

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

СПОКОЙСТВИЕ ПОСЛЕ ВЗРЫВА

Программа умеренной нагрузки

Бывают такие моменты в жизни, когда необходимо остановиться и прислушаться к тому, что происходит вокруг, неважно, где ты находишься – на оживленном тротуаре, прогуливаешься по парку или тренируешься в зале. Многие из нас совершенно не взывают к жизненному опыту, накопленному с трудом за долгие годы, до тех пор, пока случайно, сидя в очереди к стоматологу, не прочитают в очередном издании Ридерз Дайджест статью о том, как научиться расслабляться. Мы мужественно выдерживаем 15 се-

кунд, стараясь спроецировать прочитанное на себя, пока не начинаем кричать от ужаса.

Остановитесь и прислушайтесь – какие странные словечки, они стали практически архаизмами в нашем веке iPad, когда можно получить любую информацию, имея под рукой интернет. И все-таки, лежа на крыше и загорая, я решился испытать давно забытую комбинацию на этой неделе. Вот это да! Когда мне удалось справиться с натиском нахлынувших чувств – вины, пренебрежения, необходимости, таинственности, рас-

терянности, страха, снисходительности, безрассудства и греха, – жизнь вокруг меня будто бы замедлилась, прояснилась и стала намного ярче.

Я словно парил в небесах. Окруженный безмятежностью и тишиной, я познал истину, красоту и любовь. Раскрасневшись от удовольствия, я наслаждался жизнью наедине с собой. Ладно, шутки в сторону – однако я продержался целых семь минут, не впад в истерику.

Я понял и по достоинству оценил качество и красоту этого состояния, наряду с полученной в результате сосредоточенностью. Эти ощущения вытеснили посторонние мысли, которые часто мешают сконцентрироваться и отвлекают от занятий. Также я отметил в себе отсутствие спокойствия – ведь это именно то, на чем я заострил внимание?

Спокойствие – это обязательное условие хорошего отдыха и восстановления. Мы восстанавливаем силы и душевное равновесие, оживаем и растем, только пребывая в спокойной атмосфере. Спокойствие – это здоровье.

Я считаю, что спокойствие всегда приходит параллельно с бурей или взрывом – это зов железного монстра, дикого, но невозмутимого зверя: будь последовательным, уверенным в себе, стойким и отдавай должное умеренности.

Да, я уже вижу, как некоторые из вас закатывают глаза и называют меня умалишенным болваном,



Модель: Джоел Томас (Joel Thomas)/Неве (Neveux)

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru



который явно переигрывает. Или чудакom, перенесшим лоботомию и осмелившимся оспаривать простые истины. У меня в запасе еще много вариантов.

Последовательность в мыслях и действиях полностью демонстрирует смысловую нагрузку взрыва – ответственность, порядок, стремление и решительность. Последовательность в словах и действиях помогает добиться намеченных целей в полном объеме. Последовательность в утверждениях и действиях говорит о мужестве, убежденности и целенаправленности.

Непоследовательность, увы, обличает слабость, небрежность, нерешительность и поверхностность: это приводит к неумению принять правильное решение, неуверенности в себе, регрессу и поиску обходных путей.

А вот и я. Стойте, куда это я забрел? Подождите меня!

Вы хотите самого лучшего, концентрируетесь на поставленной цели и знаете, как ее достичь. Исключительно! Вы ответственны и порядочны, непоколебимы и решительны. Вы – взрыв эмоций. Добавьте уверенности в себе и не сворачивайте с намеченного пути.

Вы ничего не добьетесь, не будучи уверенным в себе. Не забывайте о чести, силе воли и таланте. Уверенность в себе – это ваше официальное заявление и послание о себе, которые вы несете миру. Уверенность в себе – это невозмутимое состояние души, необходимое для того, чтобы вы смогли достичь поставленной цели, словно выпущенная из лука стрела.

Натягиваем тетиву, спускаем. Точный выстрел!

Мы, любители железа, требуем, а не предлагаем или торгуемся. Будьте уверены в себе на все сто процентов.

Какой смысл во всех приложенных усилиях и совершенных поступках, если результаты окажутся краткосрочными? Слово патриарх вызывает к патриатам: «Дайте мне свободу и долгий срок службы». Наша цель – не один день, а целая вечность. Наши сегодняшние достойные и впечатляющие поступки должны запомниться надолго.

К тому же, долгая жизнь особенно хороша, когда шагаешь по ней, будучи мудрым, здоровым человеком, живущим по соседству с тренажерным залом. Таскайте железо, чтобы жить и учиться чему-то новому, наслаждаться и расти, становиться выносливым, иметь шикарные мышцы на руках. Решать вам.

Конечно, мысли о долгой жизни приходят на ум только когда мы, прожив уже какое-то продолжительное время, начинаем оценивать те или иные периоды. В детстве, – а этот период у качков длится вплоть до 40 или 50 лет, – мы знаем, что завтра для нас – это всего лишь еще один день. Когда же годы нагромождаются на тебя, словно куча гантелей, «как долго» становится более важным, чем «как много».

Никогда не знаешь, до каких пор твое будущее будет таким же всемогущим и бесконечным.

С другой стороны, больше – не всегда лучше, а меньше – не всегда достаточно.

Это был хороший бой. Мы сражались, держа меч интенсивности в правой руке и прикрываясь щитом умеренности в левой. Наша правая рука завоевывала, в то время как левая сдерживала и оберегала.

Я считаю, что спокойствие всегда приходит параллельно с бурей или взрывом – это зов железного монстра, дикого, но невозмутимого зверя: будь последовательным, уверенным в себе, стойким и отдавай должное умеренности

«Умеренность – прежде всего», – говорил один мудрый человек, умело вставлявший в свою речь разные клише. «Ну-ну, как же!» – парировал тяжелоатлет, приготовившись взять целую тонну железа и стать огромным и мускулистым.

Умеренность – это скучно. Так мило и безопасно. Это все для бездарных и посредственных, а для меня слишком просто. Интенсивность – супер, умеренность – отдыхает. Ну что ж, продолжайте в том же духе, пока на вашем пути не встретятся ухмыляющиеся несчастный случай, травма, перетренированность, болезнь, апатия, праздники или возраст. И тогда – здравствуй, умеренность!

Сконцентрируйтесь на умеренности, после того, как вы расчистили себе путь интенсивной работой. Если вы из тех, кто упорно не воспринимает необходимости умеренных тренировок, постарайтесь отнестись к ним как к самоконтролю. Мне нравится термин ССС – Строгая Система Самоконтроля. Он неплохо объединяет эти понятия.

Сегодня, приближаясь к ста годам, я использую модифицированную программу умеренных тренировок. Беру легкие веса, которые кажутся тяжелыми, и вырабатываю умеренные усилия, которые кажутся интенсивными. Это называется умеренностью максимальных усилий. Я не могу сделать шесть повторений и остановиться, если знаю, что могу сделать еще повтор, прямо сейчас или после паузы. Я должен покончить с ним, как с мухой, которая жужжит над моей головой во время пикника с друзьями, на котором мы собираемся кушать вегетарианские гамбургеры, сырые овощи и маринованные помидорчики, приготовленные Бабби. Вкуснота!

О, прошу прощения! Похоже, эти люди в белых халатах пришли как раз мной.

«Парень, ты здесь слишком долго задержался».

Держитесь бодро, будьте сильными, мужественными и спокойными!

Ваш Бомбардировщик. **IM**

Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.