

18+



Понедельник:
снять спорт
с паузы

СИЛЬНЫЙ ПОЛ

ЛЕВ ГОНЧАРОВ

Лев Гончаров

Сильный пол. Снять спорт с паузы

<https://litres.ru/74156243>

ISBN 9785007028264

Аннотация

Известный фитнес-эксперт Лев Гончаров, который теперь работает сельским учителем физики, раскрывает правду о мужском здоровье. В своем практическом руководстве он доказывает: чтобы иметь сильное тело, не нужны дорогие абонементы, химия и тяжелое железо. Его авторская методика — это три базовых домашних упражнения, 45 подходов в неделю, тренировки без отказа и обязательный дневник. Честный взгляд на то, как сохранить форму на долгие годы без травм и лишних трат.

Содержание

Зачем и кому силовые тренировки?	5
50 тренировок	9
В каком смысле нельзя накачаться без железа?	12
Что мешает стать Шварценеггером?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сильный пол

Снять спорт с паузы

Лев Евгеньевич Гочаров

Иллюстратор Лев Евгеньевич Гончаров

Дизайнер обложки Лев Евгеньевич Гончаров

© Лев Евгеньевич Гочаров, 2026

© Лев Евгеньевич Гончаров, иллюстрации, 2026

© Лев Евгеньевич Гончаров, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-2826-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зачем и кому силовые тренировки?

Статистика говорит, что в тренажёрный зал ходит 3—5% мужиков. Ну, как ходят? Купили абонемент. Если их спросить, зачем, то они ответят. И ответы эти будут разные.

Одни ходят, потому что зал лучше жены и психолога. Женатые мужики знают, что нет ничего страшнее, когда ты приходишь домой с работы уставшим, а к тебе подходит жена и говорит: «Нам надо серьёзно поговорить». Идёшь к психологу, а он спрашивает: «Что вы почувствовали, когда жена захотела с вами поговорить?»

В зале вечером лучше. Штанга не задаёт глупых вопросов — она просто тяжёлая.

Есть те, кто ходят в зал, чтобы хорошо выглядеть. Я каждый день смотрюсь в зеркало. Слежу, чтобы вид не испортился. Люди с талией больше метра мне говорят: «Ты — нарцисс!». Я не знаю, сколько надо не смотреть на себя в зеркало, чтобы врач сказал: «Ваши болезни связаны с лишним весом».

Мужики не ходят к кардиологу. К кардиологу их увозят на скорой. А вот к эндокринологу их отправляет жена. С одной стороны, любовь — это когда жиреют вместе. А потом бац, и у мужика тестостерона на жену не хватает. Эндокринологи

рекомендуют тренажёрный зал и ГЗТ. Ну если начал колоть тестостерон, то вроде как тело уже просит пожать лёжа.

Бабам пофиг, сколько ты жмёшь лёжа, а мужики за это уважают. Зал становится клубом типа рыболовного. Только мужики рассказывают не о том, какую рыбу поймали, а о том, какую штангу пожали. Я сам однажды в молодости пожал 180 кг. Или 380? Сейчас уже точно не помню. Вот где-то так.

У зала плюсов много, но 95% мужиков туда не ходят, и на то есть свои причины.

Если дома лучше, чем в зале, то человек идёт туда, где ему лучше. Если после работы можно пожрать, выпить и поиграть, то зачем штанга? Она же тяжёлая.

Для штанги нужна энергия, а начальник требовал работать на максимум. А если дома жена устала? Тогда последние силы будут отданы упражнению ходьба фермера с пакетами из «Пятёрочки».

Культура тренажёрного зала требует дополнительных трат денег. Во-первых, нужны деньги на зал. Это не бесплатно. Во-вторых, нужны дополнительные деньги на еду. Полезное питание дороже мусорного. В среднем питание качка тысяч на десять дороже питания обычного мужика. Оторвать от семьи лишние 10—15 тысяч на забавы бати? На это домочадцы могут не пойти.

Если мужик долго жирел с женой вместе и экономил на спорте, то после сорока начинать непросто. Внутри он пони-

мает, что прийти в зал с весом под центнер и жать лёжа гриф — это зашквар. Поэтому он говорит: «Зачем нужен зал? В зал ходят одни дебилы и нарциссы. Я умный человек, мне это не нужно».

Если честно, то дебилов и нарциссов можно встретить где угодно: и на рыбалке, и в шахматном клубе, и в опере. Но так, как я в зале со штангой провёл 34 года, то мне про зал слышать плохое особенно неприятно.

Есть ещё теневой сектор силовых тренировок. Люди, которые не купили абонемент в зал, но тренируются во дворе на турнике или дома с гирей. Я сейчас сам такой. У меня дома есть и турник, и брусья, и штанга, и гири.

Я такой не один. Есть ещё мужики, которые говорят:

«Зал для тех, у кого времени вагон. Когда меня жена выгоняет собаку выгуливать, я успеваю набрать 4 подхода подтягиваний на турнике во дворе. Руки стальные. Чувствую себя настоящим мужиком».

«Купил гирю. Пока жена сериал смотрит, я не мешаю — в коридоре рывки и толчки делаю. Душ рядом. Что ещё нужно?»

«Не переносу клубы. Там понтов больше, чем настоящей работы. Скуфы на тренажёрах сидят в телефонах и ломают мой настрой на тренировку. Дома мне никто не мешает настроиться на личный рекорд».

Одним словом, официально Минздрав силовые тренировки рекомендует всем, но периодически к ним возвращаются

только 15% мужиков. Вот для них я и пишу.

50 тренировок

Когда я работал фитнес-тренером в тренажёрном зале, то каждый клиент считал своим долгом мне сказать: «Я раньше занимался спортом». Сам я ходил по залу и не мог найти человека, который ничем раньше не занимался и нуждался в моих советах. Все всё знали.

Мировая статистика фитнес-клубов это подтверждает. 60% в молодости занимались спортом. 40% пришли с нуля. Из них:

- 25% — после 30 лет;
- 12% — после 40 лет;
- 3% — после 50 лет.

Одним словом, старую собаку новым трюкам не учат. Больше о новичках после 50 лет я писать не буду. Про них так: за глаза либо хорошо, либо на персональной консультации. Зачем в обществе обсуждать 3% от 1% — 0,03%. Напомню, что в фитнес-клубы в РФ ходят только 1% мужчин старше 50 лет.

Аксиома: если взрослый мужик качается в зале, то он к физическим нагрузкам привык с детства.

Я не помню, когда я научился говорить, ходить и подтягиваться. На первом уроке физкультуры в первом классе я подтянулся 7 раз. В шестом классе — 20 раз.

В это трудно поверить, но я со второго класса занимался

борьбой. После тренировки залезть 3 раза на канат и подтянуться 50 раз было обязательно. Когда ты это делал с 8 до 13 лет, то можно сказать, что в детстве спортом занимался. В моём родном городе часто шутили: «Кто в Ульяновске не занимался классической борьбой?»

Действительно, в СССР детям было скучно. Я пошёл на борьбу, потому что по телевизору не было ничего интересного, а во дворе было гулять не с кем. Кажется, был дождь. Я зашёл в подростковый клуб «Товарищ», а там дети моего возраста играли в регби на мягком ковре. Так я остался со своими ровесниками играть в секции борьбы. Таких, как я в СССР было пруд пруди.

Статистика это подтверждает. Сила мальчиков в СССР была больше, чем сейчас. Сравнить даже кистевую динамометрию у школьников младших классов:

— 1984 год — 15 кг;

— 2024 год — 10 кг.

Нет надобности больше говорить: «Да, были люди в наше время, не то, что нынешнее племя...».

Беда многих моих ровесников заключается в том, что они живут воспоминаниями, поставив спорт на паузу. А если они покупают карту в фитнес-клуб статистика их посещений не очень. Половина счастливых обладателей клубных карт среди мужчин старше 40 — это «мёртвые души». Они не могут набрать даже 50 регистраций на рецепции в году.

В большинстве случаев мужики старше 40 знают всё обо

всём, но иногда меня спрашивают о тренировках. Если бы я оказался в печальном положении: набрал бы 20 кг лишнего веса и разучился подтягиваться, — то я бы начал с того, что поставил себе трудную задачу: потренироваться больше 50 раз в году.

В каком смысле нельзя накачаться без железа?

Когда я работал тренером в тренажёрном зале, мне было выгодно соглашаться с мнением, что без железа нельзя нормально накачаться.

Для подростков я — дрыщ. Если рука не полтинник, то нормально не накачался. Правда заключается в том, что с железом в таком смысле «нормально» накачаться тоже нельзя, потому что нужны гормоны.

А где можно купить гормоны? Либо в аптеке по рецепту, либо у барыг в тренажёрном зале. Выходит, что без тренажёрного зала нормально руку до полтинника не накачаешь. Подмена понятий: тренажёрный зал, как место торговли гормонами, заменили на слово «железо».

По понятиям пацанов Шварценеггер нормально накачался, но по медицинским нормам биохимия такого качка выходит за границы нормы. Она испорчена синтетическими гормонами. В рамках медицинской нормы форма мужчины находится на границе «рост минус 100» при 10% жира. Так нормально накачаться можно и с железом, и без железа.

У качков есть аргумент: «А что ты будешь делать, бро, когда начнёшь отжиматься по 30 раз в подходе? Мышцы растут в диапазоне 6—12 повторений».

Новичкам об этом первый год тренировок думать не обязательно. Это я как персональный тренер точно знаю. Через год купить жилет для подтягиваний дома или во дворе проще, чем вливаться в коллектив незнакомого тренажёрного зала. Меня поймёт любой интроверт.

Но если спор чисто теоретический, без проверки годами практики, то предлагаю рассмотреть отжимания и подтягивания на одной руке. Я мало знаю качков на химии, которые могут 6 раз подтянуться на одной руке. Даже отжиманий на одной руке достаточно, чтобы выйти на уровень верхней границы медицинской нормы.

С ногами так же. Есть в разных видах спорта, где нужны крепкие ноги, нормативы ОФП в приседаниях на одной ноге (пистолетики). Например, в горных лыжах и сноуборде очень большая ассиметричная нагрузка, поэтому высокие требования к связкам колен. У них норматив в пистолетиках — 30 раз. Такие нормативы пугают даже качков на химии, а чего говорить о новичках с сединой на висках?

Если бы я не ушёл из тренеров тренажёрного зала, то продолжал бы топить за тренировки с железом, но теперь, как сельский учитель физики, я уже могу открыть правду и сказать: мышцы в рамках медицинских норм можно накачать своим весом без железа.

Что мешает стать Шварценеггером?

В детстве я увлекался всем: собирал индейцев, марки, модели самолётов, журнал «Спортивная жизнь России», хотел быть Брюсом Ли и Шварценеггером одновременно. Со временем понял, что не успею стать и Шварценеггером, и Илоном Маском одновременно. Надо как-то определяться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.