

Александр Шенников

**«Бицепс
за
партой,
или
Как
стать
сильнее
уборщика
из
интернета»**

**Жёсткий,
смешной
и
максимально
практичный.
НАКАЧАЙ
БИЦЕПС,
НЕ
ВСТАВАЯ**

Александр Малышев

**«Бицепс за партой, или Как стать сильнее уборщика из интернета» .
Жёсткий, смешной и максимально
практичный. НАКАЧАЙ
БИЦЕПС, НЕ ВСТАВАЯ СО
СТУЛА-Секрет уборщика,
о котором молчат тренеры.**

«Автор»

2026

Малышев А.

«Бицепс за партой, или Как стать сильнее уборщика из интернета» .
Жёсткий, смешной и максимально практичный. НАКАЧАЙ
БИЦЕПС, НЕ ВСТАВАЯ СО СТУЛА-Секрет уборщика, о котором
молчат тренеры. / А. Малышев — «Автор», 2026

Петя Морозов — 13 лет, худой, очкарик, вечно ходит с красными глазами. Его обижают в школе: отбирают завтрак, смеются над ним, пинают портфель. Дома мама заставляет его заниматься музыкой (скрипка), и у него нет времени даже на физкультуру, не то что на спортзал. Он мечтает стать сильным, но считает это невозможным. Однажды он случайно попадает на уличное шоу силачей. Там выступает дядя Вася — огромный мужчина, похожий на уборщика из интернет-мема. После шоу Петя встречает его в городе и, смущаясь, спрашивает: «А трудно ли стать таким же сильным?». Дядя Вася смеётся и говорит: «Это вообще простейшее дело, пара минут в день — и ты качок». Петя не верит, жалуется на отсутствие снарядов, времени и занятость музыкой. Тогда дядя Вася даёт ему ультра-секретное упражнение, которое можно делать прямо на уроке, как только учительница поворачивается к доске. И даёт жёсткий план на 30 дней. Петя начинает выполнять, и его жизнь меняется. Сначала незаметно, потом мышцы растут

Содержание

Глава	5
Предисловие(От автора)	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Малышев
«Бицепс за партой, или Как стать
сильнее уборщика из интернета» .
Жёсткий, смешной и максимально
практичный. НАКАЧАЙ БИЦЕПС,
НЕ ВСТАВАЯ СО СТУЛА-Секрет
уборщика, о котором молчат тренеры.

Глава

Предисловие(От автора)

Адаптация для российского читателя: У нас тут не Америка с их тренажёрными залами и персональными тренерами. У нас тут реальность: школа, уроки, вечно занятые родители, минимум денег и максимум желания стать крутым. Эта книга — для тех, кто думает, что качнуться можно только в зале. Фигня! Можно качнуться прямо на уроке алгебры, пока училка объясняет теорему Пифагора. Главное — знать, как именно напрягать мышцы, и пользоваться моментом. Метод проверен на сотнях школьников, включая автора.

Предисловие от лица дяди Васи (силача):

«Привет, слабак. Я знаю, ты смотришь на меня и думаешь: Этот уборщик из интернета просто родился таким. Нет, я был таким же хлюпиком, как ты. Меня тоже толкали, обзывали, отбирали бутерброды. А потом я узнал один секрет. Секрет, который не требует железа, зала и времени. Ты можешь делать его даже на скучной лекции. Один мускул, одно движение, когда никто не видит, — и через месяц твои одноклассники не узнают тебя. Я смеюсь, когда ты говоришь трудно. Это смешно! Это проще, чем выучить таблицу умножения. Хочешь стать сильным? Тогда слушай сюда. Я дам тебе 30 дней. Без оправданий. Без у меня нет времени. Время есть у всех — это время, пока учительница повернулась к доске. Используй его. Поехали. Если сделаешь всё, что я скажу, — через месяц ты сам будешь смеяться над теми, кто тебя обижал. Если нет — останешься тряпкой. Твой выбор.»

Блок 4: Первые 10 глав (расширенных)

Глава 1. Как я чуть не заплакал на музыке и зачем я пошёл на шоу силачей
Понедельник, 8:30. Школа, коридор.

Петя стоял у стенки, прижимая к груди скрипку, которую мама заставила взять на репетицию после уроков. Огромный парень из 9-го класса, Макс, налетел на него, выбив футляр из рук. Скрипка грохнулась об пол.

— Эй, очкарик, смотри куда прёшь! — рявкнул Макс и толкнул Петю так, что он врезался в шкафчик.

Петя поднял скрипку, внутри что-то хрустнуло. Он чуть не заплакал, но сдержался. Макс уже ушёл, смеясь с друзьями. Петя утёр нос и побрёл в класс. Все уроки он сидел, не поднимая глаз. Даже на литературе, где рассказывали про богатырей, он чувствовал себя ничтожеством. Он не мог защитить даже скрипку.

В тот день мама сказала: «Петя, вечером идём в цирк, там шоу силачей, твой дядя дал билеты. Развейся». Петя хотел отказаться, но мама не слушала.

Он сидел в зале и смотрел на людей, которые гнули подковы, поднимали штанги, рвали цепи. Все кричали, хлопали. А Петя думал: «Они такие большие, у них есть силы, а у меня нет. У меня только скрипка и очки». Когда выступил уборщик (огромный лысый мужик с тряпкой), Петя усмехнулся. Но этот мужик легко отжался на одной руке 50 раз и порвал телефонную книгу напополам. Весь зал взревел.

Петя вышел из цирка с тяжёлым сердцем. Ему хотелось плакать, но слёз не было.

Глава 2. Я встретил этого уборщика в городе и осмелился спросить
Вторник, 18:00. Петя шёл домой из музыкалки.

Он нёс скрипку, которую уже починил за свои карманные деньги, и чувствовал себя совершенно разбитым. Вдруг он увидел того самого уборщика из цирка — он сидел на лавочке и пил квас. Огромный, спокойный, в майке, с ручищами, которые выглядели как бревна.

Петя остановился, сердце колотилось. Он минут пять топтался рядом, не решаясь подойти. Но потом собрался и подошёл, заикаясь:

— Здравствуйте... вы тот самый силач из цирка? Можно вас спросить?

Дядя Вася поднял глаза и улыбнулся:

— Спрашивай, парень. Только быстрее, квас остывает.

— Трудно ли стать таким же сильным, как вы? — выпалил Петя и покраснел.

Дядя Вася рассмеялся так громко, что тётки у ларька обернулись. Он хлопнул себя по колену:

— Серьёзно? Ты думаешь, это трудно? Парень, это вообще простейшее дело в мире! Пара минут в день — и ты будешь качком!

Петя нахмурился:

— Не может быть. У меня нет гантелей, нет зала, у меня даже времени нет, потому что я занимаюсь музыкой, у меня весь день расписан, мама не даёт гулять...

— А ну стоп, — перебил дядя Вася. — Ты сейчас начнёшь мне петь про то, как у тебя всё плохо. Так вот, слушай. Ты в школе сидишь на уроках?

— Ну да.

— Учительница поворачивается к доске?

— Да.

— Так вот, когда она повернётся, ты можешь спокойно сделать одно упражнение, которое заменит тебе весь тренажёрный зал. Хочешь знать какое?

Петя с недоверием, но всё же к

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.