой механизм энергообеспечения. И пока это у него хреново получается.

Падаю и лежу, не шевелясь. Очень хорошо понимаю теперь старичков и старушек. Они медленно двигаются. Много отдыхают. Экономят силы. Мудрые люди.

### **...39**

Каждое утро просыпаюсь и вижу на себе новые вены.

**...30**

Дочка неожиданно спросила меня:

– Папа, а где твои щёки?

Я на минуту задумался, потом медленно провёл пальцами по скуле, как будто по ребру батареи, и медленно ответил:

– В прошлом.

Точно ведь. Лицо теперь брить очень трудно: лезвие станка постоянно натывается на кости черепа. Это я уже давно заметил.

**...28**

– Как твоё самочувствие?

– У меня больше нет самочувствия!

**...26**

Перешёл на дистиллированную воду.

**...25**

Мой фейс с каждым днём становится всё страшнее, как портрет Дориана Грея в романе Уайльда. Сушка – офигительная косметологическая процедура! Обтянутый кожей череп, приклеившиеся к языку щёки и взгляд камикадзе. Восставший из ада, короче.

**...24**

Когда я проглотил полкило минтая, подвозивший меня водила недовольно заметил, что его машина – не столовая. Спокойно, Дима, подыши и сосчитай до десяти. Голова ему ещё типа пригодится.

## **...20... ЧЕМПИОНАТ ГОРОДА**

Денис признался, что, сидя в судейской бригаде, слышал, как кто-то в зрительном зале назвал меня Кашеем Бессмертным. Не знаю, как на тело, а на морду лица – однозначно!

По мне сейчас строение черепа удобно изучать.

И процесс идёт дальше: жир и вода продолжают покидать организм. Появилась поперечная сечка на квадрицепсах и даже на ягодичных! Дельта крошится частей на 12. Брахиалис чётко виден при любом освещении.

И ещё одно неизбежное следствие обезвоживания: с каждым днём нарастает слабость. Тренироваться всё труднее. Только на силе воли. Больше уже не на чем.

## **...18**

Попав домой – СРАЗУ падаю и отлёживаюсь, даже не разобрав сумку. Лёжа жую зелёное яблоко, чтобы не терять времени. Затем встаю к газовой плите и сыплю в кастрюлю килограмм кальмаров.

Жрать хочется страшно и ежеминутно!

Ночью снятся кошмары. Встаю и пью протеин.

Я – зомби!

## **...16**

Офигенно чувствую копчик! Он настолько обнажился, что полное впечатление: у меня растёт хвост. Говорил же, что буду волком! Наши желания сбываются.

Пусть сбудутся все.

### ...15

ОНА обнаружила моё обезвоженное тело валяющимся вверх ногами на банкетке в комнате отдыха. Мой теперешний Status Quo. Подошла неслышно, как кошка на мягких лапах.

– Я думала, ты спишь.

– Я не сплю. У меня пограничное состояние. Как у призрака во «Властелине Колец»: не живой, не мёртвый.

### ...14

Дистиллированная вода – вот что можно употреблять без ограничений!

Я даже придумал такой слоган: ДИСТИЛЛЯТ – БЕРИ ОТ ЖИЗНИ ВСЁ!

Не ем – ВДЫХАЮ пищу. Аппетит даже не волчий. Какое там! Не обижай этого милого скромного зверька. Даже тиранозавр по сравнению со мной – плюшевая игрушка!

КАЖДУЮ НОЧЬ снится еда. Поймал себя на том, что и, бодрствуя, постоянно думаю о ней. Вижу идущего по улице человека и прикидываю: интересно, а что этот гад сожрал сегодня за обедом?

Клиника конкретная.

### ...13 ... ЧЕМПИОНАТ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

...Спускаясь с подиума, я просто не стою на ногах. И говорить не могу: язык и нёбо высохли, как пергамент. Воздух – как нож, каждый вздох вспарывает гортань и лёгкие. В голове трепыхается только одна мысль: не потеряй сознание, мать твою так и вот так!!!

И заклинание подействовало. Как всегда. Не потерял.



***Говорить в состоянии обезвоживания невозможно. Кто пробовал, тот знает. Слюны нет в принципе! Членораздельно изъясняться может помочь только жвачка: когда жуёшь, слегка появляется слюна, и язык отклеивается от нёба. Поэтому у каждого из нас жвачки – полные карманы. Весь мировой ассортимент!***

Реально падаю на сиденье на ресепшен отеля и прошу Гарри подать мне шариковую ручку из сумки, чтобы заполнить бланк анкеты. Сам я уже просто не способен её найти. Обезвоживание скоро достигнет отметки «П...ц всему!»

Снова приходится напрягать всю волю, чтобы удержать меркнувшее сознание.

Селимся с Гарри в № 525.

Артур с Андрюхой – рядом, в 526.

Все девчонки – этажом ниже, в 428.

Администраторша на ресепшен виновато улыбается: «Вы уж извините, ближе не получилось. Будете к девочкам в гости ходить на другой этаж».

К девочкам?!

***Вот это просто багровый юмор, уважаемая. Что означает слово «девочки»? Мне бы живым до кровати доползти, чёрт возьми!***

До начала взвешивания – полтора часа. Точнее - полтора МЁРТВЫХ часа. Даже в морге не бывает так тихо, как у нас в номере.

Потом аккуратно стучится Артур. Пора в конференц-зал на регистрацию.

В лифте большое зеркало. Пока едем, снимаю безрукавку и оцениваю свою форму.

Немая сцена.

***Качество – сумасшедшее! Нереальное! Никогда и ни у кого не видел ничего подобного. Пучки вен на грудных мышцах. Спина прорублена до костей. Косые как ножом вырезаны. Глубокая поперечная сечка на трицепсах. А предплечья – из анатомического фильма ужасов. Они просто без кожи!***

Представляю, что с бёдрами творится. И особенно с голенями. Там рельеф всегда на порядок круче, чем наверху. Даже смотреть не буду. Тем более, сил на это нет.

– Ох... ть! – говорит Гарри. – Как самочувствие?

– Спасибо, дерьмово.

Если совсем честно, дерьмовей не бывает.

Я чугунный. Стоять – ещё ничего, более-менее, а вот идти – просто адский труд. Несмотря на то, что сумки на плече уже нет.

Кто, мать его, так далеко построил этот конференц-зал?!

Но реальный коллапс накрывает меня в самом зале. После измерения веса и роста.

72 и 172 соответственно.

***За дорогу я уменьшился на пять килограммов и три сантиметра!!***

Кто там боялся не влезть в категорию?

А как насчёт палаты интенсивной терапии в ближайшем реанимационном отделении?

Но на то, чтобы материться, тоже нет сил.

Их вообще ни на что давно нет.

Медленно-медленно одеваюсь, отхожу в сторону и влипаю в сиденье.

Выступать мне ещё через сутки.

***А я смогу прожить столько?***

***Это моя единственная мысль.***

***Причём очень спокойная.***

Хочу трезво взвесить ситуацию.

Несмотря на ранний час, народу в зале просто не меряно. Не протолкнуться. Да, это вам не чемпионат города, девочки и мальчики!

Сходу сканирую кучу знакомых в тусовке. Горошинская, Загрудняя, Кочкина, Морозов, Вишневский, Дмитриев, Яшанькин-младший. Целое созвездие!

Только им меня теперь не узнать: приезжая на «Россию» в качестве простого смертного, я весил на 20, а то и 30 килограммов больше.

А у меня нет бензина освежать знакомство.

Если сдохну здесь – сами сразу вспомнят... Или по паспорту определяют, на крайняк...

***«Обез...воживание – это... не... на... всегда...» – медленно-медленно думаю я. Хочу себя успокоить.***

Да уж. Кого на сколько хватит. Очень, очень скоро я это пойму.

Следует убийственно нескончаемая процедура регистрации, и, в конце концов, я просто перестаю проявлять какие-либо признаки жизни.

Я уже не вижу ни хрена. Только голубое марево в глазах.

Я близок к полному отключению.

И, что самое непонятное, мне на это уже наплевать.

Мозги сворачиваются в желе.

***Финальная мысль: наверное, вот точно так же человек отдаёт Богу душу, когда замерзает: вначале ему холодно и страшно, а потом вдруг становится тепло и спокойно.***

И так классно всё...

И это значит, что душа уже готова вылететь.

Ну и ладно.

И, если бы я мог улыбаться, то улыбнулся бы этой милой ненавязчивой мысли...

Но.

В тот момент.

Когда.

Сознание.

Уже.

Готово.

Выполнить... команду «All Stop»...

О чём говорю-то?

Да. Вспомнил.

Так вот...

До сознания... начинает...

Начинает медленно, медленно, как... как будто с поверхности на дно очень мутного пруда, доходить... смысл слов...

Слова...

Что происходит? Кто там меня отвлекает?

***Какая-то девочка склонилась надо мной. И говорит мне эти слова.***

Кто это?

Это Света.

Светлана Шубникова.

Так, по-моему, её зовут?

Откуда она здесь?

А, да, она тоже в сборной команде.

– Дим, я тебе рис сварила. Пойдём, забери.

Длинная пауза.

***Света, спасибо за терпение. Это я сейчас комментирую. В тот момент не смог бы.***

Я даже узнал её с огромным трудом.

Полчаса на это точно ушло.

– Мне?..

Ещё полчаса.

– Рис?

***Светка, потерпи ещё! Ну, пожалуйста! Не бросай меня! Потому что только благодаря тебе я сейчас могу вернуться в этот мир, на который уже собрался наплевать!***

Я абсолютно не верю ушам.

Какой, на фиг, рис? Я уже почти весь умер, а тут снова этот долбанный рис!

- Тебе грузиться пора, – снова так же терпеливо говорит Света. – Сто пятьдесят граммов на первый раз хватит. Потом ещё сделаем. Тут есть одно местечко, я договорилась уже...

Она смотрит на меня в упор, а я никак не могу въехать, снится мне это или всё взаправду.

Потом так жёстко заклинившие было в башке шестерёнки малопомалу снова решают медленно зашевелиться.

Я микрон за микроном начинаю отдавать себе отчёт в том, где нахожусь.

Пробую пошевелиться.

Вначале не удаётся. Я не чувствую своего тела. Оно уже почти отстыковалось от души.

***Но вот поди ж ты: начинает прирастать обратно. Прямо как в русских народных сказках.***

Дышать заново учусь. Когда-то хорошо умел это делать... Блин, вроде, выходит!

Почти окончательно собравшееся остановиться сердце получает новый импульс к жизни благодаря самому великому чуду, которое Бог создал на Земле – Женщине... И мой интерес к миру нерешительно возвращается ко мне...

***И у меня даже получается встать и пойти.***

***Как не пойти после такого?!***

Светка в таких делах опытная. Она серебряный призёр весеннего Кубка Восточной Европы, причём в экстремальном бодибилдинге.

Что её женским достоинствам, кстати говоря, нисколько не навредило.

Она – то самое исключение из правила, когда женственность и мускулистость не только не противоречат, но дополняют друг друга. Есть избранные. Бог позволяет им это совмещать.

***И ещё есть избранные, которым Он посылает таких вот избранных.***

***Стало быть, я ему ещё пригожусь на этом свете. Имя Света ведь тоже неспроста. И никакая это не мистика. Нужно уметь читать знаки.***

Технология приготовления риса, как оказалось, ею давно отработана. Это я пока такие элементарные вещи не догоняю, а на самом деле достаточно взять в дорогу обычный кипятильник и пакетики порционного риса, чтобы всё получилось.

Но это – лишь присказка!

А сказка – в том, что Светка уже успела найти рядом столовую с поваром, согласившимся приготовить для нас любую диетическую жратву в любом количестве.

И выяснила, чем богаты ближайшие магазины, особенно в отношении фруктов. Углеводную загрузку нужно начинать всей команде, и чем скорее, тем лучше...»

Это был отрывок из тех самых «Записок сумасшедшего», или «Исповеди начинающего камикадзе», – больно я помню, как назвал тот опус!..

Замотивировал, короче.

А теперь к сути предмета перейдём.

## **САМОЛИКВИДАЦИЯ ПО-ТИХОМУ**

...У одного известного культуриста за месяц до соревнований спросили:

– Ты «сушишься»?

– Ну да, – ответил он. – Мороженое уже ограничил!

Ну, вот примерно так, если совсем по-простому.

Если не врубился: это была шутка. Причём очень нежная.

А суровая реальность будет чуть ниже.

***Программа тихой самоликвидации начинается с планомерного уменьшения в рационе простых углеводов.***

За счёт избавления от так называемых балластных продуктов.

А балластными для профессионального бодибилдера они считаются практически все, помимо бурого риса, гречки и овса.

Белковый компонент в то же самое время необходимо задрать просто до небес, чтобы компенсировать потерю калорий и

сохранить мышцы, которые одновременно начинают впахивать во много раз интенсивнее обычного.

***Когда-то в газетной статье я пошутил примерно так: «К соревнованиям у этих ребят принято готовиться очень интересным способом. Если в межсезонье они кушают по десять раз на дню и качаются трижды в неделю, то в сезон начинают тренироваться трижды в день, а жрать перестают совсем».***

Доля шутки здесь действительно есть. Честно!

Главный принцип ты понял. Но это ещё не всё.

В конце концов (как ласкает слух, да?), доля углеводов в питании падает практически до нуля.

А, значит, энергия для тренировок и – куда от этого деваться – обеспечения основного обмена вынуждена поступать из наличных запасов жира в организме.

Если повезёт...

Но вот психику у тебя переключит ещё раньше, чем это произойдёт.

Ну, а потом начинается уже самое интересное: нужно выгнать из него, из организма, то бишь, ещё и всю воду, по возможности.

***Уточняю: конкретно – из-под кожи, чтобы она мышцы не маскировала. Какими бы крутыми они ни были, под водой их не рассмотреть. И на сцену такому водолазу выходить – только судей смешить.***

Однако вода, как правило, не понимает, чего именно от неё хочет хозяин. Она вполне может покинуть мышцы и остаться под кожей – и это самый худший вариант из всех возможных, потому что тогда лозунг «Сливай воду!» из прямого значения моментально переходит в переносное.

У меня подобная фигня случалась не единожды.

***Причина? Скоропостижная «сушка» со скоростью 16 килограммов живого веса за 14 дней и чрезмерная психозность по этому поводу. Ещё один мой подвиг, который мог бы быть увековеченным в галерее запланированных и несостоявшихся суицидов...***

Один? Какой же я всё-таки скромный!

Чем быстрее уходит вес, тем хуже спортивная форма, а с ней заодно и здоровье – это ежу понятно. Даже если он сам не «сушился» никогда. Однако же вот хватает ума. У меня его очень даже на много раз хватило. Просто не ум, а умище, блин!

Зачем быстро «сливать»? Чтобы влезть в категорию.

Каким образом?

Есть один способ.

***Замечательно сказал поэт: «Ваше слово, товарищ маузер!»***

Он по любому имел в виду диуретики. «Мочегонку», если по-русски.

***При большом желании таким вот «маузером» можно килограммов десять собственного веса уговорить уйти за одну ночь. И подобное бывает.***

***Правда, таких героев очень мало. А выживших после этой процедуры – ещё меньше.***

Последних история помнит. Первых – нет. Потому что нельзя пятнать мундиры федераций. Они обязаны оставаться чистыми и безупречными.

***Годы соревновательной практики и эксперименты со всеми без исключения диуретическими препаратами дали моему серому веществу ясное осознание того, что «мочегонка» – это самый скоростной путь в могилу из всех возможных.***

И я чуть было самим собой это не проиллюстрировал.

Так что имей в виду. Бери на вооружение. Быстрее и вернее пути к главному пункту назначения прогрессивное человечество ещё ни разу не придумало.

Остановок по требованию на этом маршруте не будет. Точно тебе говорю!

Здесь дело не столько в обвальном потере веса за счёт жидкости, сколько в резком возникновении электролитического (минерального) дисбаланса.

Диуретики, особенно самые мощные – так называемые петлевые – в один миг лишают организм жизненно важных минералов.

И прежде всего калия. Стало быть, сердце может встать в любой выбранный им момент. Без предупреждения.

Если же тебя не постиг этот быстрый и окончательный эффект, потерпи немного: будет отсроченный. Только нужно дать ему накопиться и реализоваться в полную силу.

***Ибо следующий страстно любимый диуретиками минерал – кальций. Регулярное его отсасывание неизбежно приведёт к острому дефициту кальция в организме, и для обеспечения жизненно важных процессов организм, в свою очередь, начнёт забирать его у собственных ногтей, зубов и костей.***

А где ещё взять? Ну, где? Сам-то подумай!

В моём случае до остеопороза дело не дошло (хотя живые примеры у меня перед глазами всё ещё ходят – правда, с трудом).

А вот над двумя первыми позициями «мочегонка» покуражилась беспредельно.

***Каждый соревновательный сезон всегда стоил мне двух зубов. Вот такая у него была чёткая такса! Сезон? Два зуба отдай, не грехи!***

Нет, мои любимые зубы не болели и вообще ничем себя не проявляли. Они просто тихо-мирно скалывались во время еды и пополняли персональную коллекцию артефактов.

...И особенно круто все эти эффекты проявляются на фоне применения мёртвой воды.

Читай дальше...

## СКАЗКА О МЁРТВОЙ ВОДЕ

...Долго ли, коротко ли блуждал Иван-царевич по лесу дремучему, – только одолела его такая усталость тяжкая да такая жажда смертная, что просто совсем невмочь!

И тут вдруг видит он: прямо перед ним, откуда ни возьмись – избушка на курьих ножках! Стоит, как и заведено, к нему задом, к лесу передом, а из трубы дым вьётся.

Обрадовался Иван-царевич, ближе подошёл и говорит:

– Избушка-избушка! Повернись к лесу задом, ко мне передом!

Стоит избушка, ваще ноль эмоций, не пошелохнётся.

***Уже хотел Иван второй раз заклинание сказать, но потом присмотрелся внимательно и видит: на нижнем бревне избушки звонок, а на нём надпись: «Reception».***

Не долго думая, нажал он на кнопку звонка, и тут же избушка повернулась к нему передом, а к лесу, соответственно, тылом.

Отворил Иван-царевич дверь скрипучую, пригнувшись, в избушку вошёл и видит: сидит перед ним за стойкой Баба Яга Костяная Нога, коробку чая «Anti-age» открывает.

– Здравствуй, бабушка! – с поклоном говорит Иван.

– Здравствуй, Иван-царевич! – отвечает Баба Яга. – Присаживайся. Рассказывай, куда путь держишь. И не пособишь ли тебе чем? Грех не помочь такому красавцу писаному!

– Расскажу, бабушка. Но дай мне сперва попить, а то совсем в горле пересохло!

***– Конечно, мой милый, сейчас управлюсь... На-ка вот, держи. Пей на здоровье... Правда, вода у меня только дистиллированная! Местные качки только такую и заказывают!***

Иван миг в лице переменялся и говорит ей гневно:

– Ну, бабка, ты, верно, смерти моей хочешь! А производишь впечатление порядочной Яги! Так и знай: не увидимся мы с тобой больше!

Сказал – и выбежал из избушки прочь!..

И лес тот дремучий с тех самых пор стал стороной объезжать.

Вот такая история вышла. Вернее – такой сказочный фрагментик...

Понравилось?

Может быть, я когда-нибудь и большую сказку со всеми подробностями на тему бодибилдинга забабахая! Смешаю все стили, жанры, эпохи и федерации и посмотрю, что из этого получится.

Сразу скажу: веселуха будет! Не хуже, чем в жизни!

А пока только один, но очень важный её фрагмент.

Фрагмент, связанный с дистиллированной водой. Любимой жидкостью аккумуляторов и соревнующихся культуристов.

***Мёртвая вода.***

***Вода, пропущенная через адский прибор, который называется дистиллятором.***

***Абсолютно чистая, свободная от каких-либо элементарных частиц. Свободная от своей собственной сути.***

***Вода-вакуум. Вода-ничто.***

Это за ней я сотни раз специально ездил по аптекам. В личном бюджете несколько лет существовала такая специальная строка: «дистиллят!» И денег на эту строку уходило столько, что я даже почти всерьёз собрался устанавливать домашний дистиллятор...

Продвинутый, интеллектуальный и терпеливый самоубийца. Редкий набор качеств, прямо скажем!..

И, вне сомнений, талантливый. Только не вполне последовательный.

У меня было два дли-и-инных эксперимента с дистиллятом.

И оба закончились абсолютно одинаково. Полной победой!

То бишь, полноценным истощением организма.

***В первом случае оно результировало в фурункулёз, который потребовал операции.***

***Во втором – в знакомую мне только благодаря книгам о морских путешествиях цингу, при которой ВСЕ зубы шатаются, как будто воткнуты в кровавый пластилин. О том, чтобы в таком состоянии что-нибудь съесть, даже и шальной мысли не возникает.***

Короче говоря, полгода экстремальной подготовки к турнирному сезону в бодибилдинге с применением дистиллированной воды на её финальных месяцах можно смело приравнять к такому же периоду плавания на паруснике в открытом море в XVI–XVII веках.

Это я теперь как эксперт заявляю!

Любой эксперимент должен быть чистым. Мало того – я САМ хотел быть чистым! Не загрязнённым. Не зашлакованным.

**НЕ ТАКИМ, КАК ВСЕ!!!**

Поэтому выдерживал всё по-спартански: пил дистиллят как таковой, разводил на нём протеин, варил рис и гречку, рыбу и курицу.

И даже яйца варил на дистилляте!!!

Чтобы никогда и ни одной лишней примеси, ни одного самого замухрыжного следового элемента не попало в мой чистый, предельно чистый, кристально чистый организм!

***Такой чистый, что даже мёртвый.***

Дистиллированная водичка действительно здорово помогает в этом нелёгком деле. Она не только НЕ снабжает тело минералами

за полным отсутствием таковых, но и обладает способностью вымывать к чёртовой матери и те, что в нём ещё оставались.

С соответствующими электролитическими последствиями типа смерти.

А вот если совместить регулярное распитие дистиллята с массажным приёмом диуретиков, то время наступления этих последствий можно зна-а-ачительно ускорить!

***Ну, что тут скажешь? Герои любимого мною «Параграфа 78» столько патронов зря потратили...***

Да здравствует мёртвая вода!!!

## **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ КОШМАР!**

О`кей!

Теперь следующий этап «Божественной комедии» Данте.

Следующий круг ада, то есть. И в нём я тоже как эксперт очень силён.

***Что это? А это неандертальское обжорство сразу после окончания спортивного сезона.***

Когда финальный выход на сцену позади, все медали развешены, и пусть твою медаль повесили совсем не на тебя, тем не менее, ощущаешь просто дикий кайф от одной простой и ничем не убиваемой мысли: БОЛЬШЕ ДИЕТИТЬСЯ НЕ НАДО!

Что вытворяют бодибилдеры на банкетах после финалов национальных турниров, словами не описать.

По всем раскладам, на них просто обязаны дежурить бригады реаниматологов. Буквально у каждого стола!

Ещё один фрагмент из моей сетевой суицидальной ностальгии. Для более чёткой прорисовки технологии.

«...Дубинин (Владимир Дубинин – президент Федерации бодибилдинга и фитнеса России по версии IFBB – Д. М.) ещё в самом начале торжества – а главное мероприятие соревнований началось в 22:00 воскресенья – когда толпа голодных качков осадила ресторан «Зимний Сад», громко сказал в микрофон:

«Дамы и господа, не торопитесь! Еды очень много, хватит на всех! Ещё три раза принесут горячее!»

***Но дамы и господа уже ни фигу не отражали, их глазищи были уже высоко-высоко на темени, а с язычищ капала огненная слюна, и пол от неё плавился.***

Господи Боже, что я вытворял на банкете...

Нужно спросить об этом у Гарри. Помню, что Гарри сидел напротив и ежеминутно повторял: «Дима, перестань жевать. Ты слышишь меня?»

Ни хрена я не слышу, Гарри, не понимаешь, что ли?

«Димка, ты сегодня погибнешь», – посмотрев на меня, серьёзно сказал Вова.

Я только молча кивнул, не отвлекаясь на разговоры.

Да, погибну.

Зато наемся. Хоть раз в жизни.

***Вот наемся и сразу погибну!***

Устраивает! Только – не раньше!

Оголодавший организм просто обезумел от открывшегося глазам изобилия и осознания того, что оно больше не под запретом.

Остановиться было физически невозможно. Чтобы это сделать, пришлось почти в буквальном смысле взять себя в охапку, поднять со стула и вывести из ресторана вон.

Иначе бы я рефлекторно жевал до самого утра и тогда уж точно лопнул. Кроме шуток.

***С трудом придя в номер и ещё через некоторое время – в себя, я обнаружил, что тупо сижу на кровати с огромной грудой бананов и мешком шоколадных конфет в руках.***

У меня осталось два рефлекса: хватательный и жевательный. Видимо, они и есть самые главные. Синдром Робинзона Крузо, – видимо, так это логично обозвать для удобства написания медицинских некрологов.

А потом я с опозданием сообразил, что за четыре часа непрерывного жевания скачал не меньше 40 000 килокалорий!!

И это – после жёсткой 90-дневной диеты!!

***Если герой Джеффа Голдблюма в «ужастике» Дэйвида Кроненберга начал превращаться в подобие огромной мухи, то я после питерского банкета напоминал гигантского муравья.***

Брюхо раздулось во ВСЕ стороны сразу (даже назад) и вернулось к нормальному объёму только через 15 (!!!) часов. Специально зафиксировал. Чтобы хоть науке послужить перед смертью.

***«Welcome To My Nightmare!», как спел Элис Купер».***

Да! Я приглашаю!

Только нужно и здесь поучиться на моём неудачном примере.

***Так вот: не вытаскивай себя из-за стола! Цель уже совсем рядом! Тем более в данном случае её достижение связано с такими приятными эмоциями! Сдыхать после «сушки» и после еды – совсем разные ощущения, профессионально отвечаю.***

Короче, сиди и ешь!

ЕШЬ!!!

Пока или еда не кончится, или ты.

Что-то одно кончится раньше. По любасу.

Рекорды я здесь не отмечал, но точно знаю, что один из коллег по цеху за одну ночь банкета набрал 11 килограммов живого веса. Примерно за шесть часов.

Уверен: это далеко не предел!

Тут нужно ещё, чтобы с банкетом повезло: не всегда же он такой щедрый, как был в тот питерский раз.

Ну, так, тем более: соберись и ни на что не отвлекайся!

А теперь на всякий случай представим такую жёсткую развязку сюжета: еда всё-таки взяла и кончилась! И что делать?

***Спокойно. Я не впервые на родео.***

Алкоголь стопудово не кончится, уверяю тебя.

По крайней мере, никогда и нигде ещё такого в России не было. И в ближайшую тысячу лет не предвидится! Так что переключись на него.

Смешивай всё подряд, иди «на понижение» и «на повышение», и на читинг, и на «стриппинг», и что там у нас ещё есть в программе интенсификации?!

***Короче, чем круче – тем лучше! И никогда не останавливайся! Как и всё, что ты делаешь, делай с той же параноидальной остервенелостью!***

Вот увидишь – и вставит, и торкнет, и влупит!

Ну что, пока-пока?!!



**ЧАСТЬ СЛЕДУЮЩАЯ.**

**Я ВЕРНУСЬ!**

*У выхода из этой реальности в другую я пожелал  
здешней ночи спокойных сновидений.*

*Роджер Желязны и Альфред Бестер. ПСИХОЛАВКА.*

### **ЧЕСТНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

А теперь сконцентрируйся. В самый уже последний раз.

Честно предупреждаю: весь эффект этой книги будет основываться исключительно на том, насколько правильно ты сейчас себя идентифицируешь. И какой вариант выберешь.

Имей в виду: читать можно только ОДИН.

Не торопись.

От этого зависит всё, что произойдёт с тобой дальше.

**ЦИФРОВОЙ ВАРИАНТ:  
ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЧУВСТВО ЮМОРА,  
А ТАКЖЕ ЕЩЁ ХОТЯ БЫ КАКИЕ-ТО ЧУВСТВА**

Понимаю. Достичь цели с ходу не удалось.

***На то она и цель, чтобы запросто не даваться. Даже титанических усилий часто бывает недостаточно для быстрой победы. А овладение навыками требует времени. Так уж устроен наш мир.***

Но пусть тебя поддерживает уверенность в том, что мы не расстаёмся.

Я вернусь к тебе в любой момент. И помогу. Если понадобится – только позови.

Мой электронный адрес: [triumlunat@gmail.com](mailto:triumlunat@gmail.com)

Задай любой вопрос и будь уверен: ответ на него ты получишь!

Мало того: могу приехать, провести семинар и даже тренинг на тему суицида в фитнес-клубе и за его пределами, если что-то непонятно. Знаю, случаются сложные ситуации... Разрулим! Не стесняйся и не тормози. Твоя цель оправдывает все средства!

И я тебя теперь не оставлю. Даже не думай.

Я с тобой!

И твоя воля будет выполнена.

**АНАЛОГОВЫЙ ВАРИАНТ:  
ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ЧУВСТВА ЮМОРА,  
И ДРУГИХ ЧУВСТВ ТОЖЕ ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО  
НА ПОЛСТРАНИЦЫ**

Это – книга ужасов. И – террористический акт для твоего сознания.

И зачем я её написал?

***Чтобы разбудить все твои ЧУВСТВА! Знаю, что они в тебе ЕСТЬ!***

И ещё – чтобы дать тебе шанс посмотреть на самого себя со стороны, оценить картинку и очухаться.

Ну и как, понравилось кино? Как жанр назовём? Хоррор-садо-мазо-триллер?

Ты себе классный режиссёр!

В общем, решай сам...

***Продолжать тебе в том же духе делать своё кино или что-то поменять в отношении к себе.***

А я сейчас просто приведу отрывок одного электронного письма на мой адрес. В нём скорректированы лишь восклицательные знаки. Их было слишком много.

Мой дистанционный персональный клиент делится эмоциями.

*«Хочу тебе похвастаться! За последние полтора месяца я, наконец-то, раскрутил метаболизм! Жир уходит с постоянством полтора кило в неделю! Талия стабильно идёт на уменьшение! А мышечная масса прибавляется! Вчера замерил бицепс сразу после тренинга – 50!!! Раньше после тренинга было 46!*

*Руки пробил! Каждое волокно чувствую! В ногах – то же самое!*

*Варьирую нагрузки! Играю с пирамидами, супер-сериями и так далее – не потому, что так надо, а потому, что ЧУВСТВУЮ, КОГДА надо!!! Круто!*

*На беговой дорожке теперь ЧЁТКО чувствую, когда организм начинает сжигать жир. Особенно утром. После 30 минут, когда вообще уже сил нет, вдруг резко приходит энергия! И я добиваю ещё минут 20-30.*

*Это волшебство!!! Это полный кайф, когда чувствуешь мышцу!!!»*

А такое кино тебе – как?

## **АБСОЛЮТНОЕ ПОСЛЕ-ЧУВСТВИЕ**

Ты жив там ещё?

Ну, и слава-то Богу! Я – тоже...

Вот это и было моей главной задачей! Чтобы мы выжили! Несмотря ни на что!

***Знаешь, ты там не подумай... Ничему учить тебя не собираюсь. Не моя привилегия. Я могу лишь помочь что-то осознать и переосмыслить, честно рассказав о моих собственных ошибках.***

Да! Это моё Великое Послание Человечеству – о моих собственных ошибках, которые оно теперь повторяет с параноидальной маниакальностью!

А мне больше не по кайфу такой жанр. На-до-е-ло!

Я прекратил все контакты со своим эго, которое называло себя Великим Дезингибитором.

Мы были вместе с ним чересчур долго. И мне мало не показалось.

Короче говоря: абсолютное большинство из того, что здесь на полном серьёзе рекомендуется, нужно делать с точностью до наоборот!

И я предлагаю начать это делать!

***Предлагаю начать учиться ЧУВСТВОВАТЬ! И ещё – начать учиться включать логику и интуицию! Од-но-вре-мен-но!***

Такое возможно.

Тогда жить ты однозначно будешь дольше, чем до завершения чтения этой страницы.

А я на всякий случай – прямо здесь и заканчиваю.

Потому что, блин, мало ли чё...

Подписано в печать с готового оригинал-макета \_\_.09.2015.  
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 23,9 Уч.изд.л. \_\_.  
Тираж \_\_. Заказ \_\_.

Издательство «Млада». ИП Возякова Т.И.  
Адрес для писем: 620041, г.Екатеринбург, а/я 233. Возяковой Т.И.  
Тел.: +7-912-675-15-10

Отпечатано в типографии «Издательство УМЦ УПИ» г.Екатеринбурга.  
620062, г.Екатеринбург, ул.Гагарина, 35а.