

РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

Если оценивать все произошедшее по совокупности, то мое гостевое позирование прошло вполне себе нормально. Я старательно воздерживался от широко распространенной практики спрыгивания со сцены и позирования «для каждого персонально». Я доказал, что малыш Рон прошел длинный путь, да и к тому же не хотелось засветиться на какой-нибудь дурацкой фотографии очередного прониры-папарацци, чтобы потом прославиться на весь Интернет. Не то чтобы я собирался вести себя непристойно, обрить голову или же попытаться атаковать припаркованные автомобили с зонтиком наперевес, но вот мой живот явно излишне выделялся, под каким углом на него ни посмотри, так что сплетни о моем «бочонке» вполне могли бы оказаться весьма живучими.

Мне удалось снизить вес до 95 кг, а это на целых 6,8 кг больше, чем тот вес, с которым я выиграл соревнования прошлым летом, да и вообще больше, чем я когда-либо весил, с тех пор, как впервые увидел свои

Остаемся в форме надолго

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



кубики пресса. Это навело меня на мысли об эффекте «йо-йо», часто сопровождающем бодибилдеров.

Более 20 лет назад Роберт ДеНиро чудесным образом преобразил свое телосложение при подготовке к съемкам в фильме «Бешеный бык», где он должен был сыграть чемпиона по боксу и редкостного тупицу Джека ЛаМотта. Для сцен поединков ДеНиро тренировался с маниакальным упорством, а также соблюдал строжайшую диету, чтобы выглядеть на экране сухим и поджарым (компьютерную технологию, позволяющую воспроизводить несуществующие кубики пресса типа «стиральная доска» поголовно у всех спартанцев в фильме «300», тогда еще не изобрели). Потом ему же пришлось изрядно раздаться вширь, чтобы сыграть того же самого боксера, но уже в пожилом возрасте (аналогичное действие произвела программа, позволившая Эдди Мерфи и Мартину Лоуренсу натуралистично сыграть больных ожирением).

Пока фанаты и критики фильма восторгались целеустремленностью ДеНиро, решившегося на столь радикальные перемены в собственном облике, бодибилдеры лишь закатывали глаза, приговаривая: «Подумаешь, да я регулярно делаю то же самое».

Большинство бодибилдеров делают большую часть года на «межсезонье» и «предсоревновательный период». Бодибилдеры, не воспринимающие свое занятие всерьез, и имеющие такое же намерение выйти на сцену в малюсеньких плавках, как и просмотреть целый день новостную программу «Взгляд», обычно делят год на периоды «загрузки» и «сушки». Как бы вы ни называли эти понятия, принцип остается неизменным. В межсезонье вы потребляете огромное количество калорий, в первую очередь из сложных углеводов, стремясь набрать как можно больше мышц. Конечно, некоторые любители переусердствовать переходят все разумные пределы.

Говоря о том, что многие бодибилдеры используют межсезонье как оправдание ожирению, я сужу по личному опыту. Как только вы потеряете из виду ваши кубики, сразу же серьезно задумайтесь - а надо ли продолжать набор жира дальше.

Вы начинаете фокусироваться на показаниях весов и находите радость в прибавке каждого нового килограмма, при этом некоторые повседневные дела становятся проблемой – теперь вам не так легко завязывать шнурки на ботинках или подниматься по ступенькам.





Модель: Джастин Ловато (Justin Lovato)

Ваша талия в 80 см кажется уже забытым сном, когда вы перешагиваете отметку в 90 см. Единственным рациональным обоснованием этого безумия кажется то, что, когда придет время, вы сможете от всего этого избавиться. Но за долгое время вы успеваете позабыть, насколько длинным и тяжелым оказывается процесс избавления, примерно таким же, каким женщины любят рисовать процесс родов.

Итак, мы начинаем худеть. В зависимости от того, сколько жира мы успели набрать, насколько быстр или же медленен наш метаболизм, насколько жестока наша диета и велик объем аэробной нагрузки, процесс занимает от 6 до 20 недель, или даже больше. В конечном итоге, вы избавляетесь от всей этой лишней жировой ткани, превращаетесь в этакое мускулистого бога, достойного того, чтобы его поставили на пьедестал и восхищались. Но даже если так, «высушенный» вид бодибилдера существует не дольше, чем уникальные скульптуры работы Микеланджело проводят в вашем местном музее на передвижной выставке. И самое печальное то, что именно это мы и предполагали.

Более всего это заметно за кулисами соревнований по бодибилдингу. Большая часть разговоров между абсолютно высушенными, похожими на ходячие пособия по анатомии, фигурами с максимум одним процентом жира, касается того, что именно они сожрут по завершении соревнований. Нет ничего удивительного в том, что после того, как они начинают поглощать в огромных количествах пиццу, печенье, выпечку, шоколад и прочие продукты, которых обычно старательно избегают, прибавка веса составляет от 5 до 25 кг за неделю. Уверен, что для кого-то это прозвучит невероятно, но в данном случае я не преувеличиваю. Однажды я набрал вес с 92 до 104кг всего за шесть дней после чемпионата. Если чревоугодие и вправду является одним из смертных грехов, лучше бы в мой гроб закинули побольше масла от загара, так как я явно собираюсь зажариться в аду.

Так что, спустя неделю или две после выхода на пик формы, мы уже опять выглядим как обычно-

Большая часть разговоров между абсолютно высушенными, похожими на ходячие пособия по анатомии, фигурами с максимум одним процентом жира, касается того, что именно они сожрут по завершении соревнований

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА
содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина**

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



венные завсегдатаи тренажерных залов. Исчезает мышечная сепарация и дефиниция, выступающие вены и тонкая талия. Так как у меня за плечами уже более двух дюжин соревнований (с 1989 года), мне приходилось преодолевать это превращение - из жиртреста в поджарого и обратно в жиртреста - много раз. И хотя последняя диета не была рассчитана конкретно для соревнований, что-то внутри меня сказало, что пора разорвать порочный круг. В конечном итоге, мне уже за 40, и пора бы обрести чуточку благоразумия в зрелом возрасте. Так что, когда соревнования закончились, я сходил поесть пиццу с друзьями, после чего вновь вернулся к правильному режиму питания.

Хотя мне и удалось добиться соревновательной формы, идея поддержания таковой казалась абсурдной. Но с тех пор, как мне удалось оставаться довольно «жестким», хотя и не «высушенным», и при этом не изнывать от полного отсутствия углеводов или часов кардиоработы каждый день, я понял, что вполне могу оставаться поджарым - по крайней мере, до конца лета. Я также понял, что если мне удастся свести количество «разгрузочных» приемов пищи в межсезонье к минимуму, то я смогу поддерживать удовлетворительный уровень процентного содержания жира в организме на протяжении длительного времени. Это как раз то, чего я не делал с конца 90-х, когда работал персональным тренером

в Лос-Анджелесе, и моя стройная фигура была лучшей рекламой моих услуг для новых клиентов.

Прошло несколько недель с последних соревнований, и чем дальше, тем лучше. Я все еще провожу пять-шесть 45-минутных кардиосессий в неделю, которые не только помогают поддерживать необходимый уровень жира в организме, но и сохраняют мой стареющий пламенный мотор в приличном, и вполне рабочем, состоянии.

Самой же большой мотивацией весь год оставаться в форме лично для меня является явно возросшее внимание к моей персоне со стороны моей жены. Мы вместе уже около полугода, и мое тело ей вряд ли в новинку. Она сама лично повторяла ровно то же самое, что и я. Тем не менее, она говорит, что более легкий и поджарый я нравлюсь ей больше, чем тяжелый, и в такие моменты мое лицо становится таким же круглым как значок на пластиковой карте Smart Card. Конечно же мы всегда предполагаем, что будем любить наши половинки и в болезни, и в здравии, но от правды никуда не деться - мало кто находит набор веса привлекательным.

Так что я собираюсь остаться сухим надолго. Не высушенным до костей, но все же в гораздо лучшей форме, чем большую часть своей взрослой жизни, когда я «загружался» и использовал это как оправдание для того, чтобы жрать всякую дрянь и сачковать на кардио. Я призываю вас посмотреть в зеркало.

Самой же большой мотивацией весь год оставаться в форме лично для меня является явно возросшее внимание к моей персоне со стороны моей жены. Мы вместе уже около полугода, и мое тело ей вряд ли в новинку. Она сама лично повторяла ровно то же самое, что и я. Тем не менее, она говорит, что более легкий и поджарый я нравлюсь ей больше, чем тяжелый, и в такие моменты мое лицо становится таким же круглым как значок на пластиковой карте Smart Card



Если вам не нравится то, что вы видите, или же вы вообще ничего там не видите в принципе (не видите кубиков пресса), то, возможно, вы захотите последовать моему примеру. При этом вы станете здоровее, будете выглядеть и чувствовать себя лучше, а когда придет время и необходимость становится по-настоящему сухим, процесс уже не займет у вас много времени.

Если же вы решили провести большую часть своей жизни с мышцами, скрытыми под слоями жира в результате «загрузок», что ж, это ваш выбор. Не думайте только, что вам за это дадут Оскар. Единственное, на что вы сможете рассчитывать – так это на награду Лучшему Клиенту пиццерии. **IM**

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru