

Александр

НЕВСКИЙ



БОДИБИЛДИНГ

И ДРУГИЕ СЕКРЕТЫ

УСПЕХА

Звезда YouTube

Александр Невский
**Бодибилдинг и другие
секреты успеха**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 615.8
ББК 51.204.0

Невский А. А.

Бодибилдинг и другие секреты успеха / А. А. Невский —
«Издательство АСТ», 2017 — (Звезда YouTube)

ISBN 978-5-17-100821-5

Секреты успеха, собранные в этой книге, помогут читателям добиться желаемого – не только в спорте, но и в любых других областях. Знаменитый бодибилдер, актёр и кинопродюсер Александр Невский без прикрас рассказывает о собственном опыте строительства тела и покорения голливудского Олимпа, выделяя те вещи, которые позволяют любому человеку побороть трудности и приблизиться к цели. А также описывает базовые основы бодибилдинга – системы упражнений, режимы тренировок, азы правильного питания. Вооружившись этими советами, вы можете стать обладателем прекрасной фигуры и исполнителем собственной заветной мечты!

УДК 615.8
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-100821-5

© Невский А. А., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

От автора	8
Часть 1	9
Маршрут к мечте: бокс, Конан и железная балка	9
Дотянуться до звезд	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

А. Невский

Бодибилдинг и другие секреты успеха

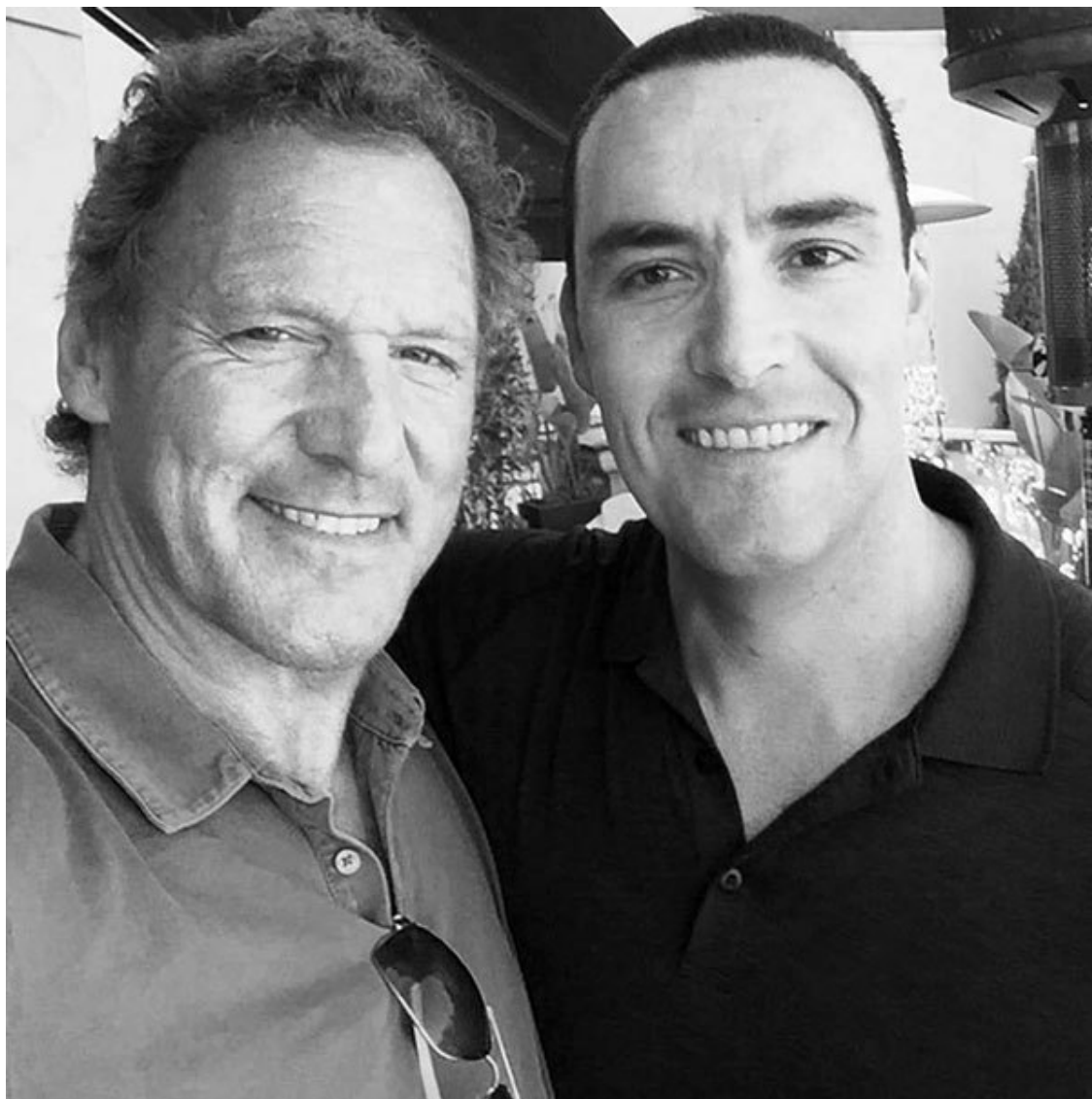
© Невский А.

© ООО «Издательство АСТ»

Это история о том, как долговязый, физически не развитый московский мальчишка стал самым известным культуристом в России, а затем построил международную кинокарьеру. Александр Невский создал свой мир из ничего. Он использовал железную балку и самодельную скамью, когда не мог купить гантели в магазинах. Прodelал путь от тренировок на дворовой площадке до занятий в легендарных тренажерных залах Калифорнии. От зрителя соревнований «Арнольд Классик» до основателя собственного турнира. От актера эпизодов до успешного продюсера и исполнителя главных ролей. Этот путь – не прямая вверх, а история трудностей и триумфов, сомнений и уверенности, обстоятельств и воли, которая их меняла. Голливудские кумиры миллионов «сошли с плакатов» в квартире подростка и стали его наставниками и добрыми друзьями.

А как вам воплотить в жизнь самую смелую мечту? В этой книге Александр Невский делится своими секретами успеха, а также рассказывает о теории и практике бодибилдинга и фитнеса.

«Александр Невский – и актер, и писатель. Я наслаждаюсь общением с ним!»
Сильвестр Сталлоне,
актер, номинант на премию «Оскар»



Я впервые встретился с Александром в Лос-Анджелесе осенью 1999 года. Он был мускулистым и харизматичным, но почти не говорил по-английски. Я был впечатлен его историей: худощавый московский школьник увидел меня на экране и настолько воодушевился, что начал тренироваться с отягощениями и через несколько лет упорных тренировок смог стать самым знаменитым бодибилдером в России. Но он мечтал о Голливуде, для чего и переехал в Калифорнию. Позднее я познакомил Александра с Арнольдом Шварценеггером и Сильвестром Сталлоне и вместе мы объяснили ему, как важно строить карьеру таким образом, чтобы она зависела от его собственных решений.

Александр вновь произвел на меня глубокое впечатление, когда начал не только сниматься в кино, но и продюсировать. Сегодня в качестве продюсера он заканчивает работу над седьмым полнометражным художественным фильмом. В 2010 году Александр воплотил в жизнь еще одну свою мечту – выиграл титул «Мистер Вселенная» среди любителей (по версии Всемирной Федерации Бодибилдинга), и я был очень этому рад.

Мой друг Александр Невский – отличный пример человека, который не боится ставить перед собой большие цели, затем упорно работает над их достижением и в итоге – побеждает. Я уверен, что его книга «Бодибилдинг и другие секреты успеха» обязательно воодушевит вас и поможет найти внутренние силы, чтобы добиться успеха и в спорте, и в жизни!

РАЛЬФ МЁЛЛЕР,

*актер, чемпион мира по бодибилдингу,
обладатель титула «Мистер Вселенная».
Лос-Анджелес, июль 2017*

Моей Маме

От автора

20 лет назад, в начале 1997 года вышла в свет моя первая книга «Как стать Шварценеггером в России». В ней я доказывал возможность построения «с нуля» большой мускулатуры, объяснял принципы бодибилдинга и призывал совмещать умственное и физическое развитие. На дворе стояли совсем другие времена, мода на фитнес еще не добралась до нашей страны, но книга стала популярной. Мне было всего 25 лет, и я думаю, что большинство читателей (и зрителей многочисленных телепрограмм, которые я тогда вел) были моими ровесниками. Сейчас у них уже есть взрослые дети, но я надеюсь, что многие не прекратили своих тренировок и продолжают активно заниматься спортом.

С тех пор в моей жизни произошло огромное количество событий и пришло время рассказать не только о них, но и о моих секретах успеха. Только не подумайте, что я написал мемуары. Это произойдет не раньше, чем еще через 20 лет, а может, и через 30! В этой книге я действительно пишу о моей карьере в шоу-бизнесе, спорте и кино, но лишь в первой ее части. Вся вторая часть посвящена фитнесу, бодибилдингу, правильному питанию и многому другому. И я хотел бы, чтобы уже следующее поколение читателей не только больше узнало о моей жизни, но и заинтересовалось физической культурой, а также взяло на вооружение те самые секреты успеха, которые я попытался сформулировать.

Сейчас уже нет дефицита спортивных товаров или литературы, доступные тренажерные залы открываются в каждом районе, регулярно выходят специализированные журналы. Тем не менее, я постарался еще раз суммировать полезную информацию по теории и практике бодибилдинга и фитнеса. И я продолжаю считать, что главной движущей силой в желании изменить свое тело и свою жизнь является мотивация. Искренне надеюсь, что мой пример – пример человека, который смог пройти путь от сутулого и худого подростка до известного бодибилдера-тяжеловеса и от актера-новичка до продюсера голливудских фильмов с многомиллионными бюджетами, добавит вам уверенности в своих силах и поможет в движении вперед.

Я благодарю моих преданных читателей и зрителей, а также рад возможности общения с новой аудиторией. Желаю вам удачи в достижении всех поставленных целей и надеюсь, что моя новая книга вам понравится!

Часть 1

Секреты успеха

Маршрут к мечте: бокс, Конан и железная балка

Я родился в Советском Союзе, когда понятий «фитнес» и «бодибилдинг» в стране не существовало в принципе. При этом в СССР был культ здорового образа жизни: люди делали утреннюю зарядку, сдавали нормы ГТО, ездили на спортивные соревнования от учебных заведений и предприятий...

Я же физкультуру не любил категорически. И вообще любая физическая активность, как это ни удивительно, в детстве меня не интересовала. Беготне с друзьями и футболу во дворе я предпочитал тихие домашние вечера за книгой. Мне безумно нравилась приключенческая литература: трилогия о мушкетерах Дюма, романы о благородном разбойнике капитане Бладе Рафаэля Сабатини, «Приключения бригадира Жерара» Конан Дойла. Позже я открыл для себя фантастику: братьев Стругацких и Рэя Брэдбери (с которым много лет спустя довелось познакомиться лично). В четвертом классе захлеб читал учебники по истории и литературе, принадлежащие сестре-старшекласснице. И с удовольствием обсуждал книги и кино с учителями или друзьями родителей. В общем, спорт в мою картину мира никак не вписывался.

Правда, это не устраивало маму. Она хотела, чтобы я занимался баскетболом, и в одиннадцать лет меня отобрали в баскетбольную секцию ЦСКА. Поначалу мне даже понравилось: у нас был отличный тренер, который искренне любил свое дело и пытался заинтересовать спортом каждого из нас. Но он очень быстро уволился, а его место занял совсем другой человек. Новый тренер расколол коллектив на любимчиков и изгоев – я очутился среди последних: игровое поле заменила скамейка и упреки, что у таких, как я, никогда ничего не получится. Наверняка злого умысла здесь не было: он просто рассчитывал меня подстегнуть. Только это имело скорей обратный эффект... Я и сейчас думаю, что такой подход – крайне неудачен. Из всех ребят, что тогда занимались в секции, ни один не дошел до основного, взрослого, состава ЦСКА.

Тем не менее я продолжал ходить на баскетбол до четырнадцати лет. К тому времени мой рост уже перевалил за 190 см при весе менее 70 кг, и выглядел я, надо признать, довольно нелепо. Длиннющий худощавый подросток с искривлением позвоночника и смешной густой шевелюрой, как у Электроника из известного советского фильма.

Все начало меняться в 1986 году – именно тогда у меня впервые появилась всепоглощающая мечта, и жизнь сделала крутой поворот... Этому предшествовали два обстоятельства. По окончании восьмого класса мы первый раз сдавали экзамены по всем предметам, в том числе и по физкультуре. Я помню, как ни разу не смог подтянуться на турнике и как девчонки восторженно смотрели на крепышей, которые, в отличие от меня, не читали романов, но зато подтягивались по пятнадцать раз вместо положенных восьми. На стадионе они бежали впереди, а я еле плелся в хвосте. И граната их улетала в три раза дальше (метание гранаты входило в программу ГТО). В подобной ситуации о пересмотре своего отношения к физкультуре волей-неволей задумаешься. А тут еще и произошло столкновение с местными московскими хулиганами. Надо сказать, для них я был объектом весьма притягательным. Интеллигентный поклонник поэзии Ахматовой с внешностью заучки. Шпана таких не любит. Я возвращался с тренировки по баскетболу, когда эта компания меня обступила. Они были старше, вперед вышел их лидер и сказал мне прыгать – чтоб понять, есть ли мелочь в карманах. На мой отказ парень ответил ударом в челюсть. Несильно, но он мне врезал! А я стоял как вкопанный и не

знал, что делать. В семье учили, что нужно уходить от конфликтов, бить людей нельзя. Тогда я впервые в жизни столкнулся со «злом» – пусть карикатурным и маленьким, но я-то тоже был маленький: проблема казалась еще какой масштабной! Я понял, что даже не могу себя защитить и необходимо как-то исправлять ситуацию. Это был последний день занятий баскетболом.

Отец привел меня в секцию бокса при Московском институте управления, где работал преподавателем. Там занимались студенты, и на четырнадцатилетнего подростка поначалу никто не смотрел серьезно. Ожидали, что похожу чуть-чуть и брошу. Я же был настроен решительно и на первой тренировке здорово приободрился, когда ребята в качестве разминки стали играть в баскетбол. Здесь-то можно было себя проявить. Только я не предполагал тогда, что боксерский баскетбол – это скорее регби! Они играли в баскетбол мной! Тем не менее занятия продолжались и постепенно я просто влюбился в бокс: проводил в зале не по часу, а по два-три, тренировался с несколькими группами подряд. Усталость была дикая. Много не получалось. В зале находились маленькие груши, как в фильме «Рокки», – так я по этим грушам даже не попадал. Но тренер Вадим Владимирович Латышенко и ребята-спортсмены прониклись уважением к моему упорству. Все-таки всегда видно: пришел человек отбывать номер или реально работать. Во втором случае, как бы смешно он ни выглядел, как бы нелепо ни был одет, это становится совсем не важно.

У Вадима Владимировича в зале висели цитаты великих людей о боксе. В том числе высказывание Байрона о том, что каждый мужчина должен уметь фехтовать, скакать на лошади и боксировать. Не знаю, как насчет фехтования и верховой езды, но вот боксирование со временем точно не утратило своей актуальности. Убежден, что для европейцев бокс – прекрасный вид спорта, который любого мальчишку или молодого человека может сделать сильнее и увереннее в себе. Мне понадобилось всего несколько месяцев тренировок, прежде чем появилось чувство собственной защищенности, понимание, как дать отпор. И я наконец осознал, **как важно совмещать духовное и физическое развитие.**

Исчез комплекс, связанный с тем, что другому человеку нельзя дать сдачи, даже если он инициатор конфликта. Сам драки я никогда не развязывал. Но как-то дал в нос старшекласснику, который нам какую-то «дедовщину» устраивал. Он попытался подпрыгнуть и ударить меня лбом в лицо, а я пробил ему «двойку» по голове – тот аж отлетел. Все были в шоке, конечно. Меня же знали как читателя стихов и поклонника Дюма. Да что там говорить, я сам был удивлен! С тех пор в школе у меня появился авторитет. Никто не матерился и не обижал наших девчонок в моем присутствии, не пытался задеть моих миролюбивых и интеллигентных друзей.

Тренировки проходили великолепно, но с точки зрения атлетизма я продолжал выглядеть весьма плачевно. Высоченный рост, длинные руки и ноги, худоба. С этим надо было что-то делать. Только вот что?

Летом 1987 года в столице проходил очередной Московский международный кинофестиваль. Мама достала мне билет на фильм Ричарда Флейшера «Конан-Разрушитель», который демонстрировался во внеконкурсной программе. Главную роль в нем играл Арнольд Шварценеггер. Картина была приключенческой, не особо кровавой и смотрелась почти как детское кино. Взрослые в зале посмеивались, а я не мог оторваться от экрана – это было что-то грандиозное! Особенно первая сцена, когда Конан молится. Передо мной предстала настоящая глыба с невероятной мускулатурой. Этот образ поразил меня своей мощью, и, конечно, впечатлил актер – так ведь выглядел не просто киногерой, а реальный человек! После просмотра фильма у меня в голове как будто сложился пазл. Я понял, что хочу быть таким же сильным, мускулистым и сниматься в кино. Придя домой, я заявил маме, что увидел сегодня себя в будущем...

Очень скоро я убедился: **какой бы невозможной и фантастической ни казалась цель, если вы в нее поверите и начнете работать над ее достижением, жизнь будет складываться так, чтобы вам обязательно представился шанс эту цель воплотить.** Я

стал отжиматься, пытался подтягиваться, поднимать отцовские гантели по 4 и 6 кг. Системы никакой не было. О бодибилдинге я не слышал. А в сентябре в нашу секцию бокса пришли новые первокурсники. Одного из них звали Володей, и мускулатура у него была такая, что мне показалось, к нам Шварценеггер заниматься пришел. Я еще учился в школе, но к тому времени тренировался пять месяцев. Володя был значительно старше, но новичок в боксе. Поэтому нас ставили в спарринг. Я узнал, что он живет в Люберцах и этот подмосковный городок является центром подпольного культуризма и атлетической гимнастики всего Советского Союза (за исключением Прибалтики)! Там уже вовсю были качалки, хоть их наличие и не афишировалось. Володя оказался первым, кто объяснил мне, как нужно качать мускулатуру, и написал комплекс упражнений. А потом принес кипу листов с напечатанным текстом – переведенные на русский язык статьи из американского журнала *Muscle & Fitness* («Мышцы и фитнес»). Заголовок сего труда был такой: «Система братьев Вайнеров. Первый простейший комплекс упражнений для наращивания мускулатуры». Под Вайнерами, конечно, имелись в виду братья Вейдеры – отцы-основатели современного бодибилдинга. Но я тогда принял ошибку за чистую монету, решив, что авторы комплекса – наши писатели, создатели «Эры милосердия», по которой снят легендарный фильм о работниках Московского уголовного розыска «Место встречи изменить нельзя». И не без удовольствия считал, что Вайнеры, оказывается, тоже культуристы.

Осенью 1987 года в телевизионной программе «Взгляд» показали здоровяка, приехавшего в Москву из Голливуда снимать боевик «Красная жара». Это был тот самый Конан, сразивший меня своим внешним видом, – Арнольд Шварценеггер. Я жил рядом с гостиницей «Спорт», построенной к Олимпиаде-80 и имевшей единственный тренажерный зал. Как я потом узнал из газет, туда Арнольда отвезли потренироваться. Но на входе его развернули! Администраторы сказали, что не знают никакого Шварценеггера, и потребовали письмо от Госкомспорта...

Примерно в то же время меня впечатлил еще один актер. По первой программе каждые выходные проводили день, посвященный определенной стране: в тот раз транслировали документальный фильм о Германии и эпизод телесериала «Шимански» про инспектора, расследующего преступления. В одной сцене я увидел огромного блондина, который с легкостью оторвал беднягу-инспектора (крепкого довольно мужчину) от земли, поднял над головой и бросил его, как мяч. Стало ясно, что этот великан – культурист, руки у него были, как у инспектора голова. Позже я узнал, что великана зовут Ральф Мёллер, он чемпион Германии и мира по бодибилдингу, обладатель титула «Мистер Вселенная». В 1987 году Мёллер уже переехал в Голливуд, где его карьера взлетела. Он снялся в «Киборге», в «Универсальном солдате», в боевике «Лучшие из лучших 2», стал другом Арнольда Шварценеггера и считался самым высоким и мускулистым культуристом за всю историю бодибилдинга (его рост – 2,02 м).

Между тем, в нашей стране потихонечку заговорили об атлетической гимнастике (правда, слов «бодибилдинг» и «культуризм» называть было нельзя). Штанги и гантели в магазинах не продавались – приходилось использовать все, что под руку попадет. У нас в подъезде чинили лифт, внизу валялась куча всяких железяк. Я спустился вынести мусор и увидел внушительных размеров балку весом килограммов 25, наверное. В общем, я ее благополучно стащил и принес домой, чтобы жать лежа. Надеюсь, лифт от моего неблагоприятного поступка сильно не пострадал!

Мама была в шоке от всего, что я творю: мне частенько разбивали лицо на боксе, а тут еще и новое «тяжелое» увлечение. Она меня категорически не одобряла, но осознав, как это для меня важно, поддерживала на все 200%! На Новый год подарила деньги, и я купил первую штангу с чугунными блинами до 90 кг, пару разборных гантелей по 10 кг и две 16-килограммовые гири. А наклонную скамью смастерил себе сам. Мама работала в химчистке, откуда ей разрешили забрать одну лишнюю скамейку. Я тут же примчался, взгромоздил свой будущий инвентарь на себя, и тараканы из железных ножек посыпались прямо на голову. Тем не менее

скамью я благополучно донес до дома, всех тараканов из нее вычистил и даже прикрутил к скамье дополнительную доску, позволявшую увеличивать угол наклона. А один умелец на заводе сделал мне стойки для штанги. Так мир, который существовал внутри меня, начал приобретать реальные очертания. **Я абсолютно уверен, что, если у человека есть желание, он может добиться всего, чего хочет. Я начинал не просто из ничего – из «суперничего» – и выстроил свою жизнь такой, какой мечтал ее видеть. И если получилось у меня, значит, получиться может и у любого другого. Надо только не бояться мечтать, ставить перед собой цели и приближаться к ним шаг за шагом.**

Сначала я тренировался по 20 минут трижды в день, потом стал заниматься по несколько часов. Если не получалось днем, брался за штангу ночью. И, даже дико уставая, получал от этого колоссальное удовольствие, потому что знал: я каждый день двигаюсь вперед. После трех месяцев упорных тренировок ничего не произошло, после полугода – объем бицепсов увеличился всего лишь на сантиметр. Окружающие не видели результата, но я-то видел. И знал: раз прогресс есть, пусть даже медленный и небольшой, значит, я добьюсь большего – принципиально это возможно! **Крайне важно самому себя мотивировать. Не ждать, что это сделает за вас кто-то другой или что вы начнете тренироваться с удвоенным рвением, как только увидите свои первые успехи. Да, на успех надеяться надо. Но нужно работать с самого первого дня, когда вы поставили перед собой цель. Работать постоянно. И больше, чем другие.**

Во время одной из моих ночных тренировок, ко мне в комнату зашел отец. Экономист по образованию, он тогда писал очередную книгу. А я тягал штангу с чугунными блинами. Папа спросил:

– Зачем ты делаешь это все?!

Я посмотрел на фото Арнольда, висевшее на стене, и сказал:

– Я стану самым известным культуристом в истории России, потом поеду в Голливуд и буду сниматься в кино.

Отец скептически посмотрел на меня:

– Ты же понимаешь, что таким, как он, может стать один из двадцати миллионов.

– Разумеется. Это я и есть.

Я действительно был уверен в своем успехе. Знал, что так будет. Хоть и не понимал до конца, каким образом. Отец сказал мне что-то недоброе и ушел дописывать свою книгу. А я продолжил качаться...

Среди самиздатовских материалов, полученных от боксера Володи, я нашел статью Шварценеггера о том, как тот качал руки. И был поражен количеством упражнений, которые делал за одну тренировку Арнольд – три упражнения на бицепсы, три на трицепсы, два на предплечья, два на пресс. Я половины из них не понимал. Но тут выручал Володя: он все показывал и разъяснял.

Первой официально выпущенной брошюрой, появившейся у меня в руках, был дайджест по развитию тела «Арнольд Шварценеггер. Система тренировок». Ее составил и издал в Прибалтике человек по имени Эдмундас Даубарас, популяризатор бодибилдинга, будущий основатель WBBF (Всемирной федерации бодибилдинга и фитнеса). Брошюра вышла тиражом в несколько миллионов экземпляров! Я купил ее в Москве, в обычной Союзпечати в 1988 году. Тогда культуризм уже начал выходить из подполья, в стране была перестройка.

Менялась не только жизнь СССР, но и жизнь одного упрямого московского мальчишки, поверившего в свою мечту. Раньше вся моя комната была увешана календарями с японками в бикини – в Советском Союзе почему-то были распространены такие календари. Потом их место заняли мускулистые ребята, на которых я хотел быть похожим: Шварценеггер, Ван Дамм, Сталлоне – с ними много позднее мне предстояло познакомиться лично.

Через год тренировок я легко залезал по канату без ног (раньше это было непреодолимой задачей!), делал выход силой, и не на одну, а на две руки. Мои товарищи по школе были в шоке, как и учитель физкультуры, привыкший видеть меня среди отстающих или вовсе прогуливающихся. Я начал раздавать всем комплексы упражнений, брал с собой ребят на переменках поднимать гирю в тренерской. Наверное, все мои школьные друзья попробовали, но никто так и не стал серьёзно заниматься. Причина была мне понятна: я видел в тренировках свой путь вперёд, а они – лишь скучное поднятие тяжестей.

Некоторые мои товарищи от природы имели крепкое телосложение. Но жизнь так устроена: те, кому желанное достаётся тяжелее, достигают гораздо большего, борясь за свою цель. **Ведь главная движущая сила успеха – не снаружи, она внутри нас.**

Я день ото дня упорно двигался вперед, как продолжаю делать и сейчас. Конечно, у любого человека иногда возникает чувство усталости, когда лежишь и не можешь подняться с дивана, даже если абсолютно здоров. Но самодисциплина, умение бороться всегда выручают в такой момент. И эти качества вовсе не уникальны – они есть в каждом из нас. Стоит только вспомнить о цели, к которой идете. К сожалению, многие отказываются от своих мечтаний, прикрываясь неотложной работой, бытовыми делами, неразрешимыми проблемами, потому что так проще. Многие обманывают себя, постоянно откладывая осуществление планов на «завтра». Или надеются, что все как-нибудь разрешится само. Только никто не поменяет нашу жизнь в лучшую сторону. Кроме нас самих. Чудеса существуют, но мы сами их совершаем. Именно это я и понял для себя впервые в конце 80-х. Мой маршрут к мечте был проложен окончательно и бесповоротно.

Дотянуться до звезд

К окончанию школы слабенький худощавый мальчишка навсегда остался в прошлом: я был уже под два метра ростом, весил 85 кг и имел объем бицепсов свыше 40 см. Пришло время поступать в институт.

Летом 1988 года мне не хватило одного или двух баллов до зачисления в МГТУ имени Баумана, и я устроился туда лаборантом по спецоборудованию, надеясь повторить попытку позже. Со мной работали девушки, которых я тогда отчаянно пытался отучить курить и пристрастить к спорту: писал им комплексы упражнений, старательно разъяснял, что и как делать. А в 1989 году вместо «Бауманки» решил поступать в старый добрый Московский институт управления (МИУ), где уже три года занимался боксом и был почти что «сыном полка». На этот раз все прошло успешно, и я стал студентом факультета «управление в химико-металлургической промышленности». Мой тренер по боксу начал преподавать еще и кикбоксинг – подобные виды спорта постепенно выходили из тени, и Вадим Владимирович Латышенко стал одним из пионеров кикбоксинга в нашей стране, судьей международной категории, а позднее – членом профессиональной лиги «КИТЭК».

С его помощью я приступил к освоению кикбоксинга. Этот спорт мне очень понравился, но он тоже требовал времени. Учеба в институте, тренировки и занятия культуризмом перестали уместиться в «дневную программу», оставалось одно – качаться по ночам. Систематические ночные тренировки именно в этот период вошли в мою жизнь. Чтобы не мешать маме спать, я тренировался на улице. Брал гантели по 15 кг, на каждую сторону вешал еще «блины» по 10 кг, спускался по лестнице вниз и шел минут семь к спортивной площадке с турником. Три часа качался, подтягивался, а надо мной сияли далекие звезды, до которых так хотелось дотянуться...

Многие профессионалы фитнеса скажут, что нельзя тренироваться рано утром, поздно вечером и уж тем более ночью. Но я считаю, что человек способен ориентироваться по своему собственному состоянию. В студенческие годы в моей жизни сформировалось одно правило, которое ведет меня до сих пор: **день не заканчивается, пока я не сделал все, что на сегодня наметил.** Ведь любой самый хороший план действий успешен лишь тогда, когда приводит к конкретным результатам. Ты либо выполнил задачу, либо нет. Если начать жить таким образом, возможно, это будет неправильно с точки зрения режима дня, но это единственно верный способ двигаться к цели в полную силу. Жизнь – как цепь, в которой звенья жестко друг к другу припаяны. Вы можете прибавлять новые, а можете ничего не делать. Но тогда ваша цепь останется на изначальном уровне, а время продолжит неумолимо бежать вперед. **Время можно заставить работать на себя, только выжимая из каждого дня по максимуму, иначе оно обернется против вас.** К примеру, знаменитый тренажерный зал Gold's Gym в Венеции (район Лос-Анджелеса) до сих пор полон тех ребят, которые качались в шестидесятые-семидесятые годы уже прошлого века вместе с Арнольдом. Но Шварценеггер совмещал тренировки с учебой и работой, получил высшее образование, стал суперзвездой кино, построил политическую карьеру, вдохновил своим примером несколько поколений людей, буквально влюбившихся в фитнес. А те его старые приятели-культуристы – по-прежнему простые тренеры, теперь седовласые, похожие на персонажей из сказки о «Потерянном времени». Только, увы, реальность не сказка: назад уже не вернуться.

Если человек готов жить по жестким правилам и ежедневно работать над достижением цели, тогда у него появляется шанс добиться своего. Моя история успеха закладывалась в том числе и тяжелыми ночными тренировками. Именно в 1989 году я впервые начал выглядеть как атлет.

Мои занятия уже не являлись бессистемными. О культуризме становилось известно больше. В 1990 году по телевизору показали документальный фильм про легендарного тяжелоатлета Юрия Власова и «атлетическую гимнастику», где я увидел советских культуристов, в основном из Прибалтики. Миллионными тиражами расходились брошюры Эдмундаса Даубараса – подборки материалов из журналов и книг Джо Вейдера, статей Шварценеггера. Старший товарищ-боксер Володя, мускулам которого завидовал весь МИУ, писал мне простейшие тренировочные сплит-программы, и я наращивал свои знания. Узнал, что такое суперсерия, когда ты делаешь два упражнения подряд без перерыва, или трисет – три упражнения подряд, что такое дабл-сплит, когда тренируешься утром и вечером, разбивая сложную тренировку на две части.

На втором курсе института у меня появились сомнения в выборе будущей профессии. Мне безумно нравились гуманитарные дисциплины, но предметы, связанные с металлургической промышленностью, вызывали ощущение, что я зря теряю время. Течение несло меня в не очень привлекательном направлении – получить образование, устроиться куда-нибудь по специальности и по возможности продолжать качаться. В эту систему координат никак не вписывались съемки в кино! И как их туда вписать, было совершенно неясно.

В период моей неопределенности произошло чрезвычайно важное событие: августовский путч 1991 года. Мы только начали жить в свободной стране, без многочисленных запретов – вышли из подполья мои любимые виды спорта, стали печататься запрещённые ранее книги, пресса писала, о чем хотела. И вдруг ГКЧП (самопровозглашенный Государственный комитет по чрезвычайному положению) предпринял попытку задушить этот новый порядок и вернуться к старому режиму. 19 августа многие радиостанции и газеты не вышли в эфир, президента СССР Михаила Горбачева заперли в Форосе. 20 августа «Эхо Москвы» перед отключением успело передать, что для защиты Белого дома, в котором находился Борис Ельцин со своими сторонниками, строятся баррикады, мужчин не хватает и камни носят женщины. Я понял, что должен обязательно быть там. Обзвонил всех своих друзей, но никто не согласился идти со мной, кроме одного парня – моего сокурсника Михаила Веселова. К Белому дому пришло действительно немного людей – может, несколько тысяч, нас не хватало, чтобы, взявшись за руки, замкнуть живое «кольцо» вокруг территории здания. Каждые два часа я ходил звонить маме из телефона-автомата, но в районе часа ночи солдаты и бронетранспортеры перекрыли дорогу. Как потом писали, «путчисты» заготовили тысячи наручников, чтобы арестовать всех митингующих, которых планировали развозить по московским стадионам. Но команды на штурм Белого дома так и не поступило.

Ночью с 20 на 21 августа шел проливной дождь, зонты нам открывать запретили – сказали, если начнется штурм и люди побегут, зонтами можно друг друга покалечить. Мы с Веселовым стояли под дождём и я спросил у него: «Вот зачем ты сюда пришел? Тебе не страшно?» А он ответил: «Когда у меня вырастут дети, я им скажу, что не испугался и был в этот момент здесь». И спустя много лет Миша действительно с гордостью рассказал детям эту историю...

А тогда к нам подбежала девушка Люба. Восемнадцатилетняя студентка медицинского института. Очень симпатичная барышня с длинными рыжими волосами. Она строго сказала: «Ребята, здесь нельзя стоять. Здесь раненые будут лежать». Мы обернулись – сзади действительно огородили территорию на случай, если появятся пострадавшие. И Люба намеревалась оказывать им первую помощь. Такая хрупкая девушка не побоялась в эту ночь прийти сюда. Не побоялась действовать. Как и другие, собравшиеся у Белого дома: все они не хотели возвращаться в прошлое, где им указывали, что делать. Это были интеллигентные, образованные люди, я помню их светлые лица и полные решимости взгляды. Там мы с Мишей встретили и нашего профессора из МИУ.

Когда мы вернулись на следующую ночь, с 21 на 22 августа, у Белого дома было уже около ста тысяч человек. Тогда стало ясно, что демократия победила, перелом произошел. А я почув-

становал себя каким-то необыкновенным человеком, тем, кто вместе с другими творил историю, влиял на события. Это так подхлестнуло меня морально! Я решил, что раз смог поучаствовать в судьбе своей огромной страны, то уж собственную жизнь точно смогу выстроить «под себя».

В 1992-м вышла в свет книга Венди Лей «Арнольд», неофициальная биография Шварценеггера. Журналистка рассказала историю деревенского мальчишки из Австрии, который завоевал Голливуд. Я купил эту книгу в метро, прочитал взахлеб и пришел в восторг от масштаба личности, от силы воли, от титанической работы, которая была им проделана, чтобы достичь успеха. Ведь этот человек сделал себя сам, создал свой мир из ничего. То же предстояло сделать и мне. Поэтому пример Арнольда был очень важен на том этапе! Мне кажется, что и сама Венди Лей прониклась уважением к своему герою, пока писала его биографию: слова восхищения по поводу его достижений нет-нет да и просачивались в книгу. Ее работа впоследствии стала моим путеводителем по построению карьеры в Америке: я взял оттуда много полезной информации и привнес в свою жизнь. Поселился в Беверли-Хиллз, как раз там, откуда удобно дойти пешком до всех основных мест. Нанял пиарщиком одной из моих картин профессионала, с которым работал Арнольд. А моим менеджером стал Лу Питт, в прошлом агент Шварценеггера, – о нем я также узнал из той книги.

Много-много лет спустя, вместе с моей мамой, я впервые приехал на родину Арнольда, в австрийскую деревушку Таль под городом Грацем, после того, как в Вене выиграл мой второй титул «Мистер Вселенная». Нас встречали школьные товарищи Шварценеггера, устраивали экскурсию по дому, в котором он родился и вырос (там только что открылся музей). Тогда, в 2011-м, для меня замкнулся какой-то внутренний круг. Вы не можете греться в чужой славе и строить свою жизнь с кого-то. Но доказательство достижимости цели, к которой вы стремитесь, необходимо. С юности я надеялся, что, раз простому австрийскому мальчишке удалось добиться нереальных высот в жизни, то может получиться и у меня! **Если вы сможете использовать правильный пример, это добавит еще больше сил, чтобы прийти к цели.**

В 1992-м книга «Арнольд», определенно, вдохновила меня. Но все практические «рецепты», которые я оттуда взял, пригодились мне позже. А пока я все равно не видел своих дальнейших шагов на пути к кинематографу и Голливуду. Это казалось какой-то далекой туманной перспективой. И тогда я сделал для себя очень важный вывод: **если следующий шаг непонятен, это не значит, что нужно остановиться. Надо продолжать двигаться вперед, делая то, что ты знаешь. Всегда есть вещи, которые по-любому приходится выполнять.** Я продолжил тренировки. В МИУ появился первый тренажерный зал, со штангами. Туда завезли несколько олимпийских грифов. Хотели сделать секцию по тяжелой атлетике, но направление оказалось не особо популярным и трансформировалось в секцию пауэрлифтинга и бодибилдинга. Там я впервые увидел настоящие блочные тренажеры – они как будто сошли со страниц журналов. Я качался целыми днями, бокс отошел на второй план. Хотя это было совсем не то, чего от меня ожидали. Тренер надеялся, что, став студентом, я начну выступать за институт, а я буквально влюбился в культуризм. Постоять в спарринге или постучать по груше «для себя» я был всегда за, но не более того. Это и объяснил тренеру. Вадим Владимирович, конечно, здорово расстроился, но меня понял. Тренажерный зал – вот где для меня было раздолье. Если моя домашняя штанга имела максимальный вес 120 кг, то здесь были и по 130 кг, и по 140 кг, и по 150 кг!

Осенью 1992 года знакомый рассказал мне, что в Москве создан «Атлетический союз» и им руководит некий пропагандист бодибилдинга по имени Владимир Шубов. Помимо институтского зала я занимался в Лужниках, на Малой спортивной арене. А у Шубова был клуб на станции метро «Аэропорт», где и располагался «Атлетический союз». Я узнал, что здесь впервые планируют отбирать атлетов для поездки в Лондон на «Мистер Вселенная» – тот самый конкурс, который выигрывал Арнольд. И приехал на встречу с Шубовым, чтобы выяснить,

как можно там выступить. Передо мной сидел маленький полный бородач, явно далекий от спорта. Он сказал, что двухметровых культуристов нет, и, если я буду тренироваться у него в клубе около года, возможно, получу шанс оказаться на «Мистер Вселенная». Весь наш разговор сопровождала ироничная «картинка» на заднем плане: в следующем помещении, за залом, располагался магазин, и через распахнутые двери я увидел, как два молодца лопатами загружали в коробки какой-то «комбикорм» и ставили его на прилавки для продажи. Я не хотел губить здоровье, тратить свои силы и время на то, чтобы вместо собственного продвижения выстраивать репутацию шубовскому клубу в надежде когда-нибудь попасть на чемпионат. Сам факт того, что от этого человека будет зависеть решение моих жизненных задач, не устраивал меня категорически. Поэтому я вежливо попрощался, развернулся и вышел...

Дальнейшее – лишь вопрос отношения к ситуации. Казалось бы, происходящее должно было ослабить мое рвение, добавить негатива, но на деле – только укрепило во мнении: **если хочешь чего-то получить, ты должен добиться этого САМ**. Никто не преподнесет тебе желаемое на золотом блюде, потому что каждый будет преследовать свои интересы. Как ночные тренировки научили меня растягивать день и жестче контролировать время, так и первая встреча с функционером от культуризма дала понять, что нужно двигаться вперед самому, как бы ни было трудно. Я уже говорил, что главные силы, которые ведут по жизни, сосредоточены внутри нас. Конечно, существуют везение, удача – но это лотерея, на нее нельзя полагаться. В конце концов, удача чаще улыбается деятельным. Рассчитывать на то, что кто-то найдет вас и подтолкнет к желаемой цели, или произойдет чудесное событие, вмиг решив все проблемы, бесполезно. А если вы не родились в богатой семье? Не вступили в брак по расчету? Если вас просто так не продвигают по службе? В конце концов, если у вас есть принципы? Человек вне зависимости от пола, возраста, материального состояния и даже физического здоровья (посмотрите на паралимпийцев!) способен быть сильным и **САМОСТОЯТЕЛЬНО** менять свою жизнь.

Чем хорош настоящий бодибилдинг – он приучает биться за результат. Я говорю «настоящий», потому что сейчас его подменяют ложной историей – анаболическими стероидами. При их приеме результат становится виден почти мгновенно, но это уже не спорт, а фармакология, игры со своим здоровьем, часто приводящие к летальному исходу. Таких случаев масса, и это катастрофа, трагедия, которая дискредитирует культуризм и заслуживает отдельного серьезного разговора.

Что же до натурального бодибилдинга, он учит выносливости, ведь без тяжелых нагрузок и физической боли вы не измените свое тело. Он учит упорству и постоянству, ведь стоит вам остановиться после долгих лет тренировок, как их результаты начнут исчезать. Это изменяет характер, закаляет человека. Посмотрите на Шварценеггера: поначалу его не воспринимали ни как атлета, ни как актера, ни как звезду, а он стал королем интертейнмента. Его историей прониклась даже та самая Венди Лей, которая изначально планировала совсем не хвалебную книгу. Когда в 1999 году я приехал в Лос-Анджелес, продюсеры говорили мне: «Нет больше Шварценеггера, забудь про него! Все фильмы с ним проваливаются!». И что же? В 2003-м вышел суперкассовый «Терминатор-3», а Арнольд стал губернатором Калифорнии! Стройтельство тела и знание секретов успеха – две важнейшие составляющие для достижения любой мечты!

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.