

(3 подход) (личный рекорд, рекорд СПб. среди ветеранов М1)

**Александр Теплов**



**330**

**КГ**

Александр Теплов

**330 кг**

«Автор»

2026

**Теплов А.**

330 кг / А. Теплов — «Автор», 2026

Александр Петров – мастер спорта по пауэрлифтингу, которому давно за сорок. Он год за годом доказывает себе, что силы ещё есть. Но последние годы он стоит на месте – ни шагу вперёд. И вот впереди новый чемпионат Петербурга, где Петров решает пробить свой застой. Его поддерживают тренер Геннадий Андреевич Дейс и выводящий Алексей Сахаров: один строит стратегию и не боится говорить самые трудные слова, другой делает свою работу с безжалостной точностью, зная, что от каждого витка бинта зависит успех подхода. На помосте всё решается в считанные секунды: команда судьи, движение коленей, фиксация веса. И когда над помостом вспыхивают три белых сигнала, становится ясно: Петров победил не только штангу, но и собственные сомнения. Эта история о том, что настоящая сила – в умении не сдаваться, даже когда тело просит остановиться.

© Теплов А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# Александр Теплов

## 330 кг

### Глава

Моему тренеру Дейсу Геннадию Андреевичу  
и выводящему Алексею – с благодарностью.

Там, где шаг становится силой, а терпение – сталью, вы стояли рядом – не только как наставники, но как те, кто верил раньше всех. Спасибо за каждый повтор, за каждое «ещё раз», за то, что не давали сдаваться, когда хотелось опустить руки. Это посвящение – малая часть той признательности, которую не уместить ни в слова, ни в рекорды.

Не цифра в паспорте решает,  
А то, что в сердце и в груди.  
И на помост он вновь взлетает –  
Сквозь боль и пот что позади.

Пусть кожа рвётся от бинтов,  
Пусть ноют связки и спина –  
Он знает цену всех шагов,  
И эта правда здесь важна.

Экипировка – не про ткань,  
Она как щит, как верный друг.  
Она даёт ему шанс встать  
Пробить застывший, мёртвый круг.

И пусть прогресс ползёт едва,  
И каждый килограмм – как бой,  
Он не сдаётся никогда:  
«Я не сломался. Я – живой».

Здесь не триумф или медали,  
И не про зрительский восторг.  
Здесь всё про то, как он в печали  
Себе отмерил новый срок.

Про срок терпеть, держать, вставать,  
Не опускать усталых рук.  
Уметь с достоинством сказать:  
«Ещё не всё. Ещё я тут».

\*\*\*

Александр Петрову уже давно перевалило за сорок, но на помосте он держался так, будто возраст – это просто цифра в паспорте, которую никто не обязан замечать. Чемпионат

Петербурга среди мужчин, пауэрлифтинг. Он снова здесь, снова в строю, снова на призовом месте. И уже несколько лет подряд подтверждает норматив мастера спорта – не для галочки, а, чтобы самому себе доказывать: ещё могу.

Петров выступал в экипировочном дивизионе. Для кого-то экипировка – просто ткань и резина, а для него – преодоление. Это когда кожа трещит и рвётся на коленях от жёстких бинтов, когда после соревнований связки и суставы ноют так, что хочется лезть на стену. Свидетельство этому – кровоподтёки и синяки на плечах и ногах, а иногда и лопнувшие капилляры на лице и в глазах, из-за чего взгляд на пару дней становился пугающе красным. Но именно в этом и была суть: экипировка позволяла бороться, давала шанс пробивать те самые килограммы, которые без неё были бы недостижимы.

Только вот беда: уже который год он стоял на месте. Ни шагу вперёд. Заветные килограммы будто застыли, и он даже не замахивался на большее, чем делал раньше. Слишком хорошо помнил, какой ценой давались прошлые успехи: неделями потом ходил, как старик, с трудом наклоняясь, чтобы завязать шнурки, и прятал синяки, будто стыдился этой своей боли.

\*\*\*

### **Тренировка. За две недели до соревнований**

Зал пах резиной, железом и застарелым потом – запах, который Петров узнавал с закрытыми глазами. Казалось, этот запах вьёлся в стены, в деревянные помосты, в каждую стойку. Он сидел на скамье, растирал правое плечо, и пальцы сами находили ту самую точку, где боль становилась острой, колючей. Рядом стоял Геннадий Андреевич Дейс – тренер с лицом, будто выточенным из камня, и голосом, который пробивал даже сквозь гул железа.

– Опять плечо?! – Дейс не спрашивал, он констатировал.

– Да, – коротко бросил Петров. – Тянет. Как будто гвоздь туда вбили и крутят.

Дейс хмыкнул, будто взвешивал в голове не слова, а годы, килограммы и шансы.

– Может, не будем выступать? Хватит. Я вот уже не выступаю – колено болит. Что, я ноги должен ломать, чтобы там себе что-то доказать? – непонятно у кого спросил Дейс: то ли Петрова подколот, то ли и вправду о нём переживал. Паспорт Петрова с его датой рождения действительно будто сам по себе шептал: «Может, и действительно хватит с него». Но потом, словно спохватившись, Дейс резко сменил тон. – Сколько процентов сегодня будешь делать?

– Восемьдесят пять. Не больше... а больше и не надо. По плану – восемьдесят пять, – Петров заглянул в телефон, чтобы свериться с планом, который он лично разработал в табличном редакторе Excel. – Двести семьдесят пять, три по два. Разгружаемся.

Дейс посмотрел на стойку со штангой, на тяжёлые блины, аккуратно сложенные по цветам, потом снова на Петрова.

– Значит, работаем на технику и голову. Вот и хорошо – веса не гоним.

Алексей Сахаров, выводивший Петрова, подошёл с наколенными бинтами, скрученными в плотный рулон. В его движениях не было суеты – только спокойная уверенность человека, который знает, что от его работы зависит, сможет ли Петров встать со штангой или нет.

– Давай ногу, – сказал он спокойно. – Сегодня плотнее, чем обычно.

– Зачем? Я же не на максимум.

– Чтобы ты привык, что больно. Чтобы тело знало: боль – это нормально. А не повод отступить.

Петров усмехнулся:

– Ты в свои двадцать уже философ.

– В свои двадцать я знаю, что, если ты сегодня дашь слабинку в бинтах, на соревнованиях будет в сто раз хуже, – Алексей взял ногу Петрова, зажал между своих и начал наматывать

бинт, слой за слоем, туго, безжалостно и на удивление ровно. Каждый виток ложился идеально, без складок, без перекосов.

Петров знал: намотка бинтов и хорошо подобранный костюм – это то, что должно «выстрелить», когда он будет приседать. Он будет продавливать эти бинты и костюм каждой клеточкой своего тела, ощущая, как сопротивляется вся эта жёсткая материя, буквально раздавливая его, но в нужный момент отдавая накопленную энергию обратно. И тогда казалось, что не он встаёт с этой чёртовой штангой, а кто-то ему помогает, будто сам бог тащит его за шиворот и уговаривает: «Ну вставай, что ты тут расселся». А он и не расселся – он просто нащупывал тот самый момент, когда избыточное напряжение, словно тетива лука, выстрелит, подхватив его и заставит зафиксировать этот ужасный вес на плечах.

И тяжелее всего было удержать уже зафиксированный вес. Стоять неподвижно, чувствуя, как пот заливает глаза, как мышцы дрожат от напряжения, как каждый миллиметр движения может стоить подхода. И не дай бог сделать маленький, едва заметный шаг – судьи тут же заметят, и всё, подход потерян. Поэтому он изо всех сил стоял и держал, пока рука судьи благосклонно не махнёт: «На стойки!»

После очередного подхода, распустив бинты с ноющих, буквально кричащих от боли коленей, Петров рухнул на скамью, тяжело дыша. Грудь вздымалась, будто он только что вынырнул из ледяной воды, а воздух в зале, пропитанный напряжением и усталостью, словно плыл перед глазами густыми, тягучими волнами. Он пытался уцепиться за эту картинку, остановить её, удержать хоть секунду покоя – но перед глазами всё равно плыли кадры: гриф, диски, стойки, бинты, снова гриф...

Алексей протянул бутылку воды. Вода была чуть тёплой, но Петров жадно глотал её, чувствуя, как она стекает по горлу, возвращая хоть каплю реальности.

– Слушай, Саша, – тихо сказал Алексей, присаживаясь рядом. – Надо потерпеть. Ты знаешь, лучше меня никто не мотает бинты. А я уж, поверь, намотаю на соревнованиях так, как надо. Тебе останется только потерпеть. Слышишь? Потерпеть!

Петров усмехнулся уголками губ, не поднимая глаз. В этом «потерпеть» было столько лет, столько подходов, столько выходов на помосты, что слово уже почти потеряло свой обычный смысл и стало чем-то вроде пароля, знака принадлежности к этому миру.

Он вспомнил, как Сахаров кричал это своё «потерпеть, Саша» каждый раз, когда Петров выходил на помост. И вот опять – это «потерпи». Пауэрлифтинг и правда был про это: про то, что надо потерпеть. И экипировку, которая сдавливает, будто хочет сломать. И боль, которая с каждым годом становится всё упрямее. И те дни, когда не хочется идти на тренировку, когда кажется, что сил нет даже на то, чтобы просто надеть спортивную форму. Всё это нужно было просто перетерпеть – шаг за шагом, подход за подходом.

– Потерпим, Лёша, – выдохнул Петров, наконец поднимая глаза. В них не было бравады, только спокойная усталость человека, который знает цену этому потерпеть.

## **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.