

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

# ТРЕНИРОВАТЬСЯ ИЛИ НЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

## Сложный вопрос

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

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

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



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

**Не тормози!  
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК  
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,  
таурином,  
экстрактом гуараны  
и вкусом клюквы!



[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

**XXI  
power**

**ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО**

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

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

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

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

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

Таким образом, человек становится жалким и несчастным!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**ВСЕГДА  
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



**MD COLLAGEN –  
на основе гидролизата  
коллагена**



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

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

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

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

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

# Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством  
продуктов здорового питания.

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



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.