

РОК СТУДИИ

КНИГА ЖИЗНИ

Vitruvius, the architect.



ИСПОСЕДЬ КУЛЬТУРНОСТА
ИЛИ
ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ТЕЛУ

12+

Степан Рояк

Книга жизни

<https://litres.ru/74408469>

SelfPub; 2026

Аннотация

Путь, в поиске раскрытия человеческих резервов, интеграция человека в окружающий мир, восстановление физического здоровья, доступное объяснение взаимодействия мозга с телом и организмом человека. Будьте ЗДОРОВЫ

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	9
КТО ОН	14
КОМПРОМИСС	23
ЗАРОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ	36
ОДНОЙ КОНФЕТЫ ВСЕГДА МАЛО	49
ПЕРВЫЙ ШАГ К СОВЕРШЕНСТВУ	62
МЫШИ ПЛАКАЛИ, КОЛОЛИСЬ, НО	72
ПРОДОЛЖАЛИ ЖРАТЬ КАКТУС	
ТИТАНИЧЕСКИЙ ТРУД. ПОИСКИ СЕБЯ	83
С ДУРУ МОЖНО И ... СЛОМАТЬ	97
Конец ознакомительного фрагмента.	100

Степан Рояк

Книга жизни

КНИГА ЖИЗНИ

ИСПОВЕДЬ КУЛЬТУРИСТА

или

ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОЛВЕЧЕСКОМУ ТЕЛУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ				
ЗОМБИ-АПОКАЛИПСИС				
КТО			ОН	
КОМПРОМИСС				
ЗАРОЖДЕНИЕ			ЛИЧНОСТИ	
ОДНОЙ	КОНФЕТЫ	ВСЕГДА	МАЛО	
ПЕРВЫЙ	ШАГ	К	СОВЕРШЕНСТВУ	
МЫШИ ПЛАКАЛИ, КОЛОЛИСЬ, НО ПРОДОЛЖАЛИ ЖРАТЬ КАКТУС				
ТИТАНИЧЕСКИЙ		ТРУД.	ПОИСКИ	СЕБЯ
СДУРУ	МОЖНО	И	...	СЛОМАТЬ
РАСЦВЕТ			СПОРТСМЕНА	

СЛЕДУЮЩИЙ КУРС: ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ			
ГЕНЕТИЧЕСКИЙ			СПОР
ПОСЛЕДНИЙ			АККОРД
МАШИНА			ВРЕМЕНИ
НАЕДИНЕ	СО	СВОИМИ	СТРАХАМИ
ДЫХАТЕЛЬНАЯ		ГИМНАСТИКА	
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ХИТРОСТИ ИЛИ ТЕОРИЯ ПАЛЬЦЕВ _____			
СБАЛАНСИРОВАННОЕ			ПИТАНИЕ
РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ			ПРАКТИКА
ДИВАННАЯ		ТРЕНИРОВКА	
ДОСТУЧАТЬСЯ		ДО	МОЗГА
ЗАКАЛИВАНИЕ		ТЕЛА	И ДУХА
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖАХ И МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ _____			

МАМА, ПАПА – МОИ ПЕРВЫЕ АДЕПТЫ

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ ДОСТУПНЫМ ЯЗЫКОМ

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ, ОПЫТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ
К.М. БЫКОВА И ЕГО КОМАНДЫ
ТРЕНИРОВКА ВОПРЕКИ

ЗАЧЕМ НУЖНА ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ТЕЛУ

ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ТЕЛУ

ЮРИЙ БОРИСОВИЧ БУЛАНОВ

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Культуризм (от [фр.](#) *culturisme* — культура тела), или **бодибилдинг** (от [англ.](#) *body* — [тело](#)[\[1\]](#) и *building* — *строительство*[\[1\]](#)) — вид спорта. Процесс наращивания ([гипертрофии](#) скелетных мышц) и развития мышечной массы при сохранении качества и эстетики тела спортсмена, путём тренировок с отягощениями (обычно, в тренажерном зале для выполнения [физических упражнений](#) с использованием штанги, гантелей, различных силовых тренажёров). Важная роль отводится правильному и специальному питанию.

Это подразумевает и приём высокоэнергетического специального [питания](#) (с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, [белков](#)).

Человека, тренирующегося с целью увеличения [объёма](#) мышц, называют культуристом или бодибилдером, в разговорной речи — качком.

ВВЕДЕНИЕ

К сожалению, а может и к счастью, но поверь, дорогой читатель, для того чтобы поверить в мою историю, необходимо сначала ознакомиться с тем, как я к этому пришел. К чему меня готовила судьба, подталкивая принимать кардинальные решения, вопреки с общепринятыми нормами и правилами. Уверен, что моя биография не покажется скучной, так как за мой еще короткий век, пережито и прожито много интересного и необычного.

Пациент на приеме у врача.

-

Где проживаете?

-

На Крестовском острове

-

Где работаете?

-

В Газпроме.

-

На что жалуетесь?

-

Слабость, недомогание, потливость, голова часто болит.

-

Так! Вам срочно нужно пройти полное обследование!

В той же клинике.

-

Где проживаете?

-

В Рыбацком.

-

Где работаете?

-

На стройке, сторожем.

-

На что жалуетесь?

-

Слабость, недомогание, потливость, голова часто болит.

-

Утренние прогулки и обливания холодной водой вам пойдут на пользу.

ЗОМБИ-АПОКАЛИПСИС

Город. Этот серый город. Раздражающий рекламными баннерами. Он как информационная доска, как шпаргалка в жизни людей, отвыкших принимать самостоятельные ре-

шения. Мы знаем, ЧТО нам нужно есть, КАК нам нужно одеваться, КУДА нужно ходить в свободное от работы время, КАК мы должны жить, С КЕМ мы должны жить, ЧЕМ нам лечить простуду. А если у нас её нет, это только потому, что нам повезло, а так как везение не может быть бесконечным, то необходимо срочно поднимать иммунитет лекарствами определенных производителей, потому что у других препараты поддельные и пустые. Жизнь наша расписана КЕМ-ТО, кто точно знает, ЧТО нам нужно, чтобы мы могли купить большой телевизор в кредит, красивую машину в лизинг, собственное жильё в ипотеку, отдавая все свои СИЛЫ и ВРЕМЯ на то, чтобы зарабатывать деньги и гасить нескончаемые проценты по кредитам и ссудам. По их мнению, все это нужно для того, чтобы не быть середнячком. Вырваться в лидеры, заворачивая «кусочек глины» в красивую обёртку, не заботясь о своём возможном потенциале. И лет так через двадцать-тридцать, если не влезешь в новые долги, при этом имея работу, станешь свободным человеком, но так и останешься куском глины, не раскрыв потенциал этого чудесного материала.

Кем-то выстроена модель успешного человека. А если Ты успешен, значит, будешь окружён вниманием. Ты станешь лидером маленьких человеческих групп и единомышленников. А если у тебя есть единомышленники, значит, их мозг частично поглощён твоими принципами и правилами. Глядя на твой успех, следуя твоим устоям, они тоже захотят стать

успешными и поэтому будут готовы пропагандировать твои правила игры успешной жизни. И чем больше круг единомышленников, тем сильнее твоя власть над ними. Ты сможешь обратить их веру в тебя и твои принципы с ещё большей выгодой для себя. Обогащаясь на их наивности можешь, стать успешным человеком.

В масштабах общества на помощь приходят телевидение и Интернет со своей навязчивой рекламой, силой двадцать пятого кадра, не выпуская разум человека из бесконечного плена. Общество перестаёт думать индивидуально, расцветает коллективное мышление, и что-то мне это стало напоминать...

Белая пелена реклам затуманивает разум. Способность мыслить утрачивается, люди превращаются...

...Толпа зомби передвигается по городу в поисках новых жертв. Они питаются мозгом и плотью оставшихся в живых людей. Ими движет желание пожирать плоть и превращать человечество в себе подобных. Фильмы с избитым сюжетом про зомби заканчиваются «хэппи эндом» или продолжением следующей части. Ну а в жизни?! Размышляя на тему развития событий в постапокалиптическом мире, зомби, в конце концов, сожрут всех людей и сдохнут. Или появится альфа-зомби, который сохранит существование себе подобных в период дефицита еды. Он поработит оставшихся людей, сохраняя для размножения. Как на примере животноводческих ферм - мальчиков жрать, девочек плодить. Свою об-

щину он выстроит, разделив обязанности, защищая свои человеческие фермы от нападок других зомби. А так как поголовье людей на ферме ограничено, и прокормить всех не получится, то через пару столетий это уже будет норма, у них появится вертикаль власти, и по поведению они будут отдаленно напоминать людей, пока не найдется избранный, убережённый матерью мальчик, спрятанный от взора зомби, освободивший человечество от этого многовекового заключения.

Возможно, этим мальчиком буду я...

КТО ОН

В далеких семидесятих годах в семье инженеров произошла незапланированная беременность. Переезд родителей в Ленинград, когда отношения сводились на нет, дали жизнь ребенку, мама которого оставила себе запасной вариант - уйти в декретный отпуск на случай, если останется безработной на новом месте жительства, в незнакомом городе, где из близких родственников никого не было. Вынашивая ребенка, гуляя по парку со своим девятилетним сыном, Мама снова задала вопрос своему первенцу.

-

Кого ты хочешь? Братика или сестричку? - После незначительной паузы, она вновь услышала повторяющийся один и тот же ответ.

-

Я хочу собачку.

-

Но собачка живёт намного меньше, чем человек, - продолжала она подводить ребенка к пополнению в семье.

-

Ну... - выдержав очередную паузу, он посмотрел на небо.
- Ну, тогда братика, - продолжил мальчик, тем самым дав долгожданное согласие на прибавление.

Мама, у которой уже был сын, хотела, как и большинство матерей в таком положении, доченьку, но жизнь - штука непредсказуемая, которую планировать, Бога смешить, получилось всё наоборот.

Восемнадцатого июля, в восемнадцать тридцать пять по Москве, в славном городе Ленинграде родился мальчик, три с половиной килограмма и ростом пятьдесят три сантиметра.

Мальчик рос болезненным и слабым, не спал по ночам, истошно кричал, время от времени не давая спать домочадцам. Тонкие ручки, тонкие ножки, вздутый живот, врачи все поголовно ставили мальчику рахит. Полуторалетний малыш не в силах был рассказать, что с ним не так, поэтому его родители успокаивались поставленным диагнозом. Ребенку оставалось жить недолго.

Без работы молодая Мама не осталась, и ребенка пришлось пристроить в ясли. В один из рабочих дней раздался телефонный звонок. Коротко, без лишних преамбул, заведующая детским садом сообщила, что сына срочно госпитализируют в больницу для проведения обследования. В конце семидесятых годов большое количество специалистов, евреев по национальности, начали иммигрировать из Союза. С работы они увольнялись и искали подработку на стороне, зарабатывая на бегу, в широком шпагате, между своим прошлым и будущим. Молодой педиатр, оказавшийся в такой ситуации, выбрал для себя достойную подработку. Он ходил

по детским садам и осматривал детишек. Благодаря этому человеку, наш Герой получил слабенький шанс на выживание. Имя педиатра так и останется неизвестным, но благодарность ему не имеет границ.

На одном из таких осмотров, заподозрив несоответствие симптомов рахита с визуальным осмотром полуторагодовалого малыша, он настоял на срочной госпитализации в детскую городскую больницу. Вторым человеком, которому обязан жизнью маленький мальчик, это профессор, детский хирург Гирей Алиевич Баиров¹, поставивший диагноз - гидронефроз правой стороны. Он же и оперировал 5 апреля 1979 года. Извлечение из полости живота почки, больше напоминающей тонкий полуторакилограммовый полиэтиленовый пакет с мочой, требовало твердых рук и максимальной сосредоточенности. Одно неловкое движение и разрыв почки привел бы к смерти малыша от перитонита. Этот разрыв мог бы произойти и до операции, от любого падения в детских играх, которых в этом возрасте хоть отбавляй, но судьба на этого ребенка ещё имела много планов, и, к счастью его родителей, маленький мальчик остался жить.

Выздоровление стало быстрым. Глядя на детей постарше, перенёсших идентичные операции и передвигающихся

¹ Советский и российский врач-педиатр, детский хирург, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент Академии медицинских наук СССР, заведующий кафедрой детской хирургии Санкт-Петербургской педиатрической медицинской академии, заслуженный деятель науки Российской Федерации, один из основоположников детской хирургии в Ленинграде.

по коридору больницы, как скрюченные маленькие старички, наш Герой, не осознавая, что с ним произошло, через несколько дней уже бегал по палате больницы и за её пределами.

Двухкомнатная квартира в панельном доме. Маленькая кроватка стояла в комнате родителей рядом с проигрывателем виниловых пластинок. Наш Герой часто просил поставить на нём «Алису в стране чудес», «Бременских музыкантов» и песни Владимира Высоцкого. Жизнь потекла размеренно, давая набраться сил маленькому мальчику, открывая перед ним прекрасный мир, наполненный детскими радостями.

Подниматься по утрам для нашего Героя было невыносимо тяжело. Хоть и вставал он в семь тридцать, просыпался окончательно уже в садике, когда мама снимала с него верхнюю одежду, и наступал момент расставания, что ментально вбрасывало адреналин в его жилки. Тот же детский садик с маленькими стульчиками, ненавистное молоко с пенкой и обязательный тихий час. Это был час остановки Времени. Но мальчик никогда не спал, а воспитатели, которого заставляли лежать с закрытыми глазами на раскладушке, укрывшись одеялом. Томясь от безвыходности, всё, что оставалось ему, это повторять пальцем линии узоров на линолеуме. И вот долгожданный подъём, полдник и, своего рода, финишная прямая до прихода мамы. Иногда, играя во взрослых, дети размышляли о жизни и смерти. Философия

нашего Героя заключалась в том, что дожить до двадцати лет, более чем достаточно, а на большее и рассчитывать не нужно, так как это будет уже лишним. Детский сад, а затем старшая группа все это было для мальчика неприятной формой бытия, которую просто нужно переждать перед тем, как повзрослев, отправишься в школу за знаниями. Но в школе оказались другие раздражители. Они сменили обеденный сон, превратив обучение в очередную каторгу.

Дни летели по одному и тому же сценарию. Разнообразие вносили только болезни, которых было несметное количество, из-за которых маленький мальчик оставался дома и был окружен заботой своей Мамы. Ему не хватало общения с ней, так как они виделись только вечерами, когда она приходила с работы. Старший брат забирал нашего Героя из садика домой, а сам уходил по своим делам. В ожидании прихода Мамы с работы, мальчик мог просидеть у окна вечность, смотря в сторону трамвайной остановки, откуда с минуты на минуту должна была появиться она. Каждое такое ожидание сопровождалось переживанием вперемешку со слезами, потому что мобильных телефонов в то время не было, да и городских тоже. Отец все время работал и появлялся дома крайне редко, настолько редко, что в детских воспоминаниях его присутствие рядом с сыном размыто и затуманено. Мальчик вспоминал, как Отец давал включенную электрическую бритву, чтобы сын мог почувствовать себя взрослым, водя обратной стороной жужжащего устройства себе

по маленьким щёчкам. В памяти остались крепость и форма бицепса папиной руки. Каждый раз, прикасаясь к его мускулам, мальчик недоумевал, что мышцы могут быть крепкими, как сталь, тем самым мотивируя расти сильным и мускулистым. По выходным, утром, маленький мальчик пробирался в родительскую кровать и ложился между Папой и Мамой, мешая им отсыпаться после трудовых будней. Днём он гулял во дворе с друзьями, вечером слушал чтение детских книг. Но вместо погружения в литературные приключения богатая фантазия и воображение уносили его далеко в противоположную сторону, в мир грёз собственных размышлений, так что можно было не просить его пересказывать что-либо из прочитанного. Кухня, семейный ужин, все члены большой семьи собирались за обеденным столом. На стопке из трех, а потом уже из двух томов Всемирной энциклопедии наш Герой восседал за столом в ожидании вкуснейшей маминой стряпни. Он первый получал свою порцию, затем старший Брат, потом Отец, и вот, когда Мама ставила тарелку себе, её младший сын уже просил добавки. Не потому, что порция была маленькой, а потому, что ел он очень быстро.

Игрушек у нашего Героя практически не было, в основном те, что остались от старшего Брата. Мальчики играли в очень специфическую игру. Возможно, она внесла огромный вклад в будущее развитие физической крепости младшего и его безграничную целеустремленность. Правила очень просты: старший Брат ложился «мешком» на младшего, второ-

му, в борьбе за свободу, приходилось выкарабкиваться из-под первого. Как ни странно, но для младшего брата это была классная игра, которую он ждал при каждом совместном времяпрепровождении. Одним из самых светлых воспоминаний нашего Героя в общении с братом была именно эта возня. Она приносила мальчику массу положительных эмоций. Разница в возрасте почти в десять лет не давала шансов на освобождение без поддавок, но именно эта борьба заложила волю и жажду к победе в характер нашего Героя.

Дружил маленький мальчик с сыном маминой подруги, у того были проблемы с аппетитом. Они жили в одном доме, в соседних подъездах. Подруга приглашала на обед или ужин, где дети, сидя за одним столом, соревновались, кто быстрее съест свою порцию картофельного пюре с котлетами. Такие состязания раздражали бабушку друга, пережившую блокаду. Она очень ревностно относилась к всеядному мальчику, уничтожавшему их еду. Семья друга жила богаче, и наш Герой любил играть у них в гостях в игрушечные автомобили, моделируя погони и дорожные войны. О таких игрушках он и мечтать не мог.

Беззаботное детство омрачалось мыслями о смерти, возникающими перед сном. Это было нечасто, но маленького мальчика очень пугало осознание того, что вмиг всё может прекратиться, и наступит тёмная пустота без права на продолжение.

Проводя большое количество времени с Мамой, каждое

«отрывание от юбки» было для нашего Героя трагедией. Особенно в июне, когда мальчика отдавали в круглосуточный детский сад. В один из таких дней его привели в незнакомое место, очень напоминающее привычный садик. Почувствовав подвох, наш Герой схватил Маму за руку мёртвой хваткой. Слёзы, рёв, сопли, глаза, полные ужаса. Ни за что на свете он не хотел, чтобы Мама ушла, оставив его одного с чужими людьми. Ему казалось, если Маму не отпустить, то она без него не уйдёт. Глядя на эту картину, воспитательница предложила маленькому мальчику компромисс. Она предложила позавтракать, так как еда уже стояла на столе, а после этого он с мамой отправится домой. Найдя в этом единственное правильное решение, а поесть наш Герой любил, размазывая кулачком ещё не высохшие от слёз глаза, он покорно отправился в соседнюю комнату, где другие дети его возраста ели кашу. В дверное стекло, маленький мальчик видел Маму и поэтому спокойно сел за стол, придвинув к себе тарелку. Работая ложкой как можно быстрее, глотая и не разжевывая кашу, он поглядывал через стекло на Маму, переводя взгляд с тарелки на ложку и снова на дверь. На третий или четвертый раз этого визуального контроля наш Герой не увидел Мамы. За дверью её не было. Пулей вылетев из-за стола и подбежав к двери, он попытался её открыть, но дверь не поддавалась натиску. Она попросту была закрыта на ключ. Окошко в двери было выше его роста. Упав на пол, пытаясь разглядеть соседнюю комнату через щель под

дверью, мальчик заплакал. Слёзы капали на плиточный пол, а тяжёлое детское дыхание раздувало скомканные комочки пыли по сторонам.

КОМПРОМИСС

- А точно поможет? – С пристрастием расспрашивал я приятеля в спортзале, мускулатура которого по фактурности превосходила мою. Вопрос был в том, можно ли восстановить коленные суставы, изношенные регулярными тренировками с семнадцатилетним стажем, не вынимая тело из тренировочного процесса. Избавить себя от болей в коленях и вернуться к полноценным тренировкам ног, выполняя базовые упражнения.

- Конечно! Гормон роста в основном и используют для восстановления хрящевой ткани, - заверял меня бывалый атлет. – Так же он способствует снижению жировой прослойки на животе, так как уколы ставят под кожу на животе, а препарат имеет свойство к расщеплению жировых тканей.

- И как быстро можно добиться эффекта рельефного пресса? – Новое утверждение меня заинтересовало сильнее всю свою тренировочную карьеру я пытался добиться пресса с обложки журнала «FLEX».

- За пару месяцев. От жира на животе не останется и следа! – продолжал рекламировать спортсмен чудо-препарат.

- А мышцы с него растут? – Мне захотелось выяснить про гормон роста как можно больше информации.

- Конечно, не так, как от стероидов, но результат будет

не только в объёме мускулатуры, но и в силовых показателях. - Культурист невзначай напрягал грудные мышцы, оголённые вырезом майки, и, согнув руку, продемонстрировал плотность своего бицепса, надавив на него пальцами. Руки у него были меньше моих в объёме, но их сухость и венозность придавали им внушительные очертания.

- А он такой же запрещённый, как и стероиды? – Немаловая информация крутилась у меня в голове. Для меня легализованный препарат априори не был вредным.

- Да, он не входит в перечень запрещённых, - констатировал собеседник.

- А почему тогда его не используют все? – Утверждение о его легальности вызвало у меня непонимание в нераспространённом его использовании.

- Он очень дорогой. По двенадцать долларов за десять единиц, а колоть необходимо по пять каждый день на протяжении двух месяцев. - Культурист растёкся в улыбке, показывая, что этот препарат только для элиты бодибилдинга.

- Это же... - На секунду залипнув, я стал вычислять сумму, на которую нужно будет раскошелиться. – Порядка тринадцати тысяч! – справился я с вычислениями, учитывая, что доллар в то время стоил тридцать пять рублей. – Чего тут «дорого»? - Посмеявшись, я дал понять приятелю, что для меня эта сумма - сущий пустяк. Так оно и было, наша семейная фирма, в которой я работал, восходила в зенит на строительном поприще.

- Только нужно будет ещё фармакологии к ней добавить, для лучшего эффекта, - продолжила обработка потенциального клиента.

- Не, я в «натураху», я без стероидов. Нет, нет и ещё раз нет, – а сам пытался примерить на себя сухость и венозность моего приятеля. Конечно, я достиг того уровня, что моя «натураху» расценивалась как враньё. Но в среде культуристов к таким спортсменам, умалчивающим и отрицающим свои курсы, относятся снисходительно, не парясь о их секретах. Вот и меня считали таким вруном, который при своих регулярных курсах никак не может добиться соревновательной жёсткости, а в подтверждение своей, якобы натуральности, ведёт такие дилетантские разговоры о стероидах.

- Ну как хочешь, мне-то чего, - лёгкое презрение промелькнуло в глазах ушлого спортсмена, вызванное непосредственно словом «в натураху».

- А где его покупают? - продолжил я диалог.

- Тут вся сложность в том, что нужно найти оригинал, а не подделку, и я могу с этим помочь, но не за двенадцать, а за тринадцать долларов за десятку, – собеседник опять ожил. Моё хвастовство деньгами отразилось для меня скачком цены, так как в предыдущей стоимости, как правило, спортсмены и так закладывают свой интерес.

- Мне нужно подумать, – похлопав приятеля по плечу в знак расположения и благодарности за потраченное на меня время, я погрузился в тренировочный процесс, начав разми-

наться.

Долгие годы регулярных тренировок в тренажерном зале и катание на горных лыжах при моих ста восьми килограммах изнашивали коленные суставы настолько сильно, что я не мог проводить полноценную тренировку ног. Колени ныли и щёлкали в повседневной жизни при ходьбе и приседе, будь то табурет или мягкий диван. О беге я и не мечтал уже, да такого желания никогда и не возникало, но нельзя исключать пробежки за общественным транспортом или за деньгами до машины, когда товар уже на кассе в магазине, а твоя забывчивость начинает нервировать очередь. За семнадцать лет тренировок мускулатура торса обгоняла накачанность ног, я становился похож на фрика или мультперсонажа из «Острова сокровищ». Единственное, что хоть как-то уравнивало мой перекос в ногах, это достаточно массивные икроножные мышцы. Я им уделял много внимания, так как с детства эталоном красивого тела для меня были греческие пропорции: одинакового объёма бицепсы, голени и шея. Ноги я в основном тренировал на тренажёрах, не уделяя должного внимания базовым упражнениям. Отсутствие в моих тренировках приседаний со штангой сыграло с моими ногами злую шутку. Разгибания, сгибания в тренажёре, жимы в плите и приседание в гакке мышцам бёдер и ягодицам не давали полноценного развития. И это очень заметно отражалось на джинсах, когда место, где должна находиться пятая точка, пусто, вызывая разочарование у женщин. Но, как говорит-

ся, принять волевое решение над собой и изменить программу тренировок, которая уже вошла в привычку, очень сложно, практически невозможно. Зачастую происходит замена упражнений или порядок их выполнения без кардинальных перемен. И не я один был тому подтверждением. Очень заметно, когда видишь культуриста с непропорционально развитым телом. Оно может быть широким, как перевернутая пирамида Хеопса, но при этом плоским, как камбала. Кто-то с огромными дельтами, но тоненькими ручками, большим верхом и слабым низом или наоборот. Примеров много и у всех одно и то же оправдание – генетика. На первоначальном этапе развития мускулатуры это незаметно, но с общим прогрессом массы и силы спортсмены превращаются во фриков из-за пристрастия к любимым упражнениям или группам мышц. Хотя я и пытался развивать своё тело пропорциональным, но моих стараний было недостаточно, пока судьба сама не взяла моё развитие в свои руки.

Отдыхая в Новогодние праздники на горнолыжном курорте под Питером, я решил научиться кататься на сноуборде. Меня всегда привлекал этот вид спорта своей красотой скольжения. На высокой скорости, закладываясь в поворот, прижиматься грудью к белоснежному склону, срезая пальцами его кромку, поглаживая рукой искрящийся на солнце склон. Пять лет назад, до того, как начали ныть колени, у меня был уже такой порыв. Я отдыхал в Финляндии в городе Леви, расположенном в заполярном круге. Прочесав под

всеми возможными углами чёрные трассы горы Леви, я захотел прокатиться на доске. Да, именно прокатиться, а не научиться. Я видел в этом одно из своих призваний. Всё это очень красиво, но вот в чём загвоздка. Для человека, катающегося с двенадцати лет на горных лыжах, для которого чёрная трасса - это только приглашение к драйву, без капли страха и сомнения, для которого непроглядный туман и метель на двух-трех тысячах метрах над уровнем моря не препятствуют запланированному спуску, нет никакой разницы между доской и лыжами. Я сам себе инструктор, сам всё знаю и умею. Арендовав экипировку и доску, я на фуникулёре отправился на самый верх горнолыжного склона. Расположившись в удобном месте на склоне вместе с остальными сноубордистами, восседающими на снегу, подобно стайке птиц, греющихся на солнышке, я защёлкнул ноги в крепления. Бешеный дискомфорт от закреплённых к одной доске ног я ощутил как только поднялся на ноги и без промедления упал навзничь, так как к боковому скольжению был вовсе не готов. На третий раз, сохраняя равновесие, поставив доску на кант, перпендикулярно к склону, я начал медленно переносить центр тяжести на носки. Не найдя золотой середины, завалился на живот, головой вниз по склону, так и не начиная скользить. Это повторялось ещё пятьдесят метров вниз по склону, пока мой эгоизм окончательно не размазлся по снегу, а я, поднимаясь то с живота, то со спины. Решив, что это слишком крутой склон для начинающих, пе-

реместился пониже, где трасса была пологой. Мои падения продолжились и там, баланс я найти не смог, так как к этому добавлялось раздражение от скованности ног. Кувырки и падения продолжали уничтожать мою самооценку, попадая в самый центр самолюбия. Это была самая длинная трасса за всю мою карьеру горнолыжника, полная непрерывного унижения, длиною в вечность. Хвалёный и рискованный горнолыжник превратился в беспомощного и унылого сноубордиста. Через полчаса борьбы с самим собой я отстегнул доску и оставшуюся тысячу с лишним метров катился вниз на ней, как на санях, оттормаживаясь на крутых участках. Полученный жизненный урок, приправленный испорченным настроением на остаток дня. И вот приехав на питерские склоны, высота и крутость которых не вызывала бурление крови и желания доставать лыжи из багажника автомобиля, я всё-таки решился побороть страх и ненависть к сноуборду. Умудрённый горьким опытом, взял инструктора по сноуборду для реванша, чтобы переписать историю горе-сноубордиста. Под пристальным взглядом инструктора мне подобрали доску с акцентом на постановку ног, ботинки и шлем. К концу первой тренировки я поехал, а ещё через день смог спуститься со склона до самого низа без остановки. Ещё через два дня часовых тренировок я обрёл уверенность в скольжении, пару раз вылетев с трассы в нерасчищенные сугробы из-за слишком быстрого набора скорости и недостаточного мастерства в поворотах. И когда, казалось, ты сам себе доказал свою со-

стоятельность, когда ничто не предвещало беды, когда очередной спуск уже позади и тебе осталось подкатиться до подъёмника по ровной поверхности склона, сноуборд цепляется задним кантом за накатанный наст, и я со всей скоростью скольжения падаю на правое плечо. Хлёстко, как будто привязанная к ногам веревка натянулась и резко обрубилась моё движение. Характерный хруст, боль в дельте, пелена перед глазами и мысль, не ЧТО случилось, а КАК я теперь буду тренироваться. Поднявшись на ноги и отстегнув доску, я начал вращать рукой, чтобы понять характер повреждения. Боль... Терпимая, но сковывающая полноценные движения. Восстановление плечевых суставов очень длительный процесс. Мат полетел из моих уст, как пулеметная очередь, я возненавидел доску, снег и всё, что меня окружало. Но я, бо-ец, спортсмен, я не привык унывать, и мне просто необходимо было получить положительные эмоции. Поняв, что плечу пришёл конец и только Время его вылечит, сдал сноуборд и достал свои лыжи, ни разу не надетые за последние пять лет. Заточив кант под склоном в мастерской, я отправился на гору, выбрав самый сложный спуск, трудность которого заключалась в большом количестве трамплинов или, по-простому, он весь был в буграх и буераках, как будто его покусали огромные снежные пчёлы. Без промедления я скатился с подъёмника в центр этой трассы. Первый трамплин я погасил коленями. Второй прошёл так же, а третий объехал, чтобы набрать скорость и побережь ноющие колени. Четвёртый,

пятый... И на одном из последующих, не успев затормозить, я, подобно большой и неповоротливой птице, оторвался от склона и полетел. Полёт был недолгий. Пару секунд невесомости развеяли мысли о полученной травме на сноуборде, но приземление готовило сюрприз. Приземляясь, лыжи мои отстегнулись, и ботинки врезались в снег, тело кубарем покатилося вниз. В очередном кувырке я наотмашь стукнулся головой о склон. Звон в ушах, вращения прекратились. В поднятом облаке снега я скользил на животе с растопыренными вперед руками. Открывая глаза, начал прислушиваться к своему телу и оценивать случившееся. Перед собой я увидел лыжные палки, лыжи, а шапка и пластиковые очки, расколовшиеся на две части, валялись позади меня. Тело, как ни странно, не болело, за исключением плеча и коленей. Поднявшись на ноги, проверил работоспособность своих конечностей. Закрыв глаза и раскинув руки по сторонам, я поочередно коснулся указательными пальцами кончика носа, убедившись, что всё в порядке. Звон в голове утихал. Всю силу удара головы о склон взяли на себя горнолыжные очки, разлетевшиеся на две части, которые я не стал надевать на глаза, а оставил красоваться на лбу. Собрав очки с палками и застегнув ботинки в лыжные крепления, я не спеша покатился в кафе под склоном. Организму хотелось горячего чая. Тремор колотил сердце, дрожью проходя через конечности. На пороге кафе какой-то мужчина вытянул указательный палец в мою сторону, показывая мне на грудь. Раз-

глядев себя, я увидел конец разорванной золотой цепи, висевшей поверх куртки, держащейся на моём плече только за счет своего большого веса. Плетение «барака» красивое, но ненадёжное. Это было хорошей новостью. Потягивая горячий фруктовый чай, я анализировал произошедшее со мной. Первая и основная причина - это простая халатность. За эти пять лет я не вставал на лыжи, а вес мой увеличился килограмм на семь. Крепления под горнолыжные ботинки я не отрегулировал под свой новый вес, хотя в мастерской потратил время на заточку кантов, проигнорировав всё остальное. От жёсткого приземления крепления просто отстегнулись. Вторая – это пренебрежение к склону. После Чегета, Эльбруса, Мончи и Хибин - гор, закаливших во мне горнолыжника, склон Снежный казался мне холмом, расхолаживающим мою собранность и концентрацию при спуске.

Травма плечевого сустава внесла коррекцию в мои тренировки, делая акцент на прокачку ног. Оглядываясь назад, могу сказать, что колени я начал расшатывать ещё в возрасте двенадцати лет, когда вплотную занялся горными лыжами. Ситуацию усугубили и тренировки в спортзале, в особенности моя любовь к прокачиванию косых мышц пресса в горизонтальной гиперэкстензии в положении боком по сто раз на каждую из сторон. Тело росло, а за ней и нагрузка на колени, в общем, неважно, что привело к этому. Факт остаётся фактом - колени ноют, хрустят и болят от нагрузки.

Конечно, интерес к гормону роста был не только из-за бо-

левых ощущений в коленях, когда, кроме ног качать, ничего не можешь. Сам факт того, что твой лучший друг, в котором ты вырастил культуриста, который всегда оставался на один шаг в твоей тени и который разделял с тобой принципы натурального набора мышц, в один момент, за каких-то пару месяцев тренировок с фармподдержкой, расцвёл, догнав тебя и превзойдя по силе. Его настрой продолжать использовать «химию» давал мне ясно понять, что дальше превосходство будет только расти. Пытаясь договориться со своей совестью и понимая, что для моего друга гормон роста - слишком дорогое удовольствие, я выстраивал план на возвращение своих лидирующих позиций в зале.

И вот после очередных совместных тренировок с другом я принимаю решение, что гормон роста мне просто необходим, так как позиция второго номера в собственном зале меня угнетала. Рассказав всем, что колени мои становятся хуже и хуже и простые хондропротекторы уже не помогают улучшить состояние суставов, я решаюсь на этот серьёзный шаг, оправдав себя относительной легальностью препарата и возможностью расширить привычные горизонты в области формирования красивого тела. Акцент был сделан на прибавление мышечной массы, улучшение силовых показателей и уменьшение жировой прослойки. К барыге я решил не обращаться, а сделал заказ у своего старого приятеля, который был в спорте всю свою жизнь и за спиной которого были многочисленные соревнования по бодибилдингу. Цену он мне

предложил на два доллара дешевле, и дозировка была по четыре единицы в ампуле.

Заказ я ждал несколько недель. Все это время во мне сражались два зверя. Первый, новорожденный, как шаровая молния, увеличивался в размерах, переливаясь электрическими разрядами перед раскрывающимися горизонтами. Добившись хороших результатов «в натуралу», мне казалась, что малая доза суперпрепарата превратит меня в монстра массы и силы. Второй же зверь, каменный и монументальный, формировавшийся во мне за все эти годы, зная меня и внутри и снаружи, пытался меня остановить, но аргументов для этого было недостаточно. Точнее, вообще не было, кроме одного - побочных эффектов. От гормона роста растёт не только хрящевая ткань, но и опухоли в организме, как доброкачественные, так и злокачественные. Это происходит в двух случаях, первый - высокие дозировки препарата, второй - предрасположенность организма, особенно если в роду были онкобольные. И то и другое не подходило под мой случай, чтобы вызвать хоть малейшие опасения. Вследствие этой борьбы зверь, борющийся за продолжение натурального набора массы, был поглощён молодым, голодным до результатов в формировании новой версии себя.

Забрал посылку, оставалось только дожидаться понедельника, чтобы открыть новую страницу своей спортивной карьеры. Утро этого долгожданного дня сопровождалось особым ритуалом. Это было подобно воссоединению с культу-

ристическими богами. Размеренными действиями я подготовил инъекцию, лёгким встряхиванием смешав гормон роста с водой. Шприц. Вата. Укол...

ЗАРОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Мальчик рос, рос, как все, каждый год на несколько сантиметров вверх, прибавляя в килограммах пропорционально росту. Школьные годы проходили в строевом ритме, без каких-либо приключений, с паузами на ОРВИ и грипп. Всё самое интересное начиналось летом. Каникулы были разделены на три приключения. Первый месяц был заполнен пионерским лагерем. С семи до одиннадцати лет наш Герой воспринимал это как наказание. Своего рода школа жизни, социализация на новом месте, адаптация под новый распорядок дня со своими правилами, выживание вдали от маминой сиськи. Было там и хорошо и плохо. Плохое заключалось в соблюдении всех правил - от раннего подъёма с зарядкой на спортивной площадке до участия в отрядных конкурсах. Отдельно раздражала кухня, так как после маминой еды трудно было перестраиваться на совдеповский общепит, а порции были настолько малы, что приходилось таскать с кухни хлеб, чтобы дожить до следующего столования. Всё хорошее было связано с нарушением режима и территориальных ограничений. Постоянные прогулки по лесу, в лоне которого располагался лагерь, и желательно по ночам, когда все старшие спят. С первого дня пребывания в пионерском лагере начинали отсчитываться часы до родительского дня.

Дружба с новыми детьми, готовыми поддержать нашего Героя во всех злоключениях и нарушениях режима, превращала размеренный уклад вожатых и воспитателей, приехавших в лагерь больше не для заработка, а для отдыха и поиска новых отношений, в нервотрепку. Поэтому каждая попытка саботировать утверждённый режим наказывалась всяческими неприятными способами. Самым ухищрённым из них было публичное засовывание крапивы в трусы нарушителям, в число которых изредка попадал и наш Герой. Так что стимула не попадаться было через край. Детям казалось, что такая дружба сохранится на века, но по иронии судьбы, а вернее сказать, из-за отсутствия Интернета и сотовых телефонов, общение новоиспечённых товарищей прерывалось сразу же после окончания очередной смены. С каждым годом пионерские лагеря раскрывались с более интересных сторон. Появлялся интерес к девочкам и дискотекам, а нарушение лагерного режима становилось самым захватывающим приключением, так как расстояние в бегстве из периметра увеличивалось. Потом это переросло в ночные купания, романтические рассветы, согревания со страшилками возле костра, шатания по кладбищам и кражи кваса из передвижных бочек.

В одном из таких пионерских лагерей наш Герой познакомился со сверстником, который восхищался фильмами с Арнольдом Шварценеггером. Вечером в актовом зале к телевизору подключали видеомаягнитофон для просмотра аме-

риканских боевиков. Тогда, уже будучи не мальчиком, а, скорее, юношей двенадцати лет, он познакомился с Беном Ричардсом², Джоном Мэтриксом³, Конаном-варваром и Конаном-разрушителем. Лагерь был расположен в славном городе Ялта. Вместо закрытой территории он базировался в простой районной школе, в классах которой вместо парт стояли кровати. Уже в ранние годы наш Герой не питал доверия к медицине. Однажды, переев мороженого на пляже, наутро юноша почувствовал боль в горле. Но вместо обращения к доктору перед зарядкой он сходил на кухню, влил в себя два стакана горячего чая, выжигая хворь на корню. Юноша не был специалистом в медицине, но лазарет, с последующим медотводом от купания в море, сподвиг его на такие радикальные меры. В обед и на ужин процедура повторилась. А через день боль в горле прошла. Без последствий, больничных коек и таблеток.

По утрам отряд водили купаться в море. Уличные пляжные торговцы продавали не только фрукты и сувениры. В то время набирала популярность уличная торговля фотографиями и плакатами известных американских актёров. Глядя на своего приятеля, который скупал фотографии со Сталлоне, Ван Даммом и Лундгреном, наш Герой купил несколько фотографий Арнольда Шварценеггера из фильмов «Конан-варвар» и «Конан-разрушитель». Это были карманные деньги,

² Герой Арнольда Шварценеггера в фильме «Бегущий человек», 1987г.

³ Герой Арнольда Шварценеггера в фильме «Командо», 1985г.

оставленные родителями на мороженое. На этих фотографиях актёр стоял с мечом в руках, напрягая свои обнажённые мышцы, задевая в юноше самое сокровенное внутри - его спящего дракона, о котором он ещё даже и не догадывался, но который уже начал пробуждаться. Старт дан! Зерно было посеяно в сердце нашего Героя.

В июле он с Мамой отправлялся в Кишинёв навестить бабушку с дедушкой и всех родственников по маминой линии. Ещё с раннего возраста кишинёвская родня заложила в его подсознание фундамент самовосприятия. Из уст бабушки и дедушки наш Герой слышал одну и ту же повторяющуюся фразу, подхватываемую всеми остальными родственниками южного края.

—

О! Да ты только посмотри! Как вырос!

Изо дня в день, навещая друзей и родственников, мальчик принимал восторженные комплименты после годовой разлуки. И если он и не придавал этому значения, то повзрослевший юноша, каждый раз возвращаясь в Кишинёв, с трепетом ждал не встречи с родными и близкими, а именно этих сакральных слов.

— Да вы только посмотрите на него! Ты стал ещё больше! Куда ты растешь?! Эти слова касались не только роста, но и физической формы ещё зарождающейся мускулатуры. И это были не просто слова. Они стали кодом активации сознания в направлении развития тела. В остальном, месяц, проведен-

ный с родственниками, был сплошным праздником желудка. В разнообразии блюд молдаванам практически нет равных. Будучи русской, с русскими корнями, Мама привезла в Ленинград тепло и изыски национальной кухни Молдавии. Особенно это чувствовалось во времена продуктовых талонов и развала страны. Даже при пустой продуктовой корзине мамина еда всегда была вкусной и разнообразной. Сезон абрикосов и вишни, солнце, чистый воздух и недельное проживание в пансионате на близлежащих территориях Украины и Приднестровья заряжали мальчика иммунитетом на весь последующий год жизни в дождливом, сером и прохладном климате Северо-Запада. На всю жизнь мальчику привилась любовь к баклажанам и жареным перцам, густому борщу и вишневому варенью. Несмотря на такое укрепление иммунной системы, питерский климат расшатывал здоровье нашего Героя, не давая справиться его организму с простудами, гриппом, краснухой, свинкой и ветрянкой. Всё, чем можно было переболеть, не прошло мимо нашего юноши.

В августе Мама с младшим сыном возвращались в родной город на Неве. Наш Герой целыми днями гулял на улице со своими дворовыми друзьями, которые уже вернулись в город. В конце лета, как правило, дней на десять, перед самым началом учебного года, Отец с нашим Героем отправлялись в поход с палаткой в леса на стыке Ленинградской области и Карелии. Разбросанные в хаотичном порядке и полные рыбчистейшие озёра со скалистыми берегами, окутанные сме-

шанными лесами, богатыми грибами и ягодами. Сказочные уголки природы, спрятанные от городской суеты, раскрывали свои гостеприимные объятия.

Рюкзак на плечи - и в электричку. Потом на карьерных БелАЗах и пешком десять километров. Карельская природа, скалы, озёра... Мальчик и не подозревал в то время, что через 35 лет, вспоминая об этом, в голове возродится этот образ чистоты нетронутой природы. Но ценность эту он сможет осознать уже в зрелые годы. Понять, насколько это было круто, интересно и завораживающе ходить по лесам в поисках приключений.

Развлечения в походе не ограничивались ловлей рыбы и собиранием грибов и ягод. Разнообразный отдых включал в себя поиск кладов, развитие спортивных навыков на преодоление скалистых преград, плавание и выживание в дикой природе. Это место было облюбовано альпинистами и скалолазами. Спортсмены приезжали из многих городов не только отдыхать и тренироваться, но и проводить соревнования по скалолазанию. На палаточных стоянках завсегдатаи этих мероприятий, покидая место базирования, не перегружали себя и оставшийся провиант с инструментом и посудой прятали в расщелинах и тайниках. Разыскивая их, Отец с сыном разживались консервами, оставляя нетронутым всё остальное. Из года в год они ходили на одно и то же место, на озеро Светлое, расположенное между Ястребиным и Бобриным. Скалистая площадка в трёх метрах над водой, удобный спуск

к воде. На нём было оборудовано не только место для палаток, но имелись и стол со скамейками. Наш Герой сколотил их сам под руководством Отца. Их долгое время никто не трогал, но впоследствии они были сожжены неблагодарными пользователями. Рыбалка, сбор грибов и ягод, утренние походы на ферму, завтраки коровьим молоком с черникой, собранной по дороге... Все эти годы Отец пытался привить сыну любовь к альпинизму и скалолазанию, попутно показывая способы выживания и ориентирования в лесу. Разжигание костра, изготовление удочки, установка палатки, умение разбираться в грибах, ориентирование на местности, пересечение расстояний между озёрами, укрывание от дождя, приготовление ухи из пойманной рыбы – всё это маленькие фрагменты огромных светлых воспоминаний, связанных с Отцом. Но добавим немножко дёгтя... Как говорится, с Мамой безопаснее, а с Папой веселее.

За все многочисленные походы были случаи, ведущие судьбу нашего Героя к боязни активного отдыха или больницы палате, но... не расскажем об этом Маме! Он жил в неполной семье с шести лет, да и до этого возраста близкого контакта с Отцом в его памяти не осталось. Возможно, кто-то осудит его, мол, мало времени уделял сыну, жил по правилам воскресного папы. Но, смотря на это с другой стороны, нужно учитывать, что Отец пытался дать то, чего бы никогда не смогла дать Мать, превращая подростка в мужчину. Надо отдать должное и маме нашего Героя, она не препятствова-

ла походам в дикую природу, увлечению горными лыжами, и это притом, что Отец забирая сына на Кавказ, в Казахстан, Таджикистан и Украину, чтобы кататься с гор, лазать по пещерам, плавать в море с аквалангом. Отец учил всему тому, что сам умел и любил, превращая своего сына в скаута. Он прививал любовь к русской бане, тем самым закаляя нашего Героя жаром парной и ледяной водой купели. Мало того, отец таскал его с собой на встречи своих друзей, собиравшихся за игрой в преферанс за чашечкой горячительного. Встречи проходили в офисе папиной фирмы. Он представлял собой съёмную квартиру, где на обеденном столе стояли компьютер IBM 286, факс и принтер. Изначально нашего Героя тянуло играть именно в компьютер. И это был первоочередной мотив провести Время с Отцом и его друзьями. Счастью не было предела, когда оперативную память разогнали с одного мегабайта до четырёх, что позволило установить к двум уже имеющимся на компьютере играм ещё одну - «Принц Персии». Взрослея, подросток стал наблюдать, как играют в карты взрослые мужчины, которым на тот момент было чуть больше сорока. Впоследствии он стал тренироваться играть на одной руке с Отцом или одним из его приятелей, удовлетворяя свой интерес в сообразительности. Потом стал пробовать свои силы играя с ними на равных, когда по какой-либо причине кто-нибудь из пришедших выходил из игры.

Но все же операция, перенесённая нашим Героем в дет-

стве, установила свои ограничения. При всей его любви к спорту, городские секции единоборств, как и уроки физкультуры, были для него закрыты с пожизненным освобождением из-за присуждения инвалидности второй группы. Мучительно для такого ребёнка сидеть на лавочке освобождённых и смотреть, как одноклассники ползают по канатам, кидают мячи, устраивают эстафеты, играют в пионербол. В нашем Герое зарождалась ненависть к системе. Отец и мать, конечно, могли включить сыну режим «Защита» и начать подтирать за ним сопли, оберегая от лишних нагрузок в повседневной жизни, как это делают современные мамочки, взращивая в своих сыночках задротов, вытирая им попы до двенадцати лет, оберегая их от мух и комаров. Но, к счастью, этого не произошло. Мальчик падал, разбивал коленки, жевал гудрон, бегал по крышам и лазал по подвалам как любой нормальный пацан.

Из спортивных секций нашего Героя удалось перевести в секцию лечебного плавания при морском техникуме, в которой был двенадцатиметровый бассейн. На радость упёртому подростку, тренеры в этом бассейне не ограничивали его правилами лечебной физкультуры на воде, а, отдав в распоряжение одну из дорожек, разрешали плавать как угодно в отведённое Время.

Наш Герой настолько идеализировал старшего Брата, что хотел быть похожим на него практически во всём. Записаться без справки от врача на борьбу было невозможно, поэтому

он захотел, как и Брат, выучиться игре на гитаре. Но, придя с отцом в музыкальную школу, записаться на кружок так и не удалось в силу семилетнего возраста. На гитару брали только с восьми. Отец предложил сыну записаться на фортепиано, где набор был как раз с семи лет, чтобы их визит не казался таким уж напрасным. Наш Герой согласился, подписываясь под пятью годами обучения тому, что не любил на протяжении всех этих лет походов в музыкальную школу. Но два радостных события всё же произошли в музыкальном развитии нашего Героя. Первое - покупка пианино. Теперь не нужно было репетировать гаммы за обеденным столом на нарисованной октаве черно-белых клавиш. Второе - продажа пианино, что существенно прибавило свободного места в комнате.

Как упоминалось ранее, немаловажную роль в развитии нашего Героя сыграл его старший Брат. Он занимался дзюдо и, приходя домой, показывал младшему брату технику подсечек и бросков. Неважно, что весовая категория была в разы меньше, и демонстрация борцовских навыков больше походила на продолжение тренировок с манекеном, в роли которого и выступал наш Герой. Домашние тренировки старшего Брата по владению нунтяку (нунчаки) так же копировались младшим братом. Оставаясь один дома, подросток старался повторить движения старшего Брата, не раз попадая инвентарем по лбу и коленкам. Равняясь на старшего, юноша пытался вторить ему во всем, за исключением чтения

книг, которые тот проглатывал как семечки одну за одной. На неоднократные замечания родителей и попытки привить к ним любовь, младший всегда цитировал строку из старого анекдота: «Чукча не читатель, чукча писатель!» И кто бы в то время мог с этим поспорить? В восьмилетнем возрасте братьев разъединила мобилизация старшего в ряды Советской Армии. Приняв призыв с гордостью и честью, старший Брат и помыслов не имел, чтобы «отмазаться» от него, узнав, что распределение его забросит в Афганистан. После полугодя тренировок в учебных боях, проводимых на Ферганской земле, старшего Брата отправили в разгар боевых действий держать высоту в Кабуле. Нашего Героя переполняла искренняя гордость за Брата, да настолько, что на вопрос знакомого, как дела в Афганистане, подросток, не зная, как возвести Брата в Герои, придумал небылицу, показавшуюся ему на тот момент яркой и громогласной.

- Так всё хорошо, ранили его только, но жизни ничего не угрожает... - не поведя бровью, прогремела выдумка. Вернувшись с прогулки домой, на пороге его ждала взъерошенная мать с полными ужаса глазами. Один лишь вопрос её беспокоил - откуда у меня такая информация. Выяснив, что это безобидная выдумка, наказания наш Герой избежать не смог, да и осознать сказанное тоже не хватило соображалки. В умении придумывать небылицы и разыгрывать родных и знакомых наш Герой мастерски поднаторел. Притом что наказывали его всего раза три, но вот вместо ремня под руку

попадалась металлическая труба от пылесоса.

Возвращение старшего Брата из армии несло и безумно хорошие события, и кардинально противоположные. С этого момента для нашего Героя началась другая армия, в домашних условиях. Не будем вдаваться в подробности, но с каждым годом любовь младшего к старшему выцветала, как цветная фотография на солнце. День за днем младший ждал старшего не в предвкушении радостного общения и возни, а в ожидании боли, слёз и обиды. За каждую провинность или неопрятный вид на шею подростка прилетала военно-воздушная каламбаха. Может, и можно было найти оправдание дембелю, особенно в связи с теми испытаниями, через которые ему пришлось пройти не по собственной воле, но младший брат точно не был в этом виноват. Он вовсе не желал быть громоотводом для подорванной психики брата.

Где-то в средствах массовой информации, а может, в подслушанном разговоре взрослых людей, история уже стерла первоисточник, наш Герой узнал об интересных свойствах организма.

Если задержать дыхание, мозг начинает проверять все функции в организме, пытаясь выяснить, из-за чего происходит кислородное голодание всех клеток человеческого тела. Находя, по его мнению, слабые участки в работе организма, мозг начинает усиливать в этих местах циркуляцию крови, запуская процесс регенерации и восстановления клеток.

Взяв за основу это убеждение, опираясь на неполноценность своего организма из-за отсутствия почки, юноша применил эту технику на себе, выполняя поочередную задержку дыхания. Он считал, что, выполняя эту гимнастику, сможет восстанавливать все функции организма и пресекать формирование различных недугов накопительного действия. Задержка дыхания осуществлялась на вдохе, а продолжительность измерялась количеством строк песен Виктора Цоя, спетых про себя в голове. Наш Герой пытался на каждый свой последующий вдох задержать дыхание и мысленно повторить ещё большее число строк в куплете. На подсознательном уровне придуманная дыхательная гимнастика формировала его дальнейшую практику трансформации сознания и тела.

ОДНОЙ КОНФЕТЫ ВСЕГДА МАЛО

Каждый последующий день стал начинаться с псевдори-туала. Заготовленный с вечера, укол ранним утром вкалы-вался под кожу, и, сохраняя двухчасовую блокаду углеводам, я отправлялся ещё досыпать на полтора часа, так как самое практичное воздержание от еды – это сон. Как и обещал на-ставник, уже через четыре дня мои пальцы рук начали оте-кать, руки в кулаки не сжимались. Хорошо, что это не меша-ло тренировкам. Ещё через пару-тройку дней появилась но-ющая боль в коленных суставах - сидя, стоя, как бы я ни ста-вил ноги, боль не проходила. Повстречавшись на трениров-ке со своим товарищем-консультантом, я был заверен, что это норма, суставные ткани растут, поэтому и болят. Чтобы меньше отекали пальцы, порекомендовали придерживаться диеты, уменьшив потребление быстрых углеводов. Через две недели я заметил прибавку на весах, она составила около трёх-четырёх килограммов, но для человека, чей вес не из-менялся уже несколько лет, это было победой.

Слегка отёкшее лицо дало повод коллегам по работе за-подозрить меня в каждодневных алкогольных кутежах. Но в зале к моим синякам под глазами добавились грубые округ-

лые дельты. Тренировки мои были перестроены. Плечо не давало нагружать грудные, а качать дельты я мог только малыми весами при многократном повторении. К моему удивлению, этого было достаточно, чтобы дельты раздувались и приукрашали мой торс.

Через месяц к болям в коленях и затёкшим кулакам добавилась боль в скуле.

- Ну вот, хрящевые ткани начали расти! – каждый раз, кривя физиономией от боли в нижней челюсти, я успокаивал себя за завтраком. Кофе, сыр, яичница, хлеб с паштетом были моим излюбленным завтраком. Мучения мои так бы и не прекратились, если бы не один случай. В спортзале я пересёкся со спортсменом, который, как и я, решил «лечиться» гормоном роста, ну или так же, как и у меня, у него была такая же отговорка. Делясь впечатлениями и сравнивая дозировки, мы пришли к схожим ощущениям, только вместо коленей его одолевала ноющая боль в тазобедренном суставе, и во всех красках мне была представлена невыносимая жизнь с болью в тазе. Как-то подбадривая своего товарища, я упомянул про челюсть, а точнее, что не так страшна боль в тазе, нежели страх перед питьем горячего кофе или холодной воды. Собеседник невольно расхохотался. Товарищ владел крутой стоматологической клиникой в Санкт-Петербурге, и он уверил меня, что гормон роста к боли в челюсти никакого отношения не имеет. По симптомам у меня обыкновенный пульпит, и эту боль можно убрать за один сеанс похода к сто-

матологу. Так всё и случилось. Через пару дней, я обратился к специалисту, боль в скуле исчезла, оставив только потешные воспоминания о моём заблуждении.

Я начинал уделять больше времени ногам, качая их разгибаниями и сгибаниями в тренажёрах. Потом в программу включил гакк-машину и жим ногами в плите, чередуя их в разные дни тренировок. Спустя ещё месяц, а может, чуть больше, коленные суставы меня практически перестали беспокоить.

Ожидания от применения гормона роста были оправданы на тридцать пять процентов. Суставы начали заживать, но избыточный вес в области живота оставался нетронутым. Небольшой прирост от задержки воды в организме, сила в спине и руках, ну и, пожалуй, всё.

Но прогресс в восстановлении коленей и дискомфорт в грудных мышцах подталкивали меня к включению в программу тренировок приседа со штангой. Недолго думая, купив себе лифтерский ремень, я стал приседать со штангой. Не могу вспомнить, какие чувства вызывал у меня присед, но потребовалось немного Времени, чтобы полюбить это упражнение. Как у всех самоучек, он больше напоминал полуприсед, одним словом, страх, отсутствия техники, спрятанный под бережное отношение к своему телу, вызывал улыбку у других спортсменов. Тренировка ног разделилась на тренировочный день ног и на присед, начавшийся со штанги сорока килограммов по шесть повторений. Но бла-

годаря гормону роста, а может быть, моей врождённой силе, я умудрялся прибавлять вес на штанге в приседе каждую неделю, ненамного, но всё же.

Про боль в коленях я стал забывать. Моё отражение в зеркале преображалось, а стрелка на весах не поднималась выше ста одиннадцати килограммов. Это хороший вес, но недостаточно хороший, чтобы удовлетвориться им. Из всех ожиданий со дня первого укола ГР подвело лишь одно лишние сантиметры в области талии практически никуда не исчезали.

Советчиков в зале хоть отбавляй. Дискутируя на тему моего очередного застоя в результатах и последующего курса гормона роста, я лишь навестал приобретённое на прошлом. За Время отдыха после последнего укола вернулись отёчность, сила, онемевшие кисти и утраченные три-четыре килограмма. Спортсмены-знатоки стероидных курсов твердили в один голос одно и то же. ГР без стероидов работает только как профилактика заживления суставов, а если мне хочется скинуть жирок и прибавить значительно в объёмах, то, как бы мне ни хотелось, как бы я ни упирался в спортзале, к следующему курсу нужно добавить фармакологические таблеточки.

Я опять встал перед выбором. Поступиться ли с собственными принципами, которые уже дали трещину? В надежде услышать поддержку в принимаемом решении я решил позвонить своему Тренеру, с которым уже давно не трениро-

вался, а виделся исключительно на семейных праздниках. Мне хотелось себя оправдать или снять ответственность в принятии решения, и на вопрос, после стандартного «привет, как дела», не дожидаясь ответа, перешёл к сути моего звонка.

- Если я добавлю несколько таблеток оксандролона в первом месяце прокалывания ГР и станозолола в последующем, чтобы чуток подсохнуть, я же не стану «химиком»? Как бы я буду использовать их в фармацевтических целях, - заискивающе подошёл я к проблематике.

Ответ убил меня наповал:

-

Нельзя быть чуть-чуть «пидарасом».

Коротко и ясно Тренер дал мне понять, что полумер в этом вопросе не бывает. Как и любой человек, принявший какое-либо решение, неважно, услышит он подтверждение в своей правоте или критику в намеченных целях, его уже будет не остановить, и я ничем не отличался от таких людей. Прогресс моего друга оказал на меня большее воздействие, чем предостережение тренера, который знает о стероидах не понаслышке.

Барыга, продающий ГР, с радостью продал и таблетки на весь двухмесячный курс. Денег пришлось отвалить ему в два раза больше, чем в предыдущий раз, но остановить запущенный механизм своей дороговизной было уже невозможно. Я доверился устной аннотации, сопровождавшей передачу

денег и препаратов, говорившей о их безвредности, отсутствии побочных эффектов в дозировках, которые мне прописал сам продавец, опираясь на свой стаж и жизненный опыт. Ключевым аргументом в их безвредности была фраза о том, что эти препараты применяют в основном женщины, из-за их щадящего действия на внутренние органы. В доказательство барыга привел себя в пример, сказав, что таблетки эти он ест постоянно как витамины. Тело у него было как ходячая реклама, без капли лишнего жира.

И вот, убедив себя в своей же правоте, к следующему старту моих трансформаций к гормону роста были добавлены таблетки. В первой половине курса - оксандролон, и во второй - станозолол, чтобы наконец-то увидеть стройный ряд кубов мышц пресса. Следующий курс стремительно перешёл из предыдущего, так как через два месяца в моих планах была поездка на море в Грецию. Купаться, загорать и хвастаться мегамассой с рельефным животом. Для надёжности было решено удвоить дозировку гормона роста, чтобы наверняка. А так как с предыдущих уколов организм не успел откатить назад, и мне не нужно было заново набирать скинутое, то мне хотелось максимально подготовиться к пляжному сезону.

И снова того результата, который я себе нарисовал в обозримом будущем, не случилось. Да, бока уменьшились, но до рельефа было как «до Пекина раком». Да, очертания верхних четырех кубов нарисовались, но это были всего лишь

очертания. Я становился сильнее, уже начинал жать штангу лежа, по весу стал тяжелее на два килограмма, но это опять было не то, не то и опять не то, чего бы мне хотелось. Должен заметить и тот факт, что кардионагрузка и получасовые упражнения на пресс в моей программе тренировок отсутствовали, но, по моему мнению, коля ГР в живот, комбинируя его со станозололом, это и не требуется.

В предыдущие поездки на море половину вещей в моем чемодане занимали большая банка аминокислот, ВСАА, глутамина, ZMA с аптечными препаратами - нейромультивитом, аспаркамом, панангином, карсилом. В этот раз, к вышеперечисленному, я спрятал еще пару блистеров станозолола в чемодан. Руки сами его упаковали, невзирая на то, что курс закончился и необходимости в стероидах не было.

В Греции, как и на любых других курортах, куда я ездил загорать и купаться, отдых начинался с поиска спортзала. К моему удивлению, зал был рядом с отелем, и был достаточно хорош. В то время с залами вообще было напряженно, тем более на островной Греции. А раз зал хорошо оборудованный, то и тренироваться можно было не прекращать. Ну а раз так всё попёрло со спортом, то и таблетки фармы, взятые машинально, пригодились как нельзя кстати.

Так мой курс продлился ещё две недели. Огромный плюс такого отдыха - это загар, а загорать я умею до самого неприличного коричневого оттенка кожи. Секрет прост - за неделю до отдыха начинаешь принимать Веторон и продолжаешь

ещё первую неделю отдыха. На таком шоколадном цвете кожи рельеф заявляет о себе сильнее, чем на самом деле, и визуально увеличивает объем мускулатуры.

Возвращаясь с моря к середине мая, следующую поездку планировал на конец августа, а значит, время на отдых от препаратов составит не больше месяца. Пока загар подчёркивал рельеф тела, не так сильно бросался в глаза откат по килограммам. И все же, супермассы я так и не смог разглядеть в зеркале. Вес сто тринадцать, но этого мало. Колени в строю, жим тоже сдвинулся с места и подобрался уже к ста сорока килограммам по шесть повторений. Так же как и присед, я делал с этим же весом. Тяжёлые на тот момент веса дали свой прирост в объемах бедер, укрепили сильнее торс, но то, с чего и для чего делался мой первый курс, было недостижимо. А раз цель была далека, курсы мои превратились в само собой разумеющееся действие, неотделимое от моих тренировок и жизненного уклада.

Сила росла во всех мышцах. Мышечные волокна наливались кровью и каменели, гипнотизируя меня через отражение в зеркале. Меня было уже не остановить. Мой мозг переполняли чувства эйфории и удовлетворения от стремительного прогресса в силе. Где бы я ни находился, я ощущал мышечный рост. Да-да, до смешного, есть такие чувства, и они захватывают твое сознание целиком и полностью. К этому добавляется восхищение толпы твоими результатами. Не только друзья и родные щедро одаривали комплиментами,

но и люди, с кем бок о бок тренируешься и негласно соревнуешься в силе и габаритах, раз из раза подмечали положительные изменения фигуры и рост силовых.

Не знаю, как у писателей, но у меня произошёл некий творческий ступор, который на год остудил мое желание повествовать задуманное так как задуманное, было антиутопией про то, как спорт разрушил моё здоровье и мою жизнь в целом. Но интересно то, что за этот год изменилась не только моя жизнь, но и моё мировосприятие. Я обрёл знания, которые в корне поменяли мой образ жизни, направив мои действия к самопознанию и саморазвитию души, мозга и тела. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

3 ноября 2018 г.

Всё было хорошо - сила, масса, угловатость форм, но было одно НО, и это НО сильно терроризировало мой мозг изнутри. Та ложка дёгтя, которая не давала мне равновесия и гармонии с самим собой. Если бока практически сошли на нет, то жир с живота никуда не испарялся, как предательский остров с пупком среди ровной глади океана.

В поисках ответа на вопросы «Как?» и «Почему?» я советовался с опытными «химиками», ответы которых были очень просты, о которых я и сам догадывался.

Нужно увеличивать дозировку станозолола до шести таблеток в день или начинать колоть тренболон, у которого сильная побочка на почки, что, в принципе, сразу вычерк-

нуло этот препарат из списка дозволенных, хоть как-то ещё контролируемого мозгом, опираясь на здравый смысл и принимая во внимание наличие одной почки. Часовое кардио, безуглеводная диета - всё это было неприемлемо, так как это я совсем не хотел делать. Диуретики тоже были под запретом, по той же причине - нецелостности моих потрохов. Извлекая из дискуссий приемлемую схему для достижения рельефного пресса, я остановился на жиросжигателях и предтренах, которые повышали работоспособность на моих тренировках, основанных на выполнении упражнений с большими весами, не выходя за полуторачасовой диапазон их продолжительности. Но все эти предтрены давали ощущаемый эффект на протяжении недели, а потом организм к ним привыкал, требуя нечто большее. Так я пришел к суперсмеси эфедрина, аспирина и кофеина. В то Время эфедрин можно было купить нелегально, но его покупка ещё не преследовалась по закону так строго, как сейчас. Каждую тренировку я пытал отражение в зеркале, надеясь увидеть плоский живот, но раздражающее пузико ещё больше меня раззадоривало на принятие фатальных решений.

Стаканчик с водой, шипучая таблетка аспирина, две таблетки кофеин-бензоата натрия и две таблетки эфедрина. Первая тренировка, на которой моё сердце бежало на несколько метров впереди меня. Я тренировался, как в «последний путь», как мне казалась, на запредельных возможностях моего тела, ощущая биение сердца не только в груди,

но и в висках, и в запястьях. Я сделал весь запланированный комплекс упражнений и даже больше. Я не хотел останавливаться, наслаждаясь этим энергетическим вихрем. С чувством героического подвига и максимальной отдачи в тренажёрке, я присел на диванчик у выхода из зала, созерцая просторы зала «ТопЖим». К моему великому удивлению, мой организм, не спрашивая на то разрешения, взял и выключился. В одну секунду я ощутил всю тяжесть моих конечностей, весь груз моего тела, я слился с диваном, я и был диван. Мне захотелось есть и спать одновременно. Единственный вопрос, который меня заботил, каким образом смогу доставить свое тело до дома. Буквально минут через пятнадцать моё состояние пришло в норму, и я пошёл в раздевалку.

Тренировки шли одна за другой, семь дней в неделю. Начиная с кардио по тридцать минут в начале каждой тренировки, я занимался под сверхритмичное сердцебиение, разогнанное эфедрином. Заканчивал тренировку разминкой, быстро шагая по беговой дорожке в течение пяти минут. Для того чтобы хоть как-то помочь своему сердечку, добавил ко всем своим таблеткам рибоксин, по две штуки три раза в день, в надежде на то, что это будет противовес вреду от эфедрина. Повлияло ли это на жиротопку? Не знаю, что и сказать. Незначительно, так как кубы пресса по-прежнему не заявили о себе всему миру. Отвлекал от всего этого прогресс силы. Веса на штанге выросли. На тренажёрах заканчивались плитки грузов, а грубая мускулатура дельт пре-

ображала торс. Но как бы я ни старался, стать тяжелее ста тринадцати килограммов у меня не получалось. Крутя педали велотренажёра или поднимаясь на двухсотый этаж небоскрёбной лестницы степпера, кожа на животе тоньше не становилась.

Преодолев осень и зиму, чередуя курс эфедрина с гормоном роста, я снова поехал на море на майские праздники. Всё повторилось, как и с Грецией. Море, зал, таблетки во главе со станозололом. Безусловно, я себя воспринимал уже совершенно другим человеком, не испытывал психологического страха за то, что после моря мне опять придётся набирать утраченное. Я с большим удовольствием рассматривал сделанные на отдыхе фотографии, потому что моя фигура меня устраивала и не подлежала жесточайшей критике как раньше. Да. И только да. Для меня это был следующий уровень. Но достигнув его, я не переставал желать большего.

По возвращении в родной город, дал своему организму отдохнуть от генотропина и фармакологии. Тренировался исключительно на креатине и аминокислотах. За полтора месяца отдыха отёчность сошла, в весе я потерял три-четыре килограмма, но силовые остались без изменений. Жать штангу я за это время не переставал, перестраивая свои тренировки на многоповторку, наливая своё тело кровью семь дней в неделю. За два месяца до очередного отпуска я решил увеличить дозировку гормона роста до восемнадцати единиц ежедневно. Выкинуть на курс почти полторы тысячи

долларов только на один гормон роста какого-то непонятно-го производителя и полторы тысячи на таблетки - не то что бы было уже ощутимо, но больше как-то странно и неприятно. Ведь за всё это Время стоимость курсов увеличивается, а эффект «Вау!» так и не наступает...

ПЕРВЫЙ ШАГ К СОВЕРШЕНСТВУ

В возрасте двенадцати лет друзья нашего Героя начинали курить закрученную в газету опавшую листву, имитируя поведение взрослых. Приходя домой с запахом гари от одежды, Мама с порога заявляла:

– Если будешь курить – умрёшь, так как у тебя нет почки.

Повторять не приходилось. Этого было достаточно для того, чтобы слова «сигареты» и «курить» вообще не присутствовали в обиходе подростка. Отбившись от коллектива своей принципиальностью к курению, мальчик обрёл себя быть изгоем. С этого момента приятели и друзья стали меньше гулять в компании нашего Героя, так как он не был с ними на одной волне, а значит, не попадал под формат доверительных отношений, к тому же, мог проболтаться матери. Охладевшая дружба не явилась стартом для начала задымления собственного организма, она направила подростка на поиски новых знакомых и друзей. Общаясь с одноклассниками и соседями, для которых курение не было фундаментом дружбы, наш Герой искал единомышленников, а точнее, примерял на себя интересы других ребят, пытаясь культивировать в себе любовь к их хобби и интересам. Но, увы, никто

из них так и не стал ему другом. Интересы новых знакомых не приходились по душе нашему Герою. Такое общение заканчивалось через пару-тройку месяцев.

И все же футбол, квадрат и другие активные игры на спортплощадке объединяли ребят в совместное времяпрепровождение. В плохую погоду подростки собирались у кого-нибудь на квартире и разыгрывали турниры по футболу или хоккею на видеоприставке Sony PS первого поколения. Покупка игроков, игра навывлет - всё как в настоящих клубах. Турниры затягивались не на один месяц.

Повсеместное развитие видеосалонов дало возможность смотреть новые фильмы с Арнольдом Шварценеггером. Захлестнувшая волна уличных продаж плакатов и фотографий известных киногероев дала возможность нашему Герою продолжить коллекционировать изображения Арнольда, которые в комнате подростка медленно извергаемой лавой начали скрывать под собой обои на стенах. Фотографии и постеры из фильмов разбавляли плакаты с позированием Арнольда, раскрывая всю красоту накачанного тела. Наш герой засыпал и просыпался, глядя на человека, которым восхищался без того, чтобы ему подражать.

Найдя под кроватью брата гантели разного веса, парные и одинарные, подросток начал делать упражнения на бицепс перед тем, как идти гулять во двор с друзьями. Это были первые шаги к изменению своего тела. Эта идея пришла спонтанно, как будто он этим занимался всегда. Упражнение бы-

ло одно – поочерёдное сгибание рук на бицепс сидя с упором в бедро. Взяв за правило, каждый день, перед тем как идти гулять на улицу, мальчик выполнял это упражнение в трёх-четырёх подходах до полного отказа бицепсов. Потом стали появляться другие упражнения. Отжимания от пола, поочерёдное разгибание рук на трицепс стоя из-за головы, отжимания на дельты стоя на руках вниз головой у стенки. Пяти-минутная тренировка переросла в хаотичный получасовой комплекс упражнений. Купленная у тех же уличных торговцев брошюра с упражнениями, где чёрно-белые картинки обезличенного накаченного человека, замершего в статике со штангой и гантелями в руках, с короткими комментариями стала некой путеводной звездой в домашних тренировках. В комплекс добавились упражнения с подъёмом гантелей в наклоне, пуловер, жим гантелей на дельты, махи гантелей через стороны, разведение гантелей на грудь, где вместо скамьи подросток ложился спиной на табурет. На ноги наш Герой делал только «пистолетик», так как приседать без веса было изнурительно, да и гулять на забитые ноги было уже в тягость.

Юноша любил ходить в магазин за продуктами, так как по пути можно было заглянуть в местную «качалку» (так называли спортзалы со штангами и тренажёрами). В этот зал заходил его старший Брат. После его возвращения из армии увлечение борьбой сменилось тягой к железу. Подросток прилипал взглядом к стеклу и смотрел, как взрослые

«дяди» поднимают железо, иногда наблюдая, как тренируется и его Брат. Но для мальчика это созерцание носило больше трансное состояние сознания, чем ознакомительное, в котором можно было рассмотреть упражнения для воспроизведения их в домашних условиях.

В школе начали обращать внимание как одноклассники, так и учителя на изменения в телосложении нашего Героя. Это, безусловно, настраивало подростка не тормозить на выбранном пути формирования своего тела. Под очередным плакатом Арнольда Шварценеггера скрылся последний островок обоев на стенах в его комнате. Созерцание человека с великолепной фигурой переросло в «идолопоклонничество», без жертвоприношений, конечно, если не считать жертвой то ВРЕМЯ, которое подросток уделял каждодневным тренировкам. Рвение зашкаливало, цели определены. И вот на скамейке освобождённых в физкультурном зале сидел подросток, превосходящий по развитию своих одноклассников и даже учителя, с пожизненным запретом на физические нагрузки. На очередном школьном медицинском осмотре доктора в один голос продолжали напоминать, что подростку с одной почкой физические нагрузки противопоказаны и больше трёх килограммов поднимать нельзя.

Доктора даже оформили юноше инвалидность второй группы, за которую выплачивалась пенсия до совершеннолетия, чего наш Герой очень смущался, а переоформлять её, переходя во взрослую поликлинику, не стал из-за подрост-

ковых принципов и нежелания себя позиционировать инвалидом. Хотя, живя в нашей стране, она дала бы много льгот и налоговых послаблений во взрослой жизни...

Мальчик кивал головой, а приходя домой, брал в руки гантели и погружался в мир грёз, представляя, какнибудь, через долгие годы, его мускулатура не оставит равнодушными знакомых и посторонних людей. Заглядывая в платяной шкаф, он примерял рубашки старшего брата, радуясь каждой, которая становилась по размеру. Станный, конечно, но верный способ оценивать рост своей мускулатуры.

Настал момент, и наш Герой вырос из весового диапазона братских гантелей и гирь. Тренировки стали увеличиваться по времени не из-за новых упражнений, а из-за увеличения количества повторений в подходах. К счастью подростка, приближался его день рождения. И на вопрос отца, что сын хочет в подарок, он без промедления попросил гантели, которые давно приметил в магазине спорттоваров. Както гуляя, подросток зашёл в спортивный магазин, и на глаза ему попались гантели. Гантели, которых он раньше не видел, и размер которых пронзил сердце подростка, как купидоновы стрелы. Большие, но в то же время компактные из-за конструктивных особенностей, разборные, с резиновыми блинами в тридцать килограммов каждая. Отец согласился с двумя условиям: он их оплатит и привезёт на машине. Тащить из магазина до машины и с машины до квартиры было заботой именинника. Для подростка это было само собой

разумеющееся, другого варианта он и не рассматривал, поэтому просто кивнул головой.

Гантели были упакованы в деревянные ящики. За всю свою короткую жизнь наш Герой ничего тяжелее в руках не держал. С гантелями нужно было преодолеть целую полосу препятствий, состоящих из подъёмов, спусков и наклонов. Отдаленно напоминающих одно из упражнений современного «Стронг Мэна», только участнику было всего лишь четырнадцать лет. Своя ноша не тянет. И как бы подростку ни было тяжело, он тащил гантели в тридцать с лишним килограммов как старый еврей, радостно и беззаботно. В этот день именинник нагрузил все свои мышцы сильнее, чем на обычных домашних тренировках. Освободив гантели из деревянного плена, сил осталось только на испытание механизма по фиксированию блинов на грифе. Оставив на каждой по двенадцать с половиной килограммов, мальчик приготовил их к завтрашней тренировке.

Галерея на стене пестрила цветными плакатами с Арнольдом Шварценеггером в полный рост на фоне пляжей. Постеры из фильмов «Хищник», «Коммандо», «Конан», «Терминатор» и др. демонстрировали накачанную мускулатуру. Из всего этого множества исторических стоп-кадров Шварценеггера были фото Франко Коломбо и то, потому, что это были совместные с Арнольдом снимки. Правда, была ещё одна фотография на стене, которая не вписывалась в формат коллажа. В центре стены, замешанная среди плакатов и фо-

тографий, висела одна подвыцветшая фотография. На ней стоял старший Брат в афганке и полной боевой экипировке с пулемётом в руках. Фото было на фоне песка. Оно пришло в конверте из Афганистана вместе с другими фотографиями Брата, которые, по случаю, ему удалось отправить матери вместе с письмом. Как замерший на посту защитник, старший брат смотрел со стены, охраняя покои своего дома. В дальнейшем, как бы не портилось отношение нашего Героя к старшему Брату, фото было на своём прежнем месте. Порой подростку казалось, что старший Брат её не замечал, так как никогда не проявлял интереса к собранной фотогалерее.

Наш Герой рос, мало-помалу пытаюсь досконально разобратся в упражнениях по технике и группам мышц, на которые они нацелены.

Перед новогодними праздниками в гости на чай к нему должен был приехать троюродный Брат, чтобы поздравить своих дальних родственников. Этой встречи подросток ждал с нетерпением, так как знал, что он работает в институте Тренером по пауэрлифтингу. Был заготовлен ряд вопросов по тренировкам на дому, которые не с кем было обсудить из ближайшего окружения. Дождавшись окончания чаепития, подросток провёл своего троюродного брата в свою комнату, где, показав свой комплекс упражнений, попросил критики и совета, если что-то выполняется неправильно. Нужно отдать должное родственнику, что на каждый вопрос он дал разъяснение, корректируя технику на продемонстрирован-

ных упражнениях, но последний вопрос стал роковым для нашего подростка. Вопрос простой, смешной и неуклюжий. Наш Герой поинтересовался, как в домашних условиях можно прокачивать верх грудных мышц гантелями, где вместо наклонной скамейки было кресло с убранной поролоновой спинкой. Посмотрев внимательно на спортивный инвентарь и оценив рвение подростка, заслуженный Тренер, а в недалеком будущем президент пауэрлифтинга по Санкт-Петербургу, сказал решающую фразу.

- После Новогодних праздников жду тебя в моём зале к пяти часам вечера, а сейчас хватит мне тут голову морочить.

«Мы познакомились, когда мне не было и пятнадцати. Она была немного старше меня. Пообщавшись около недели, я понял, что не смогу уделить ей должного внимания, да и не привлекла она меня в тот момент. Мы расстались и в следующий раз встретились только через год. К тому Времени у меня уже появился опыт встреч с ей подобными. И вновь не особо я желал этих встреч. Приходил к ней с мыслью – «стерпится-слюбится», но уже через пару месяцев осознал, как положительно она на меня влияет. Я стал увереннее в себе, стал носить одежду, которую раньше никогда бы не надел. Да и настроение всё время было отличное. Шли годы. Я не представляю свою жизнь без неё. Мы встречаемся пять-шесть раз в неделю. Безумно скучаю и хочу её в другие дни. Когда я прихожу к ней, то беру её сразу. Моя любимая

поза - это когда она сверху. Хотя и от других поз я никогда не отказываюсь. Каждый раз она высасывает из меня все соки. Ненасытная. Она даже не против обслужить меня и моего друга по очереди. Она постоянно толстеет, но мне это даже нравится. У неё много подружек, с которыми я тоже развлекаюсь. И имя ей – Штанга. И ждёт нас счастливое будущее!»

Первый день в зале был ознакомительным. Тренер показал, как правильно работать со штангой. Первый жим на горизонтальной стойке в зале был с весом сорок пять килограмм по шесть повторений. Это был стартовый результат нашего Героя, что, в принципе, говорило о том, что домашние тренировки прошли не даром. Тренировочный план был расписан на три дня в неделю, где обязательным упражнением был жим штанги лёжа, а приседания и тяга отсутствовали из-за предостережений, связанных с отсутствием почки у подростка.

В дни тренировок наш Герой сразу после школы отправлялся на метро в зал, расположенный в центре города. Тренировки с переодеваниями и временем на поболтать с опытными спортсменами длились около трёх часов. К девяти часам вечера подросток добирался до дома. В такие дни Времени на прогулки по дворам со сверстниками не оставалось совсем, и подростковая дружба стала сводиться к минимуму. Зато в спортзале наш Герой стал обретать друзей-едино-

мышленников, которых ему так не хватало все эти годы, и возраст которых колебался от двадцати двух лет и выше, что само по себе было для пятнадцатилетки интересным и поучительным. Зарождался соревновательный дух. Будучи самым молодым, но не самым слабым в этом зале, подросток мечтал обогнать в жиме лёжа, под чутким руководством своего троюродного брата, своих ближайших конкурентов, с которыми, зачастую, вместе делал это упражнение.

Совместные тренировки в институтском зале начали сближать нашего Героя со старшим Братом. В такие дни старший забирал младшего из дома на машине, и они катили на совместную тренировку. Правда, занимались по разным программам. Всё свободное между упражнениями время проводилось вместе за разговорами и обсуждениями событий, произошедших с последней встречи. На регулярных взвешиваниях младший пытался догнать по весу старшего, который, в свою очередь, хотел с той же целью скинуть. Каждый раз Брат говорил:

– Доживёшь до моих лет, я на тебя посмотрю! – Так он оправдывал свой незначительный лишний вес. По дороге домой они всегда останавливались около метро, и старший покупал им обоим по сникерсу и пепси-коле, в качестве своеобразного ритуала, направленного на рост мышц и поднятие настроения. Супервкусная зарядка энергией в то застойное время приносила удовольствия больше, чем современный поход в «Макдональдс».

МЫШИ ПЛАКАЛИ, КОЛОЛИСЬ, НО ПРОДОЛЖАЛИ ЖРАТЬ КАКТУС

После очередного отдыха, с раздражительным для окружающих загаром по своему стандартному графику я приехал в командировку на Смоленщину. В этом маленьком, но современном городке с населением тридцать тысяч человек, выстроенным как спальный район Санкт-Петербурга, посреди двухэтажных городков и сёл, на границе Калужской и Смоленской областей, я умудрился укомплектовать собственный спортзал с разношёрстным оборудованием, но в идеальном рабочем состоянии. А так как зал МОЙ, и зарабатывать я на фитнесе не собирался, то посещало его четыре-пять человек - коллег с работы и с организации, которая предоставила помещение под зал.

Как всегда после работы я пошёл потренироваться со своим другом и ещё одним сотрудником, мастерящим на производственной площадке, где мы выполняли широкий спектр ремонтно-строительных работ. Мало того, что мой друг уже долгое время являлся раздражителем моего сознания из-за своей оформленной и массивной фигуры, напичкавшим своё мясо запрещёнными препаратами, так теперь ещё и этот

работник оформился и преобразился, как лебедь из «Гадкого утёнка». Прогресс, который я вообще не предполагал осуществимым. Как истеричная баба, мозг закатывал истерику моему сознанию со словами: - «Всё! Я так больше не могу! Или нормальный курс, или я ухожу». Куда ухожу, было, конечно, метафорой, но смысл передался полностью. Я понял, что гормон роста, не завися от дозировок, работает одинаково и даёт не больше трёх килограммов прибавки в весе, а от таблеток и вовсе не стоило ожидать ничего волшебного.

К моему разочарованию, вынюхивая, на каких уколах мой сотрудник превратился в профессионального культуриста, я понял, что примоболан и синтетический метан я уж точно есть и колоть не буду. И по приезду в Питер я начал подыскивать в своём близком окружения специалиста – практика, который мог бы мне расписать курс, без оглядки на зарабатывание денег, с уклоном на сохранение моего здоровья.

Спортсмен, он же мой товарищ по цеху, всегда скрупулёзно подходил к своему здоровью. Тренировки у него были не абы какие, если сравнивать с барыгой, который мне продавал гормон роста с таблетками. И его вовсе не удивила моя просьба в помощи с курсом. У него был маленький коэффициент жира, питание было по расписанию, а когда мы с ним пересекались в кафе, вредоносной пищи в его тарелке я никогда не наблюдал. Узнав мои пожелания, расспросив о моём здоровье и о финансовых возможностях, он мне составил курс на два с половиной месяца, состоящий из двух препара-

тов - примоболана и пропионата тестостерона. Ни таблеток, ни гормона роста в этом курсе не было. Стоимость всех уколов не превышала и десяти тысяч рублей. После расценок на предыдущих курсах мне показалось, что эти препараты мне отдали даром.

И снова нахлынули забытые чувства, как при покупке первого курса. Опять я возомнил себе, что от нескольких уколов меня раздует до раздражительных размеров. Моё тело замерло в ожидании первой инъекции.

Старт дан. Новый курс - новые ожидания. Заглядывая внутрь своего тела, я пытался подметить малейшие изменения в привычных для меня ощущениях. Я понимал, что этот курс мал – и по дозировкам, и по промежутку между уколами и сами препараты из большинства возможных - самые что ни на есть «лайтовые», но мой товарищ заверил меня, что всё будет супер.

И он меня не обманул. Мышцы мои на тренировке каменили с каждым подходом, сила росла как на дрожжах. Помимо того, что в приседе я подошёл уже к двумста килограммов по пять повторений, жим штанги лёжа прогрессировал каждую неделю. На тренировке я ощущал рост мышц, вне зала я тоже ощущал рост мышц, и, даже лёжа в постели, перед сном они снова росли. Я понял, как ничтожно спортивное питание. Все именитые бодибилдеры едят его только потому, что подписанные рекламные контракты нужно отрабатывать, причём им питание достаётся бесплатно, а что ки-

дать в топку такого сверхчеловеческого организма, разницы, наверное, уже не было.

Что я заметил в себе, так это невероятное желание подсадить всех своих друзей спортсменов-натуралов на фарму, расписывая им о чудесных изменениях во мне и со мной. Кажется, я попал в Шамбалу культуризма, в которой мой организм расцветает и наполняется силой и жизнью. Но, видимо, из меня рекламный агент так себе, и мои рассказы не привлекли адептов химической зависимости. Было даже непонятно, откуда у меня появляется сила. На каждый добавленный вес мышцы сами тащили, а я как бы наблюдал со стороны.

Приехав в командировку снова, я тренировался один, не пересекаясь со своими работниками для того, чтобы на следующей вахте представить им себя 2.0 и уже не какого-то там любителя, а заявившего о себе культуриста. Зал я выбрал себе в соседнем городке районного типа, где предприниматель открыл его подходящим под стереотипы современных фитнес-центров, в сорока пяти километрах от моего места работы. Но оно стоило того. Новые люди, новые эмоции, констатация моего прогресса устами работников нового зала – всё это давало мне уверенность в том, что я двигаюсь в нужном направлении.

Снова Питер. За четыре недели я набрал шесть килограммов мышц, и талия похудела прилично, но этого прилично не было достаточно до того, к чему я стремился. Весы пока-

зали сто пятнадцать килограммов. Счастью не было предела. Ещё и за такие небольшие деньги! На середине курса я как в кинотеатре замер в ожидании развязки фильма, представляя, что меня ждёт по окончании.

Две недели питерской жизни пролетели быстро. Всё моё внимание было притянута к тренировкам. Как спортсмен перед соревнованиями, я готовился предстать в своем смоленском коллективе в новом облики. Мне нужно было для собственного удовлетворения, если и не перепрыгнуть в результатах и объёмах моего друга, то хоть подобраться к нему вплотную, так как на этом курсе можно было не останавливаться, и в скором Времени, закрепить и преумножить свои результаты, повторив его.

Командировка не заставила себя долго ждать. И вот, появившись в офисе, на Смоленщине, я начал собирать комплименты в свою сторону. Да! Как мне это было нужно! Слышать давно забытое «Ни хрена, как ты вырос! Ну ты монстр!». Да, «монстр». Это то, что я желал слышать в свою сторону. После работы мы с другом и коллегой пошли в зал. Там я продолжил удивлять результатами в приседе и другими силовыми упражнениями. То, ради чего я затеял эту возню, свершилось. Я снова был на коне, на коне вожака стаи.

Ещё через две недели пребывания в командировке и по завершении курса я решил сделать проходку в жиме лёжа, чтобы максимально оценить результаты вмешательства новых препаратов при полной отдаче в спортзале. Для этого я

выбрал не свой зал, а тот, который находился, в другом городе - «Титан».

День «икс» настал. Ничем себя не обременив с утра, днём я поехал на тренировку. Машина, раздевалка, зал. Разминка и вперед. Шестьдесят, сто, сто сорок. Штанга ощущалась, как пустой гриф. Ожидание предвосхищало новые рекорды. Ощущение легкости и сверхсилы сливались в непрерывную музыку тела. Поставив сто шестьдесят килограммов, как разминочный подход на десять повторений, я приготовился жать. Один, два, три... штанга выстреливала с невероятной легкостью. «Да с такой прытью можно и на четырнадцать», - мои мысли корректировали, намеченный выход к максимальному весу. Увеличив темп для скорейшего завершения подхода, на восьмом повторе - хруст в плечевом суставе! Правая рука была обездвижена, и штанга рухнула мне на грудь. В одну секунду рука сдалась, как взорвавшееся колесо автомобиля на высокой скорости. В голове почернело от мыслей и, понимая, что произошел пи*дец (другого слова подобрать просто невозможно), перечеркнувший все мои ожидания и планы на ближайший год.

Первым делом, встав из-под штанги, я начал вращать рукой, чтобы определить характер повреждения. Гематом не появлялось, да и острых болей не наблюдалось. Внимательный анализ случившегося, с наслоившейся паникой, заставил меня опять лечь под штангу. Оставив штангу в пятьдесят килограммов, я решил пожать и посмотреть на возни-

кающие в моем плече ощущения. Жать мог, но тупая боль не покидала меня. Пожав на десять раз, я осознал, что действует ещё состояние аффекта, но разрывов и дискомфортных закусываний в мышцах не наблюдалось. Да, пи*дец подтвердился, но вследствие моего отношения к врачам в больницу я не поехал, а стал проверять на других упражнениях, что я смогу делать для формирования следующих тренировок. Бицепс, трицепс оставались под вопросом, изолирующие упражнения были доступны, но следующий день, когда появится отек, может и это перечеркнуть. Настроение в хлам, все мои стремления к монстру массы под откос. Размышлять на тему, где была допущена ошибка, вообще не хотелось, так как появилась проблема, корректирующая моё дальнейшее занятие спортом.

Вечером, собрав мысли в кучу, я решил прекратить свой курс, хотя препаратов оставалось ещё на неделю. Три месяца отдыха, как рекомендовали все мои стероидные наставники. За три месяца организм должен был восстановить свою собственную выработку гормонов. К этому времени, я составлю себе новый курс, опираясь на советы «бывалых». Но хочу заметить следующее: - меня и в мыслях не было прекратить химичить!

Через неделю после случившегося я снова отправился на море, в пике своей массы, с покалеченным плечом. Если бы я так травмировался раньше, тренируясь без фармакологии, я бы расстроился гораздо сильнее, а так, надежда на

то, что применение стероидов ведёт к скорейшему заживлению травм, меня хоть как-то успокаивало. Да, с одной стороны, я был доволен своей мышечной реконструкцией, так как фотографирование не стало для меня чем-то нервизирующим. Мне не приходилось втягивать живот и выдумывать выгодные для меня ракурсы. С любых сторон фото получались хорошими и не подвергались старой критике. На сей раз, спортпит в чемодан я упаковывать не стал, ограничился аптечными препаратами.

В море меня ждало следующее разочарование. Плавать кролем или брассом мне не дали боли в плече. Оставалось только загорать или сидеть по уши в воде, как бегемот. Но спортзал я всё равно отыскал и ходил через день, пытаюсь тренировать бицепс, трицепс и то, что не тревожило моё плечо. Подогревали самолюбие восхищенные реплики курортников и местных жителей, вызванные моим телосложением. Они и понятия не имели, что за всей этой красивой мускулатурой прячется скованное по движениям, с непрекращающимися болевыми ощущениями тело.

Как один хороший мой товарищ на комплимент «Ну ты и здоровый!» всегда отвечал:

- Я не здоровый, я сильный!

Здоровье его и впрямь ушаталось. На меня и раньше обращивались люди на улице, теперь же это напоминало известные строки из басни «По улицам слона водили». Единственное, что напрягало в этом больше всего - мужского внима-

ния всегда было в разы больше, чем женского, а хотелось бы наоборот. Также отдых всегда запоминался тем, что в какой стране бы я ни находился, ко мне обязательно подходили пляжные торговцы и предлагали канабис. Для человека, не употребляющего алкоголь, это было приятно и своевременно. Отдых окрашивался красками и наполнялся полным релаксом души и тела, а шведский стол оправдывал своё предназначение, разрывая мой желудок изнутри.

Случились ещё две неприятности, подстерегавшие меня на море и выбившие меня из колеи на целую неделю. В первый день отдыха, бегая в мокрых плавках и шлёпанцах от бассейна до моря и до пунктов раздачи пищи, я стёр ступни ног до мозолей. Неделю после этого я мог ходить только в кроссовках или босиком, поджимая пальцы ног, чтобы убрать трение с мозолей. Более существенная неприятность - от мокрых плавок. У меня «защёлкивал» низ позвоночника, и все мои передвижения - наклоны и вставания - корчили тело от невыносимой боли, превращая, казалась бы, такого спортивного мужчину в старенького дедушку.

Ни один массажист не смог меня «расклинить», пока я сам не разобрался в чём тут дело, но об этом я расскажу чуть позже...

Первый месяц отдыха пролетел быстро. Из-за ограниченного арсенала упражнений мною было принято решение делать упор на ноги, разделив тренировку ног на шесть дней. Квадрицепсы, бицепсы бёдра, голень и повторный цикл с по-

недельника по субботу соответственно. Делая упор на крупные мышцы ног, я добавлял по возможности оставшиеся мышцы верха, перебирая различные хвататы для уменьшения болевых ощущений в плече. Таким образом, общий фон тренировок сохранился позитивным, так как хорошо выложившись на ногах, налитый кровью верх разгружал психику. Загорелое тело прятало уменьшение в объемах за счет повышенной рельефности.

Второй месяц отдыха от препаратов стал угнетать меня. Не только в зале я стал ощущать безразличие к спорту, но и в повседневной жизни у меня повысилась раздражительность и нервозность. Идти на тренировки желания не было, каждый раз приходилось себя заставлять. В зале работало все против тебя. Отражение в зеркале начинало стебаться, а весы, подшучивая, уменьшали вес. Сила пошатнулась вниз, а вместо каменеющих мускул от упражнений проявилась ломота и ноющая боль в мышцах. Я начал ловить себя на мысли, что во время секса думать на отвлечённые темы нельзя, так как можно было выпасть из процесса, причем, в прямом смысле этого слова.

Я поделился своими проблемами с новгородским товарищем, который принёс мне бутылку с какой-то прозрачной жидкостью, солоноватой на вкус. Инструкция к применению проста: две крышки на голодный желудок этого чудо-эликсира за десять минут до близости с женщиной, и можно будет снова думать о войне во время секса. Эксперимент не

заставил себя долго ждать. Вечером, перед тем как ложиться спать, я выпил указанное количество чудо средства. Не успел я дойти до кровати, моя голова превратилась в калейдоскоп ощущений. Для человека, который алкоголь пил по большим праздникам, ощущения были бомбой. Лёгкое головокружение, плавность движений и неиссякаемое желание раствориться в партнёрше. Вскоре этот препарат запретили, и, забегая немного вперед моей исповеди, с этой проблемой мне приходилось бороться уже аптечными препаратами, которые приводили меня в боеготовность, не принося прежнего наслаждения. Но если проблема в постели была решена, и поездки в зал были уже рефлекторными, то нежелание тренироваться присутствовало и угнетало.

ТИТАНИЧЕСКИЙ ТРУД. ПОИСКИ СЕБЯ

Вернемся к нашему уже не подростку, а юноше, целеустремленно шагающему к поставленной цели. Регулярно посещая лифтерский зал, не пропуская ни одной тренировки, наш Герой начал разбираться в специфике спорта и его основах. По-прежнему динамику развития мускулатуры и силовых показателей пристально наблюдал и контролировал троюродный брат и уникальный человек, издавна прививая любовь к соревнованиям. Крепкие как сталь руки Тренера поражали нашего Героя своей мускулатурой. Не имея навыков выступлений в пауэрлифтинге, а соревнований по жиму лёжа ещё в то время не было, троюродный Брат сподвиг юношу сделать упор на армреслинг, заточив программу тренировок на увеличение силовых в руках. В зале стоял стол для армреслинга, на котором спортсмены могли посоревноваться друг с другом. Юноша был воодушевлён открытием новых горизонтов с возможностью зарекомендовать себя в спортзале как лучший армреслер. Упор тренировок на руки не заставил себя долго ждать, и один за другим потенциальные соперники терпели поражение. Нашего Героя уважали в зале и приняли как равного несмотря на его юный возраст.

И вот запись на первые соревнования по армреслингу. Усиленные тренировки наполнились дополнительным смыслом. Быть самым юным в категории, при наличии таких силовых показателей, прогнозировали нашему Герою беспрецедентное лидерство, если не на первых соревнованиях, то на закате юношеской категории быть лучшим сомнений не было.

За неделю до соревнований для записи в нужную весовую категорию Тренер ограничил нашего Героя в употребляемой воде. За двое суток до соревнований юноша отправился со своим другом в общественную баню, чтобы лишняя жидкость вышла через поры. К удивлению его, сидя в сто градусной парной, кожа по всему телу оставалась сухой, не оставляя намёка даже на испарину. Накануне соревнований ему приснился странный сон, когда, не брезгуя, наш Герой попытался напиться из ковшика какой-то грязной, мутной, коричневой воды.

В то время армреслинг только начинал своё движение в России, и соревнования организовывались в каком-то актовом зале, на сцене которого стоял стол, а соревнующиеся спортсмены и гости мероприятия восседали как зрители. Частные соревнования под незаурядным названием «Берёзка». В категории юноши было четыре человека в возрасте от восемнадцати до двадцати двух лет, и это не помешало ему занять заслуженное третье место, проиграв две схватки и выиграв одну. Заразившись соревновательным духом,

с возможностью стать лучшим до двадцати двух лет, имея в запасе семь лет усовершенствования техники и наработки крепости мускулатуры рук, юноша взял курс напрямик на вершину Олимпа армреслеров.

На горизонте замаячили соревнования по армреслингу на лучшего в Санкт-Петербурге. Соперники из разных клубов города и ближайших пригородов записывались для выяснения кто лучший. В клубе пауэрлифтеров, где тренировался наш Герой и ещё один крепкий парень из зала в возрасте двадцати двух лет, захотели определить сильнейшего в этом состязании. Юноша, имея опыт в подобных турнирах, взял шефство над старшим товарищем, и они вместе начали тренироваться, нарабатывая силу и технику в этом незамысловатом виде спорта. За всё время подготовки, в тренировочных спаррингах, у старшего товарища не было ни малейшего шанса победить нашего Героя, и он покорно выполнял все задания от тренера, который был моложе его на пять лет. Мускулатура рук стала расти настолько быстро, что в шестнадцатилетнем возрасте на коже бицепсов начали появляться растяжки.

В школе поползли слухи об армреслинге и о том, что один из школьников был на соревнованиях по этому виду спорта, тот, который всю жизнь на уроках физкультуры просидел на скамейке освобождённых. С силой нашего Героя захотел помериться физик, тридцати двух-летний мужчина, кумир старшеклассниц и любовник химички. Насчет любви-

ка, может, это и слухи, но это и неважно. Подогревая интерес к борьбе на руках, был обозначен приз. В случае проигрыша учителя школьник получает четвёрку в году по физике и бутылку пепси-колы, а в случае выигрыша преподавателя ученик должен был проставиться бутылочкой пивка, в то время ограничений по продаже алкоголя не было. В назначенный день на глазах двух старших классов схватка была закончена, не успев начаться. Она была, но только очень быстро закончилась, так что физик попросил сразу реванша. Реванш ничего не поменял, и за доли секунд его рука была прижата школьником к парте. Стараясь отшутиться за свой проигрыш на глазах собравшихся школьников, преподавателю было неловко, что схватка прошла без борьбы, с переломом ситуации в обе стороны, как в фильме «Изо всех сил». Он что-то сказал о недосыпе и т.п. Всё случилось очень быстро, закрепив за юношей славу самого сильного школьника.

Любые праздники и посиделки со взрослыми, друзьями Отца или Брата, заканчивались борьбой на руках, не оставляя шансов кому-либо выиграть, наш Герой прижимал к столу руки соперников, не давая им очнуться от происходящего. Своего рода цирковое представление совместных праздников или тусовок. И только одни руки были неприступны. Руки Тренера были непреодолимым барьером из стали и плоти.

Однажды, отсканировав свою фотографию из спортзала, на которой наш Герой пытается демонстрировать широчай-

шие мышцы спины, уперевшись кулаками в пояс, юноша решил её обработать в «Фотошопе», немножко добавив объёмов мышц. Сначала прибавил мускулатуру рук и дельт, результат понравился, но фигура стала выглядеть кривой за счет отставания других мышц. Последовательно добавился объём ног и спины. Погружаясь в этот незамысловатый процесс, он тщательно пытался соблюсти все пропорции. Последовательно возвращаясь к каждой мышце по несколько раз, фото преобразилось, отдаленно напоминая фигуру Арнольда Шварценеггера. Эта фотография настолько удачно получилась, что на долгие года поселилась на рабочем столе компьютера юноши, что позволило на подсознательном уровне мотивировать молодого спортсмена осознанно идти к поднятой планке своего собственного восприятия.

В преддверии лета, не изменяя своему лагерному режиму каждого июня, юноша узнал, что родственники из Москвы помогли достать ему путевку в «Артек». Радуюсь такому событию, юноша перешёл от трёхдневных тренировок к пяти в неделю, пытаясь максимально спрогрессировать в мускулатуре. Делая упор на ноги, выполняя жим ногами в «плите», наш Герой пошёл на рекорд и для своего тела, и для своего возраста, выполнял жимы весом в два раза больше обычного. На следующий день у него воспалились паховые лимфатические узлы, но из-за недоверия врачам и из-за опасения срыва поездки в «Артек» юноша никому об этом не сказал. В пионерском лагере об этом вспоминалось только перед сном,

так как узлы раздулись настолько сильно, что было неудобно засыпать на животе. Лагерные будни в таком возрасте и в такой физической форме были не похожи на те, что были раньше.

Особенность «Артека» заключалась в комплексе из семи отдельных пионерских лагерей, расположенных последовательно на береговой линии Черного моря. Каждый лагерь имел свое название и свою форму. Так вот на нашего Героя размера не нашлось, рубашки были малы, а шорты, если по бедрам были как раз, то в талии можно было просунуть ещё два кулака и наоборот, так что юноше разрешили гонять по территории лагеря в привезённых из дома шортах. Одевая майку только для походов в столовую, всё остальное Время наш Герой расхаживал в одних шортах, за что быстро был окрещён Тарзанчиком, причем как взрослыми, так и сверстниками.

Каждый день после зарядки, а зарядка в пионерских лагерях в обязательном порядке, юноша поднимался на верхнюю террасу корпуса, где подтягивался на металлической конструкции солнечного навеса. Из упражнений делал отжимания от пола как на грудь, так и на трицепс, вверх ногами на дельты, держание «уголка» и подтягивания с ним, присед «пистолетик» и зависания на одной руке, согнутой в локте, для укрепления рук в подготовке к армреслингу. Тренироваться в домашних условиях было не впервой, так что дискомфорта от этого он не испытывал. Расставаться со спор-

том ему уже не хотелось давно. Через пару таких тренировок к его занятиям присоединилось ещё несколько ребят, под впечатлением от его фигуры, а еще через несколько дней появились зрители, которые наблюдали за всем происходящим, комментируя попытки соперничества с Тарзанчиком. В «Артеке» вожатые были на несколько лет старше юноши, и послушиваться их было не страшно, забегая в столовую перед вечерним отбоем, наш Герой, сколотив вокруг себя компанию ребят, вообще не запаривался по поводу режима лагеря. Компания шныряла на пляж купаться в море, в Гурзуф на рынок дегустировать фрукты, в соседние лагеря для знакомства с девочками, приглашая их на дискотеки, после которых приходилось их провожать до палат под чёрным, как смоль, крымским небом. Зачастую, в кромешной темноте, дорога была чуточку светлее, чем обочина, и без уличного освещения ориентироваться приходилось буквально на ощупь. Это был самый запоминающийся пионерский лагерь и самый последний, некий приз или вершина, к которой я пробирался с семилетнего возраста от непроглядных лесов Ленинградской области с комарами и оводами до курорта и моря.

Городские соревнования по армреслингу проходили в большом зале. Воздух в нем был пропитан магией силы и спортивного духа. Дяди с большими руками из разных клубов кучковались группами в ожидании начала соревнований. Нашему Герою в этот раз вес гнать не пришлось, и поэтому эмоциональная заряженность его на победу была максималь-

ной. Попад в одну категорию со своим двадцатидвухлетним учеником, которому так и не удалось выиграть у молодого тренера в поединках, и наличие пяти соперников в категории настраивали на триумфальный исход соревнований.

Первая схватка...

...после соревнований «Берёзка», где каждый старт отбивался голосовой командой рефери «Ready-Go», наш Герой немало усилий приложил в тренировке старта, а это и была связь слуха с взрывной силой не только рук, но и всего тела, направляя вектор усилий на повержение соперника. Отключая разум, тело замирает в ожидании команды, всё вокруг перестаёт быть значимо, есть только миг, и он его не должен упустить, так как победа в армреслинге зависит на семьдесят процентов от выигранного старта.

...настраиваясь, как обычно, на заветные слова от судьи, выкинув за скобки происходящее вокруг, подведя свой мышечный импульс, словно перегазовка автомобиля и повышение оборотов двигателя на жёлтом сигнале светофора, оставалось только бросить сцепление и пустить колеса в прокрут, срываясь вперед, но вместо зелёного, загорелся синий, а точнее, рефери дал старт словами: - «Внимание! Марш!»!!

Старт пропущен, и натиск соперника сдерживался только крепостью мускулатуры нашего Героя, трещащей от жажды победы оппонента. Сообразив, что схватка началась, юноша

изо всех сил, пытался переломить исход уже почти проигранной борьбы. Бой проигран. Рука разболелась от кисти до плеча, а впереди следующий соперник. Обескураженный таким форс-мажором, юноша начал готовиться к следующему поединку, растирая ноющую руку. Собрав всю волю в кулак, стиснув зубы и вынося боль на второй план, наш Герой замер на столе для армреслинга, крепко сжимая кисть следующего соперника. Вторая схватка. Практически ничем не отличающаяся от борьбы на руках с физиком. Теперь его продвижение к пьедесталу лежало через борьбу с проигравшими. Ученик нашего молодого тренера шёл без поражений, закалка рук и молниеносный старт приносили свои плоды. Умение концентрироваться, хорошая подготовка и воля к победе продвигали нашего Героя к финальной схватке, через запасной вход, выбивая одного за другим пораженцев. От состязания к состязанию боль в руке нарастала. И кто бы мог подумать, что в финале встретится молодой тренер со своим взрослым учеником, и спортзальный тренировочный стол сменится соревновательным. Может это было крамольное желание двадцати двухлетнего ученика, но вот финал, и те кто, провел в совместных схватках не один час, стоят друг напротив друга, крепко сжимая кисти. Острый слух, готовый уловить команду старта, мышцы тела превратились в растянутую пружину, готовую сжаться в одну секунду, нога обвила ножку стола армреслинга, чтобы прибавить жёсткости всему телу. «*Ready-Go!*» выстрелом всколыхнуло воз-

дух, но бескомпромиссность соперников, привела к разрыву хвата. Всё повторилось, только на сей раз кисти соперников были связаны ремнями. И снова старт, и снова жилы натянулись струнами, не поддаваясь ни в какую сторону. Словно поочередный отрыв мостовых вант снижал крепости монолитной связки всех мышечных волокон правой руки, и, продержавшись в нейтральном положении, борясь за первое место, наш Герой стал не в состоянии сопротивляться тому, кого учил всем тонкостям и уловкам своего на тот момент любимого дела. Ученик превзошел своего тренера – но это не было утешением для нашего Героя. Полученная и усиленная травма в первом состязании не дала занять первое место на соревнованиях, а второе место для него не было почётным, зная возможности финального соперника. Заслуженное второе место, пятьсот рублей призовых и травма локтя, которая с каждым днём проявлялась сильнее и сильнее, внося коррективы в дальнейшие тренировки.

Конечно, удар по самолюбию нашего Героя был колоссальным, да и то, что первое место было забрано тем, кто на тренировках не выиграл ни одной схватки, добавляли осадка в и так унылое настроение. Боли в локте беспокоили ещё три-четыре месяца после соревнований, мешая тренироваться в полную силу. Несмотря на свой юный возраст и хорошую перспективу в армреслинге, наш Герой принял для себя решение - исключить из своей жизни армреслинг не только соревновательный, но и любительский, так как тренировка

всего тела для него становилась первостепенной.

Из-за травмы локтя нашего Героя тренировки не в полную силу наводили на мысли о новых испытаниях его молодого тела, что сподвигло юношу растянуться и сесть на поперечный шпагат. Растягиваясь на тренировках и дома, в кратчайшие сроки юноша добился желаемого результата. Это было зафиксировано на фотоплёнке, а дальше ему захотелось применить навык по назначению. Тренируя растяжку ног, юноша начал колотить грушу ногами. Так как занятия единоборствами были недоступны из-за отсутствия медицинской справки, тренером в постановке ударов ногами стал Брюс Ли. Его технику ударов юноша начал копировать, неоднократно просматривая сцены из фильма «Остров Дракона». В арсенале юноши ударов ногами по груше было немного: прямой, прямой коленом, связка из трёх боковых ударов снизу вверх и легендарный удар Брюса Ли, удар, которым актёр заканчивал поединки, нанося с разбегу, средний удар ногой в грудь врагу. Прокручивая удары по стоп-кадрам, юноша детально всматривался в технику его исполнения. Вся эта затея длилась до тех пор, пока юноша при очередном ударе ногой на максимальную высоту потянул бицепс бедра.

Оправившись от травмы локтя, тренировки нашего Героя перешли в рабочую плоскость, а вместо подготовки к следующим соревнованиям по армреслингу, он стал делать упор на увеличение силы в жиме штанги лежа. Тренировка рук сохранилась в том же режиме, исключились тренировочные

спарринги в зале и работа в кроссовые, имитирующая борьбу на руках.

Сконцентрировав свое внимание на жиме лежа, результат пополз вверх, но, дойдя по восьмидесяти килограммов, превратился в неподъёмный груз. Казалось, вес в семьдесят семь с половиной килограммов жмётся легко, а прибавка в два с половиной кило давит без малейшего намека на движение вверх. Невзятая высота, как и неподъёмный вес штанги в восемьдесят килограммов, нарушили стремительный прогресс, затормозив спортсмена на несколько месяцев. А как красиво смотрится штанга, когда с обеих сторон красуются по два желтых блина. Победить этот вес, как негласно заматереть, скинув с себя шкуру неопытного атлета. Борясь с собой и своими страхами перед жимом восьмидесяти килограммов, на очередной тренировке Тренер сказал юноше, что сегодня будем жать сто килограммов. Завораживающий ужас проник через кожу и покрыл мурашками юношу с головы до ног. Решение тренера было ему непонятно, но задавать вопросов он не стал. Обычно в подходах страховали спортсмены, с которыми юноша жал штангу в паре на одних стойках, но вес в сто килограммов Тренер подошёл страховать сам. Сняв штангу, наш Герой услышал команду: «Держим». Зафиксировав штангу на вытянутых руках, внимательно слушал следующие указания. «Жим», - голос тренера не заставил себя долго ждать, и юноша начал медленно, внатяг, опускать штангу на грудь. По воспомина-

ниям нашего Героя, сто килограммов по тяжести были как целый многоквартирный дом, который пришлось спасти от обрушения. Опустив штангу на грудь, юноша упёрся из всех сил в ноги и лопатки, чтобы выжать её, но без помощи Тренера это сделать не удалось. Тренер, сбавляя вес штанги за счёт своей силы, помог прочувствовать юноше, что жмёт он самостоятельно, исключая остановку штанги в середине амплитуды. Выпрямив руки, вместо команды «Стоки» прозвучала команда «Жим», и на оставшихся силах он медленно опустил штангу на грудь. На втором подъёме, как бы сильно юноша ни упирался в пол и скамейку, оторвать штангу от груди не получалось. Тогда Тренер взял штангу и поставил её на стойки. Обалдевшему, не приходящему в сознание после такого жима, юноше поставили задачу вернуться к восьмидесятикилограммовой штанге. Отдохнув около пяти минут, разместившись под штангой, наш Герой по команде Тренера снял штангу и начал жать. Какое у него было удивление, когда штанга в восемьдесят килограммов «выстрелила» вверх, как будто на ней было семьдесят пять кило. Матёрость заработана, а этот урок по преодолению застоев в результатах юноша взял за основу принципов прогресса роста силовых показателей, регулярно начиная использовать этот метод на других упражнениях. Рост силы и массы через стресс организма.

Школьные годы подошли к концу, наш Герой, как и большинство его сверстников, начал готовиться к поступлению

в Университет. Поступать в Универ, где тренировал его троюродный брат, он не стал, так как факультет, который привлекал его, требовал хорошего знания английского языка, а «проходя» в школе французский, за четыре месяца с репетитором удалось нагнать английский только до восьмого класса. Выбор пал на СПбГАСУ, куда поступил наш Герой с двумя своими друзьями-соседями по дому.

На первом уроке физкультуры, знакомясь с преподавателем, наш Герой попросил освобождения от физкультуры, чтобы высвободить два часа времени из учебной программы. Физрук поинтересовался, на каком основании ему это делать, и поставил условие: «Если наглый студент отожмётся от брусьев в положении лежа сто раз, опускаясь грудью до перекладин, то получит освобождение от физкультуры». Вызов был принят, и юноша с лёгкостью отжался сто пятьдесят раз.

- Я думал вы что-нибудь посложнее попросите! - Слезая с брусьев, юноша подшутил над физруком, одаривая его широкой улыбкой. Следующий раз они встретились, когда студент принес зачётку.

С ДУРУ МОЖНО И ... СЛОМАТЬ

Встав на путь «химика» и подбирая препараты, щадящие почки, пристальное внимание я уделял деке в комбинации с сустаноном. Эта связка творит чудеса массы и силы, а так как коллеги по спорту рассказывали о целебных свойствах первого, при травмах, полученных в спортзале, для включения их в следующий курс, советов мне больше не требовалось. Типа сам уже умный. То, что мне и было нужно за прошедшие два месяца, так как боли и дискомфорт в плече не давал полноценных тренировок. Да! Два месяца! До запланированных трёх месяцев восстановления после курса я не дотянул. Не полноценные тренировки, в постели бесило не то, что были проблемы с эрекцией, были сбои, но редко, раздражало то, что желания заниматься сексом не было, и всё это повышало раздражительность и неконтролируемые срывы на своих близких. Порадовало, только то, что дека с сустом на весь курс стоили дешевле, чем предыдущие препараты.

Интересно заметить, за время отдыха от препаратов ты начинаешь скучать от отсутствия самой процедуры: ломания ампул, набора в шприц, составляющих и сам процесс прокалывания кожи, с одной стороны, боясь сделать себе больно, с другой - возникающая неудобность при самостоятельном исполнении. Также, психологическое состояние. После пер-

вого укола следующего курса уже от введенной инъекции, на подсознательном уровне провоцирует мышцы к росту, хотя умом понимаешь, что препараты длительного накопления в организме, и сразу заработать не могут.

Укол как волшебная таблетка от всех напастей. Он не только запускает процесс мышечного роста и увеличивает силовые показатели, но и возвращает желание идти в зал наполнять кровью мускулатуру. Налаживаются отношения с близкими, бизнес начинает прогрессировать. Настроение меняется от минуса к плюсу, и жизнь вокруг тебя расцветает. Говоря простым языком, мир раскрасился в белые и чёрные полосы, и измерялись они длиной курса и отдыха.

Новый курс, новые цели. Я начал ставить себе деку с су-стом по пятьсот того и другого препарата в неделю, разгоняясь на оксандролоне, оставшимся ещё с ранних закупок, в надежде, что дельта моя восстановится к середине курса.

Так и произошло, через полтора месяца. Болей в плече не возникало, но осталось нарушение амплитуд вращения рук вперед и назад. Я смог начать грузить руки со спиной большими весами, грудные с дельтами были на многоповторке, но от препаратов, они так наливались кровью и каменели, что не вызывало негативных эмоций, а даже наоборот, отражение в зеркале заявило о своем возвращении в спорт, а стрелка весов подтвердила о возврате упущенной массы. Ноги начали творить чудеса. Сила в ногах пребывала, как будто я докупил её из интернет-магазина на полученные бонусы

за стойкость и преодоление трудностей после травмы дельты. Исключив для себя, в моих тренировках, работу с максимальными весами на одно повторение, я приседал минимум на четыре раза, а в моей экипировке появился не только пауэрлифтерский ремень, но и коленные бинты «инзер». И в тот момент, когда о травме уже не вспоминаешь, довольствуешься теми упражнениями, которые можешь выполнять на грудь и дельты, причем, в мышечном эквиваленте, ты выглядишь больше и суше, чем на предыдущем курсе, ты открываешь аптечку, и с ужасом видишь, что препаратов осталось на полторы инъекции. Возникает дилемма, докупить: «фармы» ещё на месяц или дать отдохнуть организму от препаратов. Понятно, перевешивает первое. И ты продолжаешь курсить ещё один месяц в надежде, что этот месяц станет решающим для достижения желаемого «монстр» обличия. Но вот какое запаadlo, за этот месяц, ещё большего прогресса не происходит, и где-то внутри себя ты разочаровываешься в топтании на месте, но ощущения альфа-самца, «жеребца», сглаживают эти мутные чувства, отражающиеся в зеркале округлые формы дельт и безобразно огромные руки.

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.