

18+

ЛЕВ ГОНЧАРОВ

35 45

ПОДХОДОВ

**РЕАЛЬНЫЙ ФИТНЕС
ДЛЯ МУЖЧИН
ВТОРОЙ СВЕЖЕСТИ**

Лев Гончаров
45 подходов. Реальный фитнес
для мужчин второй свежести

<https://litres.ru/74275694>

ISBN 9785007029384

Аннотация

Как остаться в форме после 35 лет, если суставы уже хрустят, а времени на спортзал нет? Тренер с 30-летним стажем иронично развенчивает фитнес-мифы. Никаких сказок про горы мышц за 7 минут! Только суровая правда: почему сплиты и тренировки до отказа ведут к травмам, и как всего 45 правильных подходов в неделю сэкономят ваши колени, время и здоровье. Честное и полезное руководство для «мужиков второй свежести»

Содержание

45 подходов	5
Обещание	6
Культ бицепса	7
Мужские пропорции	9
Рекорд или коленка	11
Предел роста мальчика	13
Турник или штанга	16
Работа строит орган	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

45 подходов
Реальный фитнес для
мужчин второй свежести

Лев Евгеньевич Гончаров

© Лев Евгеньевич Гончаров, 2026

ISBN 978-5-0070-2938-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

45 подходов

Меня часто спрашивают, почему раньше я требовал 75 подходов, а теперь 45? Чтобы понять куда пропали 30 подходов, я должен вернуться на 30 лет назад.

Обещание

Я бы хотел пообещать читателю, что за 7 минут в месяц, не вставая с дивана, можно стать шварценеггером. Маркетинг давно меня учит давать такие обещания. Я пробовал следовать его советам — не помогает. За откровенную ложь мне никто платить не хочет.

Так я решил придумать сказку, в которой есть доля правды. Все мои воспоминания бредовы, не научны и ни разу не публиковались на Pubmed. Умных людей, которые читали Ницше и давали оценку ударам Рональдо, мои успехи в обществе не впечатлят. Однако человека, который в жизни ничего не добились, эта книга немного утешит и поможет встать, когда все вокруг говорят «да ты расслабься».

Культ бицепса

Всякий мужчина, который занимается саморазвитием, смотрит в зеркале на свои бицепсы.

Если три года качать только бицепс, то он будет заметно выделяться из всего тела, и такие случаи я видел. Хорошо выделяется бицепс только одной руки у армрестлеров младших разрядов. Я видел таких пацанов на курортах. Они легко разводили пьяных жирных лохов, приглашая ставить деньги и бороться с ними на руках.

Шварценеггер сначала тоже качал только бицепсы. Через пару лет он понял, что есть ещё и другие мышцы. Не все мышцы видны в зеркале. Спину видно только в бабушкино трюмо. А ноги легко прячутся в штанах.

Качать 3 года только бицепс могут либо армрестлеры-самоучки, либо мужики, которые в зеркале видят только руки.

Сделать тренировку бицепса отдельным видом спорта можно. Уже давно проводятся соревнования по строгому и нестрогому подъёму на бицепс. Это значит, что на Земле набралось достаточно чудаков, которые из бицепса сделали культ.

В 15 лет я концентрированно качал бицепс дома с гантелью. Хотя скоро я понял, что концентрации на всё не хватит. Я перестал делать из бицепса культ. В свои 50 я — физкультурник. Мои бицепсы достаточно сильны, чтобы с гор-

достью носить золотой значок ГТО. Однажды его оценила завуч школы, где я работал.

Мужские пропорции

В юности мне было плевать на значок ГТО — я хотел быть шварценеггером. До шварценеггера мне не хватало 50 кг. Так я стал набирать массу в килограммах. Худой подросток так сильно хочет набрать килограммы, что портит себя в сантиметрах. С килограммами начинает расти живот. С ростом живота меньше выглядит не только бицепс.

Почему у чемпионов большие бицепсы и узкие талии? Наверное, генетика. Я сын уборщицы, у которой рост был полтора метра и талия — метр. У меня плохая генетика и неправильная кость. Генетика в бодибилдинге рулит.

С 17 до 19 лет моя талия выросла на 20 см. Она росла быстрее бицепса. Я не только не стал похожим на качка, но вообще потерял спортивный вид. У мужиков с женским процентом жира, которые жмут и жрут лёжа, бицепс начинает отставать от талии.

Спортивный мужик — это «тали́я = рост — 100». Если талия меньше двух бицепсов, то мужик вообще красавчик.

Я бицепс и член измеряю лет с пятнадцати, а вот талию начал мерить уже взрослым, когда перестал видеть кубики в зеркале. Не хочу дожить до третьей стадии ожирения. Первая стадия, когда ты не видишь, как у тебя лежит. Вторая — как стоит. Третья — кто сосёт.

Чтобы оставаться мужиком, нужно следить за пропорци-

ями бицепс/талия.

Рекорд или коленка

Бицепс и талия штуки нужные, но нельзя забывать про ноги. Ноги я накачал в секции тяжёлой атлетики. В пятнадцать лет я ставил личные рекорды и не думал о суставах.

В сорок пять я работал продавцом карт фитнес-клуба. Однажды трём посетителям своего возраста я показывал зал для мини-футбола. Они с грустью заметили: «Молодой человек, какой футбол?! У нас одна коленка на троих»



Коленки и футбол

После 35 лет фитнесу мешают болезни суставов. Все мои знакомые знают имя Бубновского, включая родную тётку. Ортопеды не сидят без работы, потому что населению больно ходить. Больше платят не тем, кто страхует клиента в приседаниях, а тем, кто снимает боль у пациента в коленях.

Мне говорят: «Ты ничего в спорте не добился!» И слава богу — коленки целее. Лучше в 70 лет приседать с соткой, чем рассказывать, как в двадцать приседал 300. Качки моего года выпуска в 90-е с восторгом смотрели на Ронни Колема-на. Теперь смотрят с состраданием. Говорят: «Ну, да! Инвалидная коляска — это цена за корону в бодибилдинге»

Я пришёл в спортивную секцию в 8 лет. Кто-то начинает свой спорт после седины на висках, потому что бес в ребро. Половина новичков возраста второй свежести бросают спорт в первые два месяца. Остальные получают травму в первый же год. Бегуны с проседью бегают в наколенниках, а качки с пролысынами приседают в бинтах. Никто не жалеет суставы. Такие бег и приседания только добавляют страданий на пенсии.

Любой врач с лишним весом скажет, что приседания и бег вредны, потому что вертикальная и ударная нагрузки. Я получал микротравмы не потому, что штанга на плечах и фаза полёта, а потому что хотел рекордов больше, чем здоровья.

Предел роста мальчика

Мальчика воспитывает школа, двор и телевизор. По воскресениям меня воспитывал кинотеатр.

В моём детстве боевиков с качками не показывали. Максимальную мышечную массу я видел у Гойко Митича в «Сыновьях Большой Медведицы». Вот к этому и стремился.

Потом появились видеосалоны и Шварценеггер в «Коммандос». Это уже другой уровень. Мне стало мало быть героем, я захотел стать супергероем.



Я мечту свою рисую

Сегодня для школьников Шварценеггер в «Коммандос», конечно, нормальный — видно, что качался, но дрищеват. Сейчас у качков масса больше. Масса на районе решает.

Однажды, я в 16 лет, уверенный в себе с собственным весом уже 70 кг столкнулся с Плохишом на дискотеке, который весил 160 кг. Я отлетел от его живота, как футбольный мячик, а он надменно усмехнулся. Это было обидно. Хотя бог его наказал. Его застрелили на стоянке. Однако, я всё равно решил дальше набирать массу. На улице это преимущество.

Верхний предел массы здорового мужика «рост минус 100». Ну это Гойко Митич. Вообще ни о чём. У нашего Виталия Угольниковца на Олимпиаде вес был «рост минус 25». Нормально накачался. На 50 кг больше верхней границы нормы. Есть, что показать.

Мальчик хочет поскорее вырасти с самого детства, чтобы его никто не посмел обидеть. И чем больше, тем лучше. Предела нет. Предел только в голове.

Врачи желание к беспредельному росту массы тела называли бигорексией. Это такое психологическое расстройство.

Был в зале моей молодости качок — санитар из психушки. Бицепс — 53 см. Он описывал свои страхи в таких выражениях: «Сегодня ночью не мог уснуть. Чувствую что-то не то. Проснулся. Замерил бицепс. Точно. Полсантима исчезли»

В двадцать лет я хотел быть — чем больше, тем лучше. К предпенсионному возрасту я понял, что врачи не проста

придумали верхнюю границу нормы веса. Лишние мышцы, как и лишний жир мешают жить. Они несут угрозу преждевременной смерти. Многие знакомые качки моего возраста уже получили инфаркт. Мальчику пора признать, что дальше расти некуда.

Турник или штанга

Мой папа не был качком, но качался — после 10 км бега делал комплекс гантельной гимнастики по книге Пустовойта. Потом он шёл на завод в горячий цех. Там он перетаскивал по 50 тонн расплавленного металла за смену. Папа искренне верил, что гигиеническая гимнастика с гантелями приносит пользу его скелетной мускулатуре.

В 50 лет он ушел на пенсию, но продолжал делать гигиеническую гимнастику с гантелями. Не помогло. Примерно за год его бицепс сдулся на 3 см. Это заметил я, потому что мерил бицепс всем в доме: себе, маме и папе.

С тех пор я со всех сторон много раз слышал, что без железа накачаться нельзя. В каком-то смысле для моего папы это было правдой. Только металла должно быть много — 50 тонн за смену.

Я это не сразу смекнул, а только, когда стал слишком занятым, чтобы тренироваться в тренажёрном зале. Как естествоиспытатель, я выдвинул гипотезу: «Что станет с моими мышцами, если я буду набирать тоннаж не штангой, а турником и брусьями?»

Наблюдения показывали, что натуральные гимнасты выглядят лучше натуральных качков. Гимнасты тупо больше тренируются.

Опыт подтвердил гипотезу. Если набирать тонны, то

мышцам всё равно чем. Главное, чтобы в диапазоне 6—12 повторений.

Найти упражнения с собственным весом в нужном диапазоне может спортсмен любого уровня. Я, например, так и не научился подтягиваться на одной руке.

Смешно выглядят мужики, которые приходят в зал жать штангу лёжа, но не могут подтянуться на значок ГТО. Я говорю:

— Ты зачем в зал пришёл?

— Ну, как?! Говорят, что без железа нельзя накачаться.

Можно, если набирать тоннаж.

Работа строит орган

Вообще мне первый раз бицепс замерили в начальной школе в спортивном диспансере. Как сейчас помню, было 15 см. С 8 лет я ходил в секцию борьбы 3 раза в неделю по часу. С годами нагрузка росла. Через шесть лет я тренировался каждый будний день по три часа, пока спортивный кардиолог не сказал: «Парень, отдохни годик от спорта»

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.