

Виктор Иванов

# Пауэрбилдинг после 50

Атлетическая гимнастика для взрослых и серьёзных мужчин

18+

Виктор Иванов

**Пауэрбилдинг после 50**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Иванов В. А.**

Пауэрбилдинг после 50 / В. А. Иванов — «ЛитРес: Самиздат»,  
2020

ISBN 978-5-532-98839-2

Атлетическая гимнастика для взрослых и серьёзных мужчин. Правила питания, тренировки, медицинская поддержка. Администрация сайта ЛитРес не несёт ответственности за предоставленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-98839-2

© Иванов В. А., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

Вступление	5
1. Юность	6
2. Спортивный тренажёрный зал	10
3. Пауэрбилдинг – физкультура для взрослых	14
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Виктор Иванов

## Пауэрбилдинг после 50

### Вступление

«Пройдя свой путь до половины, я очутился в сумрачном лесу!» (неизвестный мне автор). Дожив до 50 лет, я начал сознавать, что в жизни что-то пошло не так, слишком много времени потеряно зря, многое испытано не до конца и большинство путей пройдены только до половины, но тем не менее достаточных выводов так и не сделано для того, чтобы что-то понять, исправить и тем более сказать: «Я знаю, что такое жизнь!» Некоторые дороги завели в тупик, да и сами дороги оказались старыми и никому не нужными, нехожеными тропинками.

Недавно на рыбалке соседский парень ошарашил вопросом: «Отец, как клюёт?» Я не сразу понял, что он ко мне обращается! «Молодой человек», «мужчина» – так всегда обращались, и вот теперь впервые и неожиданно – «отец»! Годы, оказывается, не стоят, а идут.

Начал я по сторонам оглядываться, сами себя мы не видим, я-то удивлялся, что взрослые и стареют все вокруг, оказывается – и я тоже! Дети совершенно неожиданно всерьёз «угрожают» родить внуков. Кризис среднего возраста давно пройден, правда, с серьёзными потерями.

В зеркале уверенно стоит довольно привлекательный, еще вполне себе здоровый мужчина, готовый к новым свершениям, к подвигам и не согласный «вешать копыта на гвоздь»! Многие мои ровесники и друзья вдруг стали домоседами или нытиками, некоторые перестали ездить на рыбалку и даже «групповые походы» в баню забросили. Скучно им жить стало, поседели, побелели и загрустили. Махнули на многое рукой. Стишки декламируют. «Раньше были времена, а теперь мгновения! Раньше утром... и так далее». «Вот были когда-то и мы рысачками...», но я не такой! Мы так с жизнью не договаривались.

Старость – это не цифра в паспорте. Старость – это немощь. До этого нам, слава богу, далеко, а разруха, как известно, всегда в головах. Берёмся за голову и вспоминаем древних – «только в здоровом теле здоровый дух»! Не следует ждать, сидя в мягком кресле, когда придёт старческая слабость и деменция. Только вперёд к жизни, вперёд в будущее и в вечное. Я решил заняться штангой и записаться в тренажёрный спортивный зал!

Специально пишу – в спортзал, а не в фитнес! Не наше это слово – фитнес! Девчачье какое-то. Мужчины правильно говорят – иду в спортзал!

## 1. Юность

Вообще-то спорт и разного рода активная, соревновательная физкультура мне всегда были близки. Всё разумное детство прошло на спортплощадках и в различных спортивных секциях. Профессиональным спортсменом я так и не стал, хотя изо всех сил старался, но с тех самых пор умею почти всё.

40 лет коньков не видел, а этой зимой затащили меня на каток двое знакомых, случайно. Сам удивился, довольно неплохо покатался, упал всего раз, хотя в конце прогулки начал даже выкрутасы демонстрировать из программы фигуриста Плющенко! Шучу, конечно же, но спиной ездил и через упавших внезапно передо мной перепрыгнул пару раз! Координации хватило. Могу с удовольствием поддержать компанию и в волейбол на пляже, и в баскетбол, и в теннис. Спортивными играми владею, на удивление самому себе, довольно неплохо. В том числе настольными и карточными, научили ещё в детстве. В нашей семье было принято, когда все три поколения собирались вместе за столом, после ужина, расписать «пульку».

Более взрослую юность я провёл на стадионе и в зимнем легкоатлетическом манеже. Довольно серьёзные занятия легкой атлетикой, на уровне юниорской сборной области, первенство Рос. Совета, тренировочные сборы в Сочи – кандидат в юниорскую сборную РСФСР.

Когда я слышу, как родители, дети которых ходят и занимаются в спортивных секциях, рассказывают, что сейчас постоянно собираются деньги для тренировок и особенно много необходимо для поездок на соревнования, за свой счёт, не говоря уже про то, что спортивную форму сами покупают, я ушам своим не верю. Как это возможно и сколько надо потратить денег, чтобы хватило активному мальчишке на много лет спортивных занятий и поездок по соревнованиям в другие города? Похоже, что мои родители просто разорились бы, если бы за меня нужно было платить! Ведь я не «выходил» с тренировок и различных соревнований с первого класса. Все десять лет учёбы в школе и ещё два года учёбы в институте я посещал спортивные секции.

В семейном архиве до недавнего времени хранилась очень толстая, огромная кипа различных поздравительных грамот за занятые призовые места по всевозможным видам спорта и самым разным соревнованиям. Или я сидел бы дома, как «бедный родственник», или курил бы по подъездам! Когда спортивные занятия за деньги – это ещё половина беды, хоть как-то можно объяснить необходимостью достойной оплаты работы тренера, но поездки по соревнованиям за свой счёт – это выше моего понимания!

Каждый раз после телевизионного просмотра обидного поражения нашей сборной команды спортивные болельщики недоумевают, как в такой большой стране не могут найти несколько человек, чтобы собрать умеющую играть или бегать команду, по какому бы то ни было виду спорта, а вот именно поэтому и не могут! Многие двигательно одарённые, талантливые, способные к физкультуре и спорту дети и подростки просто не в состоянии полноценно заниматься! Не у всех мальчиков и девочек родители в состоянии нести такие немалые расходы. А те, чьи родители имеют возможность оплачивать все цены, часто предпочитают вместо этого оплатить Интернет, модные электронные гаджеты и виртуальные развлечения, это им проще и понятнее. Как хорошо, что в наше время такого безобразия не было! Если это и есть, та самая цена свободы, про которую любят рассказывать всякие демократические активисты, я бы задумался ещё раз.

Призыв на срочную службу в советскую армию прекратил мечты о «большом спорте», службе в спортивной роте ЦСКА, мастерских результатах и олимпийских овациях. Странный был год. С одной стороны, Горбачёв начал свою «перестройку» и объявил «ускорение» в сторону демократического Запада, а с другой, в армию призывали так, как будто к войне гото-

вились. Не позволили даже второй курс закончить в любимом Политехническом институте, прислали повестку прямо во время сессии.

Интересно, но тогда как-то отказаться или «закосить», чтобы не проходить службу в армии, было не принято и считалось постыдным делом для молодого человека. Такие вопросы даже не обсуждались. Никто не хотел прослыть, каким-то неправильным, «недоделанным»!

Будем честны перед самими собой, особенного желания оставить на два года институт, спорт, всех друзей и родителей, конечно же, не было, но и скрываться или справки какие-то добывать, даже в мыслях не возникало! И не я один был такой «ненормальный». Все мои друзья, одноклассники и просто ровесники, как один, исчезли с улицы и из вида, все пошли служить.

Уже потом я понял, что эти два года не вычеркнуты из жизни, как многие думают, это и есть жизнь!

Дети чиновников, дипломатов, ответственных работников и даже известных артистов тоже служили вместе со всеми, в одной солдатской казарме. Например, курс молодого бойца я проходил в военной части, где в соседнем батальоне служил сын самого Олега Ефремова!

Тот самый Михаил, популярный уже тогда молодой артист кино (книга писалась в начале 2020 года, ещё до известных и трагических событий). О том, что он там служит, с гордостью нам сообщил чуть не в первый же день кто-то из сержантов постоянного состава. Понятно, что он там все два года в должности местной знаменитости ошивался, но ведь служил и полы, когда было положено, вместе со всеми драил! Его знаменитого отца тоже там видели, приезжал. Сержант рассказывал, что его вызывали после того, как сын «залетел» за какое-то нарушение дисциплины. Думаю, что это может быть правдой, он и сейчас ведёт себя не очень хорошо и правильно.

Невероятно, но был ещё один парень, непосредственно в нашем взводе, с фамилией, довольно известной в определённых кругах, из семьи потомственных политиков, дипломатических и государственных служащих. Там папа послом служил в одной не крупной, но обеспеченной стране, старший сын где-то помощником посла, а младший сын, вместе со всеми нами, не гнушался кашу кушать и сапоги ваксой чистить! А когда к нему мама на присягу приехала, важный и ответственный работник какого-то министерства, так сам командир части встречать выходил и экскурсию по казарме ей лично проводил! Видно, у мамы звание или государственный пост не ниже «генеральского» было.

В общем, служили все. Сначала, пять или шесть месяцев, – учебный центр. После принятия присяги меня и ещё нескольких кандидатов, все студенты первых или вторых курсов разных институтов, перевели в другую часть, в учебное подразделение. Занятия по нескольким дисциплинам, полевые выходы, учебный полигон, стрельбы два или три раза в месяц.

Учёба – как в былые времена в институте. Две пары до обеда, две пары после обеда. После ужина один час самостоятельной подготовки, уроки делали и уставы учили. Обучение по лучшим и самым действенным методикам старой советской армейской школы, «не можешь – научим, не хочешь – заставим». И ведь научили, один раз – и на всю жизнь! Даже сейчас иногда служба в армии снится.

Иногда ночью случались тревоги, вернее, утром, незадолго до подъёма. Сначала зуммер сигналом резким всех разбудит, а потом голос из репродуктора: «Подразделению майора Р... сосна». Почему «сосна», так и осталось для меня тайной, наверно, код какой-то. Как мудро было придумано, давали выспаться. Тревога, незадолго до подъёма. Что бы там ни говорили всякие «незаслуженно пострадавшие от «злобного» советского режима», а солдата в советской армии иногда ценили.

Через полгода – выпускные экзамены, несколько прививок и командировка к месту прохождения службы, в военной части, необычной во всех смыслах. Все добровольцы, брали только по собственному желанию, никого особыми приказами не загоняли. Офицеров и пра-

порщиков – больше чем нас, солдат срочной службы, которые, все как один, прикомандированные и почему-то «за штатом».

Девиз такой: «Попал к нам – гордись, не попал – радуйся». «Дембель неизбежен», – подумал новобранец и вытер слёзы половой тряпкой. Шутка! Дедовщины, которой так пугали призывную молодёжь в то время, практически не было, в пределах разумного, конечно. Всяко, без унижения и побоев, а уж если нужно что-то сделать или куда-то сбежать, тут, конечно, молодого бойца посылают, по-моему, это нормально! На гражданке тоже в порядке вещей такие правила, «молодым у нас дорога, старикам у нас почёт».

Физическая подготовка в нашем роде войск была в чести, тут мне было много проще, чем некоторым молодым «шнурам», прибывшим вместе со мной. «Шнур» – это традиционное и необходимое обозначение всех молодых солдат в нашем подразделении. Свистом, конечно же, не подзывали, но имя нужно было заслужить!

Необходимые нормативы я выполнял, хотя иногда было довольно трудно. Во второй год службы счет подтягиваний начинался после 20-го повторения, так что мой личный рекорд – «всего» три раза! Личные и дополнительные занятия поощрялись, так я впервые и познакомился со штангой! Занятия в «спортивном городке» на свежем воздухе круглый год.

Часть стояла, то есть дислоцировалась, в таком «благословенном» краю, где почти всегда тепло, я бы даже сказал – очень жарко. Снег выпадает, и можно увидеть только высоко в горах, а по утрам, когда воздух тих и прозрачен, слышны протяжные призывы на молитву с ближайшего минарета. А летом и днём – мокрая панاما, если ей зачерпнуть из бочки воду и надеть так на голову, высыхает до «звона», буквально за несколько минут! Аж пар идёт. Здесь я понял, что «белое солнце пустыни» – это не только название художественного фильма и не просто игра слов! Когда солнце светит с такой сумасшедшей силой и яркостью, как здесь, то краски блёкнут и стираются, и глаз их уже не воспринимает. Вокруг смотришь, всё действительно кажется белым и бесцветным.

«Если сможешь жить в пыли – поезжай в Пули Хумри, если хочешь жить как туз – поезжай служить в Кундуз, если хочешь пулю в зад – приезжай в Джелалабад».

Регулярные занятия и тренировки, молодой возраст, режим и калорийный армейский паёк, щедро разбавленный отваром «верблюжьей колючки», её нам вместо чая давали и вместо воды по флягам разливали, сделали своё дело. По меркам гражданских бодибилдеров, мяса в рационе, конечно, не хватало, но даже при относительном недостатке животного белка, на солдатской каше и консервах из сухого пайка, за полтора года мой вес увеличился с жалких 72 до солидных 88 килограммов, при росте 185, а размер военной формы вырос с 46-го, до 52-го.

Из стройного и худенького легкоатлета я превратился в достаточно хорошо развитого молодого человека. Как у нас шутили, теперь и «в приличной компании не стыдно раздеться»! Сразу оговорюсь, бодибилдинг и позирование раздетым меня никогда не прельщали.

Кроссы, очень часто в режиме биатлона, бегали как заведённые, регулярно. Командиры правильно говорили, что солдат в нашем подразделении «должен стрелять, как ковбой, а бегать, как его лошадь». До сих пор, я им за это благодарен. Про умение стрелять промолчу, а вот умение быстро, долго и далеко бегать помогало в жизни неоднократно!

Про службу рассказывать не буду, ничего особенного, как выражался наш старшина, «через день – на ремень, через два – на кухню»! А всё свободное время личного состава было занято всякого рода занятиями. Чтобы служба мёдом не казалась! Никуда не денешься. Хотя это было не очень трудно, сил и энергии было столько, что казалось, получив приказ, по потолку смог бы пробежаться.

Военная служба мне нравилась, это я понял уже много позже демобилизации! Расставаться с «лучшими» друзьями и сослуживцами было грустно и даже не хотелось. Казалось, что дружба наша и братство солдатское будут навсегда и ничто и никогда не забудется. Но жизнь всё расставила по своим местам очень быстро.

Все разъехались, у всех свои дела и свои проблемы. Жизнь не всегда складывается удачно, наверное, поэтому многие и не хотят собираться. После службы я быстро похудел до 85 килограммов, сказались отсутствие режима и скорая женитьба, естественно, по любви, тогда ведь и расчёта никакого не было. Высыпаться удавалось не часто, доучивался и работал, маленькие дети, а потом нервные, но такие интересные и весёлые 90-е годы. Именно тогда я и организовал своё первое «индивидуальное предприятие». Кстати, второе высшее образование я получил уже в педагогическом институте. Другие, кто поумней меня, в те времена юридические или экономические дипломы покупали, а я, по старой любви к физической культуре и спорту, закончил заочно легендарный и пресловутый факультет – «физвос». Физическое воспитание.

Так, не шатко и не валко, я и прожил следующие 30 лет, в целом хорошо, но с довольно переменным успехом.

## 2. Спортивный тренажёрный зал

Неожиданно, примерно в 50 лет, я словно вздрогнул. Работа не волк, а молодость, оказывается, не навсегда! Здоровье, вдруг понял и ощутил, совсем не бесконечно.

Решил тряхнуть не стариной, а средним возрастом, ибо я его пока не ощущал, сил ещё хватало, а препятствий нет и быть не может опытным активистам и увлечённым патриотам. Я решил записаться в спортивный зал и заняться атлетической гимнастикой, дабы доказать самому себе в первую очередь, что возраст не приговор, это только следующая, не менее интересная ступень в жизни, и не более того.

Таких непонятных слов, как спортивный бодибилдинг или пауэрлифтинг, я в то время ещё не знал, это всё прошло как-то мимо меня. Про Шварценеггера, конечно, слышал и «Командо» смотрел, но не более того. Тем не менее заниматься чем-то как дилетант я не привык.

Знания, полученные в молодости во время учёбы в педагогическом институте, подсказали, что для того, чтобы достигнуть успеха, в этом святом и возрастном деле физкультуры и спорта, необходим комплекс мероприятий, а не только простое желание и тяжёлые гантели со штангами. Необходимо наладить режим, не только обычное, но и спортивное питание, и особенно методику тренинга; нужна не общепринятая, а рассчитанная именно, на возрастного адепта. Медицинская поддержка организма тоже необходима. Хорохориться, мы, конечно же, все мастера, но возраст всё равно своё берёт, и ему нужно, с одной стороны, помогать, а с другой – активно сопротивляться!

Начну рассказывать по порядку и с самого начала. А начать нужно с того, чтобы найти хороший и подходящий именно для вас спортивный зал для своих занятий. Это не так просто, как кажется. Отбросьте все торопливые решения, к этому важному вопросу необходимо отнестись самым серьёзным и спокойным образом.

Выбирайте не тот зал, который ближе к дому или дешевле, а тот, в котором вам будет легко и комфортно заниматься. В первую очередь в зале должна быть приятная, дружелюбная и спокойная атмосфера.

Лично мне не нравится, когда гремит слишком громкая, «железная» музыка. Не нравится, когда агрессивного вида молодые люди делают руки «крабиком», хмуро и с явным вызовом, взирают на «ветерана», пришедшего размяться в «их» зал. Мне агрессии и всякого рода опасных приключений и в жизни всегда хватало. Предпринимательство и бизнес в лихие 90-е – ещё тот адреналин, так закалялась сталь! И заводить себя бешеной музыкой в качестве прелюдии считаю совершенно излишним.

Неприятно смотреть на чужие потуги казаться «крутыми», да и просто вредно для здоровья, ведь все болезни от нервов. Когда часто испытываешь негативные эмоции, портишь сам и себе своё же самочувствие. А главное, нет никакого желания что-то и кому-то доказывать! Это что касается в основном подвальных, реальных и «брутальных» качалок.

Дорогие фитнес-залы, фешенебельные и гламурные – предлагают не менее трудные каверзы! Здесь моя хваленая толерантность, закалённая многолетними жизненными трудностями, долгими разговорами по душам с женой и дочерью и немалым жизненным опытом, который призывает к сочувствию и бесконечному терпению к слабым и неразумным, подвергается очень тяжёлым и жестоким испытаниям!

Румяные и гладенькие, как «пусики», но почему-то бородатые мальчики с сертификатами интернетовских инструкторских курсов, с аккуратненькими разноцветными стрижками, тугие лосины в обтяжку или штаны с мотней ниже колен, высокомерно и настойчиво навязывают свои услуги гордым и наманикюрным домохозяйкам и продвинутым юзерам.

Особенно смешно и одновременно грустно, когда в гости к таким инструкторам заходят поболтать их коллеги из других, соседних, танцевальных залов. Эти залы находятся здесь же, в этом же спортивном комплексе, но занимаются там не любители штанги и гантелей, а всякого хип-хопа и других тому подобных групповых танцевальных занятий и молодёжных тусовок!

Такое ощущение, что эти ребята только что сошли с подиума самого модного модельера, который где-то неподалёку демонстрировал коллекцию одежды для нетрадиционно ориентированных подростков! Ну не могу я без смеха смотреть на этих «продвинутых», на тех, кто считает, что танцевать мужской стриптиз – не унижение для мужчины, а достойная работа и завидный способ заработка! Смотреть на их ужимки и манерность, на разговор тягучий, словно они из гарвардской школы на каникулы к нам приехали! Они говорят так, как будто акцент или им нечто во рту мешает, а артикуляция такая, что аж неловко перед женщинами становится! Как в той истории про сурдопереводчика, который «даже в серьёзном тексте, нет-нет да и покажет неприличный жест»! Такая игра эмоций и красок.

Однажды сам слышал, как один такой инструктор жаловался другому, что у него почему-то плохо «отбиваются» деньги, заплаченные за тренерский сертификат! И это не удивительно. Взрослые и серьёзные мужчины в таких советчиках не нуждаются!

Зал атлетической гимнастики, так это называлось в наше золотое время, среднего ценового уровня – это именно то, что нужно нормальному и здравомыслящему человеку. Лично я нашёл такой только с третьего раза. В таких залах адекватные тренеры, как правило, приличная публика, без лишних «заморочек и понтов», подходящая материальная база, симпатичные и неизбалованные гражданки интересного и нужного возраста в 30–40 лет и атмосфера, немного домашняя, настраивающая на спокойную и приятную работу с тяжёлыми железками в тёплой и дружелюбной компании. И не гремит эта бесконечно громкая, «дебиловатая» музыка афро-американских кварталов!

Наличие в меру грамотного и доброжелательного тренера-инструктора – самое важное условие. Многие из посетителей спортивных залов не понимают этого и ведут себя, как им кажется, независимо от руководителей. Всем своим видом демонстрируют окружающим свою самостоятельность и свой «огромный» опыт и знания предмета. «Мы сами с усами!» Глядя на то, как они занимаются и что они делают на тренировке, понимаешь, что чаще всего дело обстоит с точностью до наоборот.

Простая и надёжная программа тренировок, постановка техники основных движений, иногда безопасная страховка, объяснение смысла некоторых упражнений – основная задача хорошего тренера. А бывает, что и просто поговорить, морально поддержать, вовремя подсказать какую-нибудь незаметную, но очень полезную мелочь. Поболтать о том о сём тоже нужно. Но об этом позже. Вначале – не просто о главном, о самом главном!

О том, без чего физкультурные занятия в зале лично для меня почти невозможны и совершенно бессмысленны. Наличие симпатичных и стройных представителей женского пола на тренировке в зале просто абсолютно необходимо!

Совершенно меняется атмосфера в зале, народ приободряется, плечи расправляются сами собой, даже воздух становится другим, более плотным и «электрическим». Или может быть, это только мне так кажется? Вы спросите, почему именно 30–40 лет, почему не меньше или не больше? Всякие возрасты любви покорны и по-своему хороши, но есть интересные нюансы. Наши взрослые годы здесь ни при чём. В этом конкретном возрасте женщины – самые прекрасные, красота и сексуальность – ещё молодые, всё в сохранности, от девчачьих иллюзий успели избавиться, а сколько уже опыта?! Как там: «И опыт, сын ошибок трудных». Очень хорошо, когда все ошибки уже сделаны, выводы из них обдуманы и уже многое не грозит из того, что могло бы вам и нам, возможно, навредить.

Замечено, что в присутствии прекрасных дам у нормальных мужчин в организме резко повышается уровень свободного тестостерона, а это самое необходимое условие роста физи-

ческой силы и мышечной массы, да и тот самый жизненный тонус в стороне стоять не будет! А ещё глаз радуется, настроение поднимается, и тренировка проходит легче и приятнее.

Если повезёт, то можно с кем-нибудь и познакомиться. Очень удобно здесь делать это, сразу видишь всё, что нужно, а не только одетую демонстрационную версию, как в других общественных местах! Робею я как-то, да и ошибиться легко! Слишком много дефектов фигуры скрывает правильно подобранная повседневная одежда. В нашем-то возрасте не на улице же к ним подходить! А то вдруг примут за похотливого старикашку или за сумасшедшего маньяка. Даже не знаю, что из этого хуже. Помните историю, как две женщины встречаются утром на работе? Разговаривают, «вчера вечером на меня напал на улице какой-то маньяк! Сексуальный? Нет, не очень!»

В конце концов, мы заходим в спортивный зал получить порцию положительных эмоций, по большому счёту, а не только качать свои уставшие и дряхлеющие мускулы. Тот, кто приходит сюда с самым серьёзным видом, как на работу, упорно заниматься фитнесом и не получает самого элементарного удовольствия от тренировок с тяжёлым железом, от физической усталости и от того главного, сладкого ощущения своей силы в теле, тот, долго в спортивном зале не задерживается. Таких называют «подснежники»!

Они появляются сезонно, чаще всего каждую весну, с единственной целью: срочно, то есть максимально быстро, подкачаться к летнему сезону и к солнечному пляжику. Самые доверчивые и нетерпеливые приходят пораньше, в конце зимы, – заодно уж и подготовиться к 8 Марта. Подарок заранее готовят! Помните: «8 Марта близко-близко...»

Все знают и понимают, что у таких наивных посетителей ничего и никогда не выходит, но удивительно, их количество никогда не уменьшается! Они приходят и, быстро разочаровавшись, уходят, снова и снова, такой ротации и такого нескончаемого потока я нигде и никогда не наблюдал. Нетерпеливый и какой-то лихорадочный блеск в глазах, обязательно модная брендовая майка с логотипом и фотографией, какого-нибудь знаменитого модельера или бодибилдера, бутылка с изо-тонином в правой и новый смартфон в левой руке – такие характерные признаки этой странной популяции современных молодых людей и девушек.

Именно на них зарабатывают свои деньги владельцы фитнес-залов. Оплатите абонемент, а потом хоть трава не расти, можете не ходить, всё равно бессмысленно! Именно на них рассчитана многочисленная реклама различных модных акций, супер-пупер продвинутых, и главное, скоростных программ похудения или наоборот – набора мышечной массы и богатырской силы. «Мы вам обещаем очень быстро привести вас в шикарную спортивную форму по нашей новой, самой передовой и самой лучшей методике! А если не получится с первого раза, тогда вы нам ещё раз заплатите, а мы вам ещё раз пообещаем!»

Как на поле чудес в стране дураков – несите ваши денежки! Странно и удивительно, я ещё не разучился удивляться, но многие люди до сих пор верят таким рекламным обещаниям! Верят в то, что можно привести себя в порядок за полтора часа тренировки, приходя три раза в неделю в спортивный зал в течение 30, 50 или даже 60 дней, как обещают, и всё это после многих лет совершенно безобразного отношения к себе и к своему здоровью!

Многие люди действительно верят в волшебную таблетку и в эту рекламную ахинею, хотя считают себя познавшими всё, очень умными и очень опытными! Ломать и портить, в том числе и здоровье, всегда быстрее и проще, чем восстанавливать и строить, почему они думают, что здесь получится наоборот?! Странно и удивительно.

Кто-то уже однажды сказал, что «и мужчины, и женщины ходят в спортивный зал с одной-единственной целью – получить идеальное женское тело». И это тоже имеет место, а почему бы и нет, я уже писал про возможность познакомиться с какой-нибудь фитоняшей, но не всегда и не только.

Лично моя главная цель, помимо крепкого здоровья и хорошего настроения, – увеличить физическую силу, набрать мышечную массу, так как «настоящий мужик начинается со 100

килограммов», и работать с весами на штанге, примерно 180–150–200 килограммов. Большая тройка – приседания, жим лёжа и становая тяга, в режиме три подхода по три повторения. Или около того! Чтобы не стыдно было перед пацанами! Шучу, конечно же, но только насчёт пацанов!

Стыдно не заходить в спортивный зал, когда это очень нужно каждому нормальному мужчине, а если вы уже ходите на тренировки, тем более стыдиться нечего! Гордиться надо своей решимостью, мужским здоровьем и будущей физической силой, даже если её пока немного.

По большому счёту, в любом спортивном зале никому нет дела до твоих личных силовых результатов, каждый занимающийся сам определяет, что ему важнее: размеры блинов на штанге, ободряющие взгляды окружающих женщин и мужчин или собственные ощущения своей силы, здоровья и молодости. В конце концов, именно за этими фантастическими ощущениями мы сюда и приходим.

Удивительно, но факт: скоро я достигну своих запланированных цифровых и силовых показателей. Надеюсь, вернее обязательно, в следующем году! Становую тягу, в сакральные и великие 200 килограммов, правда, с ремнями, уже делаю на два раза. Несмотря на весьма солидный возраст, грубая физическая сила и мышечная масса растут не торопясь, но неуклонно и неотвратно. На здоровье и жизненный тонус тоже не жалею, наоборот, горжусь, чего и вам желаю.

### 3. Пауэрбилдинг – физкультура для взрослых

Итак. Предлагаю всем вам, взрослым и серьёзным мужчинам, перестать со вздохом хлопать себя по животу и заняться собой и своим здоровьем.

Предвосхищаю ваши главные вопросы и сомнения – ничего ещё не поздно, всё обязательно получится, драгоценное время не потеряно и не ушло вместе с молодостью, после 50 жизнь действительно только начинается!

На своём личном примере я хочу вам показать, что тренировки со штангой всегда работают. Наш возраст позволяет расти не только силе, но и мышечной массе, не говоря уже про настроение, мужское желание и жизненный тонус, который не даёт мне и обязательно не даст и вам бестолково валиться на диване и позволит чувствовать себя достаточно молодым, здоровым и активным!

Конечно, стать таким же сильным и красивым, как Шварценеггер, у нас не получится и помолодеть, как на последних армейских фотографиях, тоже не удастся. Нужно быть реалистом, но тем не менее достигнуть приличной и завидной физической формы, продлить мужскую «молодость» и активность, улучшить настроение и здоровье вполне возможно.

Я назвал свое сочинение «Пауэрбилдинг» – силовое строительство. Предлагаю строить своё тело и здоровье силовыми физическими упражнениями с «железом», со штангой и гантелями.

Не претендую на особую роль первооткрывателя какой-то новой, особенной или чудесной системы физической подготовки. Это не столько тренировочная система, сколько взрослое и серьёзное отношение к самому себе, к окружающим, к повседневной жизни вообще и к физической культуре в частности.

Никому из вас не обещаю стремительного роста физической силы, мышечной массы или очень быстрого похудения. Для этого вам нужно было зайти в спортивный зал лет 30 назад! Или поскорее, пока не передумали, обращайтесь в фитнес-клубы подороже и погламурнее, там вам пообещают всё, что вы только захотите услышать!

Я вам предлагаю реально взяться наконец-то за ум, трезво посмотреть на себя со стороны и не торопясь начать заниматься своим здоровьем по очень интересной, проверенной и наиболее подходящей для взрослых людей, по нашей системе «Пауэрбилдинг». Пока оно, это самое ваше здоровье, ещё не потеряно окончательно и безвозвратно. Хочешь изменить весь мир целиком или только свою отдельную и личную жизнь?

Или уже смирился со своим солидным возрастом и начал ожидать прихода неизбежных и пагубных возрастных изменений и заболеваний? Действительно, начал ощущать себя очень взрослым человеком, предпенсионного возраста? Начни менять свою жизнь с себя, и только тогда мир и всё вокруг изменятся в лучшую сторону. Известный музыкант и автор песен, наверняка вы его слушали, ошибался, он вообще часто не прав – мир никогда не прогнётся под нас. Но этот мир обязательно сможет измениться, если только мы сами поменяемся! Мир изменится под тебя!

Специально называю это своё нехитрое занятие физической культурой, не обольщайтесь и не путайте это дело со спортом. Огромная разница в этих двух совершенно разных понятиях. Смешно, когда «старый пень», примерно моего возраста, странно гуляет с лыжными палками по асфальту и называет это неспешное времяпрепровождение каким-то скандинавским спортом! Или катается на велосипеде по окрестностям и называет себя за это спортсменом.

Кстати. Ох уж эти новые велосипеды! Какое механическое великолепие. Глядя на эти чудеса современной техники и современных технологий, возникает устойчивое и твёрдое мнение, что родились мы и выросли неоправданно рано. У вас не возникает таких мыслей? На чём

мы катались! Если бы во времена моего детства были бы такие аппараты, вся последующая жизнь, наверное, изменилась бы кардинально!

Я тоже не выдержал и решил купить себе один такой: красивый, современный и многоскоростной. Теперь езжу на своей «лайбе» вечерами на рыбалку, спиннинг «побросать», благо волжский берег и городской пляж недалеко. Волга – матушка-река.

Моего терпения и умения хватает на часик размахивания удочкой и на смену нескольких видов приманки, не более парочки или трёх. В основном ловятся жерех и голавль, а если спиннинг переделать под донку, на живчика берут некрупные сомята. Самое-то, на заливное! В летнем сезоне 19-го года самый крупный жерех потянул на 4,5 килограмма. Поймал не я, врать не буду, а сосед при мне, я ему только помогал, подсачивал! Красота!

Кстати, многие пожилые рыбаки говорят, будто бы рыбы стало совсем мало, намного меньше, чем было раньше! Недавно договорились до того, «что спички раньше с первого раза зажигались, а теперь чиркаешь и чиркаешь, а они не горят всё равно!» Не верьте таким горьким пессимистам, спички хуже не стали, и рыба в реке есть, мне об этом доложили знакомые любители подводной охоты.

Конечно, могло бы быть и больше. Хотя и так достаточно, хватает. Охотники ныряют, плавают и смотрят, а потом всё рассказывают. Рыбы всякой много, стоит в камыше или плавает, на дальний кордон она не ушла, наверное, она сильно поумнела и на удочку ловиться просто не желает. Как ни странно звучит, но это хоть как-то объясняет происходящее. Ловить, наверное, надо уметь. Тогда и уловы увеличатся. По крайней мере, у нас в Волге рыба ещё есть!

А если кто-то считает, что рыбы стало много меньше за последние сколько-то лет, почитайте Аксакова, его записки! Он ещё раньше Сабанеева писал, что во времена его отца, почти 200 лет назад, рыбы было много больше, и она была крупнее, чем он сейчас ловит! Ничего это вам не напоминает?

Можно подумать, что раньше рыбы было столько, что без трусов в воду войти невозможно было! Рыболовы всегда недовольны и всегда рассказывают друг другу сказки про стародавние и обильные времена! Ловите рыбу, учитесь ловить рыбу, и у вас всё обязательно получится. В конце концов, нам не нужно её очень много. Главное, удовольствие и азарт от рыбной ловли, а улов бывает не всегда. Лично я уезжаю с рыбалки чаще всего вообще без добычи, но иногда везёт, и тогда дома на ужин не только царская жарёха, но и котлеты из свежей рыбы, а то и уха из голов с таким наваром, что ложка стоит!

Только те рыболовы, кто сами ловят и употребляют в пищу свой улов, знают, что вкус рыбы с рынка, я уже молчу про рыбу из магазина, которую морозили и размораживали уже не раз, совершенно другой, чем с той, что сам поймал и свежую приготовил. Мне жалко людей, которые так и не испытают вкуса такой по-настоящему свежей рыбы. Или вы действительно думаете, что «сибас», лежащий на прилавке в магазине на снегу, под табличкой «охлаждённый», это правда? Не смешите бабушку! Как говорят в Одессе, это две большие разницы!

Для того чтобы понять, о чём я, представьте вкус банана, который созрел на пальме, вы сами его сорвали или купили у того, кто сорвал, и съели, и тот банан, который сорвали зелёным, и он сам «доходил» в ящике, пока его везли несколько недель, через моря и океаны, к вам в магазин! Те, кто был в Таиланде, например, понимают, в чём разница. Разница во вкусе рыбы примерно такая же.

Ловить и носить рыбу домой мешками, конечно, не следует, нужно вовремя остановиться и прекратить ловлю, даже если рыба сама идёт в руки, как к апостолам. Это понятно, а вот ловить и отпускать, как сейчас модно стало, занятие на исключительно продвинутого и странного любителя. Отпустить молодого и некрупного жерешка – святое дело! Но отпускать крупного? Лично моё мнение – место ему в коптилке! Иначе это пахнет бессмыслицей и садизмом!

А, чем можно объяснить это форменное издевательство над рыбой? Ответ, что так они переживают за сохранность и даже за увеличение количества рыбы в реке, не выдерживает никакой разумной критики. На количество рыбы мало влияет даже промышленный лов сетями, если он проводится в разрешённых местах и в определённые периоды года, а любительский лов – нет, это абсолютно точно. Даже в сказках старик ловил рыбу исключительно неводом, но рыба никогда не переводилась. Не только золотые попадались!

Лично я вижу только одну огромную проблему, решив которую мы навсегда обеспечим потомков и всех любителей рыбной ловли достаточным количеством рыбы в реке, и это ни в коем случае не браконьеры с сетями. Я их не оправдываю и не защищаю, но они по крайней мере таким образом зарабатывают деньги себе и своим детям. Их можно понять. По крайней мере их незаконный улов не пропадает зря, его покупают и кушают обычные и нормальные люди.

А вот если бы верховные руководители гидроэлектростанций в Жигулёвске и в Саратове не открывали бы «затворы» и не сбрасывали бы всю воду с плотин, одновременно по предварительному сговору, именно в разгар нереста рыбы, как это бывает каждый год, тогда и рыбы было бы намного больше, чем сейчас. Хватало бы не только гражданским любителям ловли, но и промысловикам вдоволь. Вы не поверите, но это безобразие происходит действительно каждый год, воду сбрасывают как специально, в самый разгар нереста рыбы!

За что они так сильно ненавидят её или рыболовов, неизвестно. Наверное, это что-то «зоологическое», или что-то на генном уровне у них происходит. Особенно эти исключительные враги природы и ихтиофауны, отличились в прошлом 2019 году, в середине мая.

Такого даже здесь давно никто не видел, только что выметанная рыба икра висела гроздьями на обнажившихся камышах и траве, после того как уровень воды упал на несколько метров, буквально за одну ночь! Или за сутки, не суть важно. Веселились, пожирая высыхающую икру, только прибрежные крысы, вороньё и эти ответственные руководители, принимающие такие вредительские решения. Откуда же в Волге будет много рыбы, если ей не дают отнереститься по «человечески»? В былые времена даже колокола на церквах молчали, когда рыба икру метала! Очень хотелось бы узнать фамилии. Страна и люди должны знать своих «героев»!

Рыбаки и рыболовы плакали, глядя на это преступное безобразие. Интересно, хоть кто-нибудь из тех, кто ловит, целует (фу!) и отпускает рыбу назад в воду, возмущился в своих блогах? Сняли бы в своих «селфи» и показали бы всем эти гадости, или они заняты куда более важными, куда более «продвинутыми» проблемами? Сделали хоть что-нибудь или хотя бы написали куда следует? По-моему, их любви к природе хватает только на то, чтобы на своих междусобойных сайтах высокомерно изрыгать проклятия в адрес старорежимных рыболовов. Тех, кто не отпускает, а любит пожарить свежую, самостоятельно выловленную рыбку?

Но ещё сильнее меня интересует вопрос: кто-нибудь и когда-нибудь, прекратит это гидротехническое безобразие или оно будет продолжаться вечно? Неужели ничего нельзя с этим сделать?

Возвращаемся к нашему «пауэрбилдингу». Так вот, спорт – это занятие для молодых и бессмертных, таких, какими и мы когда-то были, а теперь мы должны знать своё место и трезво оценивать свои возможности. Для таких, как мы, подходит только самая умеренная физкультура. Физическая культура, так это звучит в развёрнутом виде, это не только физические упражнения, это ещё и культура питания, культура тела и поведения. Культура мироощущения и человеческих взаимоотношений, наконец!

Спорт же часто культивирует какие-то отдельные физические качества в ущерб всему остальному организму, это хорошо видно на примере футбола и бокса. Хорошие виды спорта, но посмотрите, к чему они приводят своих адептов, в случае профессионального ими занятия. Я вообще-то люблю бокс, но посмотрите, например, на известных братьев боксёров из не очень дальнего зарубежья, особенно на старшего! На первый взгляд, хорошие и добрые ребята, весё-

лые спортсмены высшего чемпионского уровня, но как скажут слово, хоть стой, хоть падай! Что же там у них в голове?

А фотосессия братьев для гей-журнала, до этого нужно додуматься, даже если это прикол! Вы не подумайте, я не гомофоб, и у меня есть хороший знакомый, он гей! Ну и что? Главное, что он не выносит свои сексуальные предпочтения на общий вид для обсуждения широкой публикой и не бравировает этим, а то, чем там он занимается со своими партнёрами по личной жизни, я знать не хочу и представить себе не могу. Ко мне он не пристаёт, а если за ним заезжает на подаренной им машине молодой и симпатичный паренёк, это не моё дело. Наверное, это просто его водитель! Он знает много анекдотов, очень остроумен и хорошо умеет выпивать, незаменимый человек для весёлой компании! Его жена, похоже, в курсе, не буду же я её спрашивать, дети выросли и разъехались, если её всё устраивает, почему я должен переживать? Короче говоря, если он разлюбил женщин, это проблема женщин.

Старый анекдот про старшего брата, боксёра. «Социологи проводили опрос среди adeptов этого вида спорта, вреден ли бокс для здоровья? 90 процентов респондентов ответили – да, вреден. 10 процентов опрошенных так и не поняли вопроса».

Резюмируем. Деньги и публичная должность, даже если это должность мэра большого города, – это не то, к чему всегда следует стремиться, забыв про честь, совесть и порядочность. Карьера – дело хорошее, но во всём должна же быть мера. Всё-таки главное в жизни не это, нужно делать хорошие и нужные дела, быть грамотным специалистом в своей области, оставаться всегда приличным человеком и развивать тело, не только за счёт здоровья головы и своих умственных способностей! Да и жить всю жизнь «по приколу» недостойно взрослого и серьёзного мужчины.

Так вот, современные, высшего уровня спортивные результаты невозможно показать нормальному и обычному человеку без особой генетической предрасположенности, применения особых, запредельных тренировочных нагрузок и лошадиных доз, вредной в этом случае и запрещённой, фармакологии.

Ну разве может простой нормальный человек бежать 100 метров за 9 с половиной секунд? Прыгать в длину – без малого 9 метров? Прыгать в высоту – почти на 2 с половиной метра? Делать становую тягу и приседать с весом 500 килограммов? Это половина тонны! Или вы думаете, что всё это делается на каких-то секретных и хитроумных тренировочных схемах и методиках, только на хлебном квасе и манной каше? Нет и ещё раз нет!

Последние силачи, которые действительно достигли своих удивительных силовых результатов и крепкого здоровья без использования вредных химических стимуляторов, с помощью одних только чистых тренировок, это Поддубный, Заикин и иже с ними! Хотя, по воспоминаниям современников, уже тогда некоторые рисковали, применяя мышьяк в качестве хитрой добавки, а ведь это самый настоящий яд! На что только не пойдёт человек, чтобы стать первым, победить и прославиться!

Да и силовые рекорды прошлого не идут ни в какое сравнение с современными. Прошлые рекорды силы – это самые средние спортивные результаты нашей химической современности. Вот и получается, что международный и настоящий «большой спорт», замешанный на больших деньгах, так это совсем вредно для здоровья, и нам такое сложное и серьёзное занятие, даже на нашем предпенсионном уровне, совершенно не подходит.

Не будем даже пробовать и называться спортсменами, «не дай бог и рядом постоять»! Другое дело – физическая культура, приятное укрепление организму и сплошное удовольствие психике.

Тем не менее мы хотим не только хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать, но и работать с тяжёлой и большой штангой. Нам нужен, какой-никакой, «спортивный» результат. Мы хотим быть и стать значительно сильнее.

Тренировки по принципам, принятым только в бодибилдинге или только в пауэрлифтинге, принимая во внимание поставленные цели, личности и возраст занимающихся, нам не подходят – мы выбираем облегчённый, немного изменённый средний вариант, без фанатизма и специфических излишеств. Именно поэтому силовые тренировки с тяжестями смешанного плана – это основа нашей системы.

В чём заключается этот «смешанный» план, я объясню позже. Чтобы не было мучительно стыдно видеть жалость и снисходительность в глазах молодых людей, мы тренируем физическую силу. Мужик начинается со 100 килограммов не только массой тела, но и рабочими весами на штанге. Мужики не только в поле пашут! А из системы бодибилдинга мы берём заботу о внешнем виде, и тоже без излишеств, без того чтобы брить ноги, пыжиться в зале, приспустив штаны на виду у всех, и надувать губы «уточкой» перед зеркалом, со словами – красота спасёт мир!

И когда я вижу уважение и удивление на лбу наблюдающего за мной и за моей тренировкой неофита или «подснежника» – я рад и горд. Мои рабочие веса, далеко не чемпионские и не спортивные даже, но они всё равно недостижимы даже на раз для абсолютного большинства молодых людей, посещающих спортивный зал. Грустно и больно смотреть на то, как эти самые продвинутые молодые парни, не могут присесть или выжать лёжа штангу, равную весу своего тела! Штанга в 100 килограммов чаще всего вообще непреодолимая и страшная преграда для таких физкультурников, но они при этом называют своё занятие спортом. Зато им нет равных в скайпе или в «танках»!

Несколько раз уже ко мне подходили в тренировочном зале, не только молодые люди, но и женщины с оценивающим и недоверчивым взглядом и с похожими, интересующими их вопросами. Я всегда отвечаю примерно так, как тот каптёрщик из первого фильма «ДМБ»: «Все задают мне три вопроса. Сколько мне лет? Чем я крашу волосы, и сколько я употребляю виагры за вечер? Отвечаю, мне 53 года. Волосы я не крашу, они сами тёмные растут. Виагру не пробовал ни разу, боюсь, и не требуется».

Почему-то многих более всего интересует вопрос про волосы. Я переспрашиваю: а какая разница! Кто-то седой, у кого-то, как у меня, сохранились волосы, а кто-то вообще лысый! Какое это имеет значение? Главное, чтобы человек был хороший и симпатичный! И вообще, всё это, по большому счёту, – ничья заслуга, всё само собой происходит. А я пришел тренироваться в спортивный зал, чтобы продлить по возможности и по максимуму это своё состояние, потому что только активные занятия со штангой и физическая культура смогут продлить подольше приличный внешний вид, активную жизнь и активное здоровье.

А вдруг кто-то ещё, такой же взрослый мужчина или женщина, глядя на меня или прочитав эту книгу, захочет и начнёт тоже серьёзно заниматься пауэрбилдингом, своим здоровьем и своей силой. Именно это и есть настоящая цель, моя и моей книги.

Не одни только неофиты, но и женщины обращают внимание не только на богатеньких «буратин» в дорогих авто, на сильных и мужественных мужчин в спортзале даже чаще! Это ещё один аргумент взрослым людям в пользу занятий со штангой. Кстати, размеры бицепсов мужественности не добавляют, не думайте так и не верьте разным фанатичным культуристам: только выделяющийся при занятиях штангой собственный тестостерон, правильные взгляды на правила жизни и соответствующий характер делают нас настоящими здоровыми мужчинами.

Так вот и женщины, тоже занимаясь в спортивном зале, хотя бы на время нахождения здесь забывают о меркантильных своих интересах. Когда они видят крепких, взрослых, спокойных и достойных мужчин, тогда в них просыпаются человечность, душевность и настоящая женственность.

В конце концов, многие достаточно обеспеченные мужчины желают, чтобы их любили не только за их деньги, но и просто как человека! Вот вам и карты в руки. Станьте таким человеком! Кстати, об обеспеченных мужчинах поподробнее. Многие из имеющих лишние

деньги частенько обустроивают свои личные спортивные залы в своём доме или в квартире. Причин для этого всего две, мне видится. Кто-то это делает по призыву моды, сосед у себя сделал для «красоты» и престижа! А кто-то доводит себя до такого внешнего и внутреннего состояния, что начинает стесняться ходить в общий спортивный зал.

Выделяют отдельную комнату. Ставят пару тренажеров, станок для жима лёжа, как же без него. Штангу с набором блинов, ещё парочку разборных гантелей, подвешивают боксёрский мешок к потолку, и планов громадье роится в голове – брошу пить, курить и начинаю заниматься спортом и своим здоровьем! Сам такой был, сам так делал и знакомых таких же имею.

Резюмирую. Нет, ничего не выйдет! Мечтательность и энтузиазм проходят так же быстро, как грузчики привозят, собирают и быстро устанавливают всё это хозяйство. Так вот, ни я, ни кто-то из моих друзей и хороших знакомых в своём личном спортзале долго и плодотворно не занимался! Всего лишь несколько раз поначалу, пока было в диковинку. Скучно и неинтересно. Так же невозможно и скучно, как в той истории мужику, который каждый вечер, перед тем как лечь с женой в постель, занимался самовнушением, бегая между спальней и кухней, тихо бормоча про себя: «Чужая жена, чужая жена!»

Редко кто в этом сознаётся, но такие залы простаивают у всех, потому что невозможно грустно одному заниматься! Надоедает, очень быстро! Не скажу, что и жёны так уж всем надоедают, тут всё индивидуально, не мне судить, а вот тренажерный зальчик – пустой стоит, это точно, у всех! В результате если кто-то и заходит теперь в свой спортивный зал, максимум один раз в месяц, распаренный после бани, с кружкой пива в руке, погрузится о незаметно прошедшей молодости, первой любви и диких, но несбывшихся желаниях, это не считается.

Так вот, если вы к 50 годам успели не только отрастить живот и «посадить» печень, но и заработать какие-то деньги, сделать по возможности какую-то карьеру, вырастить своих детей – вам самое время записаться в спортивный зал и заняться пауэрбилдингом. Работа не закончится никогда, работа, как известно, «не волк». Все домашние дела не переделать, всех денег, как всегда, не заработать. Если в 50 лет вы ещё не олигарх, пора успокоиться! Поезд ушёл, но жизнь продолжается, всё, что ни есть, всё к лучшему!

Это первое правило жизни, которое помогает нам не сойти с ума и не растратить все свои нервы, переживая в себе все те неудачи, которые постигли нас за все годы активной битвы за место под солнцем. Может быть, достаточно всего того, что уже есть, ведь что-то всё-таки у вас есть? Хотя с другой стороны, возможно, всё произойдёт именно наоборот. Успокаиваться не нужно, всё только теперь и случится! Прецеденты уже случались!

Начнёте заниматься физическими упражнениями по нашей системе, взбодритесь, жизненный тонус поднимется, активность вырастет, а это произойдет точно и гарантированно. На всех окружающих по-другому глядеть станете. Начнёте добиваться того, что, возможно, давно вас интересует, но до поры и до времени в руки не давалось. Именно активности, а может быть, и мал-мал агрессивности нам чаще всего и не хватало в жизни и в работе. Выросший жизненный тонус разбудит внутри вас хищника! Берегитесь все вокруг, конкуренты-олигархи!

Иногда люди жалуются: «Нет времени ходить в зал, я такой занятой!» Как всегда, чепуха и отговорки. Не верите мне, поверьте хотя бы Экклезиасту. Всё это суета сует! Только в спортивном зале с тяжёлой штангой, в плотном окружении молодых, сильных и красивых людей, вы получите тот самый необходимый заряд активности, мужского здоровья, силы и желания жить. Подготовитесь к воспитанию красивых и умных внуков. Нужно быть в хорошей физической форме, вам ещё с ними в мяч играть и в другие всякие подвижные игры. Кто научит их играть в футбол, как не вы?! Развеесть, в конце концов.

Вообще-то возраст наш очень необычный и интересный. Кто-то из моих ровесников уже давно стал дедом, а у кого-то жена в который раз в декретный отпуск отправляется! Чудеса, да и только! Очень часто говорят, что поздние дети отличаются умом и сообразительностью, а почему бы и нет?! Медицина шагнула далеко вперёд.

И ещё одно. После 50 мы подходим к точке невозврата. Старше будет намного труднее притормозить естественный ход истории, труднее продлить активный период жизни, труднее исправить ошибки и продлить молодость. Начать заниматься собой, конечно же, никогда не поздно, но зачем так сильно затягивать и усложнять этот процесс? Пока мы ещё в силе, пока позволяет здоровье и есть большое желание, нельзя «прошляпить», возможно, «крайний» шанс! Пока есть возможность, в конце концов! Как говорил один известный персонаж, «время – деньги, когда видишь деньги – не теряй времени!» Вы же понимаете, что крепкое здоровье и хорошее настроение на все последующие 50 лет стоят не просто денег, а очень больших денег!

Но есть в этом деле и серьёзные возможные проблемы. Обязан вас заранее об этом предупредить. Я не про обычное неудачное получение каких-либо физических травм. Опыт подсказывает: как ни старайтесь избежать их, всё равно совсем не получится. Где-нибудь и что-нибудь обязательно заболит, заночует. Главное – минимизировать их получение. Это плохо, конечно, но всё-таки просто чепуха, обычное спортивное дело, пройдёт, не стоит особого внимания по сравнению с той возможной моральной и финансовой травмой, которую легко получить, если поддаться необдуманному, сиюминутному и плотским желаниям.

Например, посещая спортивный зал и тренируясь в нём, многие начинают «гулять» и пускаются во все тяжкие. Оказывается, очень многим молодым и красивым девушкам часто нравятся взрослые и серьёзные мужчины, и не только с финансовой точки зрения! Мужчина, который к тому же отличается физической силой, дышит здоровьем, радостно смотрит на жизнь, а после работы или службы не лежит тюленем и не пьёт как лошадь, пользуется спросом неизменно!

Помните старый анекдот? Жена мужа ругает, когда тот вернулся домой поздно, перепачканный в губной помаде! «Ты опять взялся за старое! Нет, жена, теперь я взялся за молодое!» Это правда. Трудно устоять, когда в спортзале к тебе подходят такие молодые и фигуристые девушки! Они сейчас занимаются своим грациозным фитнесом в откровенно сексуальной спортивной одежде! Но будьте осторожны, не перепутайте. Ко всему нужно относиться с осторожной оглядкой и с юмором.

Удивительно и весело наблюдать, как не только женщины, но и многие молодые парни с мужчинами тоже ходят на своих тренировках в лосинах и стрингах! Это я так, просто к слову пришлось! Хотя кому-то и это наверняка может понравиться! Замечено, особенно много таких молодых людей встречается в дорогих и гламурных фитнес-клубах. Боюсь даже предположить, почему так.

В наших жилах и раньше бежала не кровь, а высокооктановый бензин наполовину с порохом, так сейчас ещё и гормоны заиграли. «Ахтунг, ахтунг, злюкен собакен!» Женщины знают, что мы ещё и вспахать сможем, в меру глубоко, и борозды никогда не испортим. Короче говоря, избегайте случайных связей в спортивном зале. Иначе быть беде! Охотницы за такими солидными и спортивными мужчинами, как мы с вами, за их нервами и деньгами, не дремлют! В самом крайнем и «пиковом» случае, когда вас взяли в плен, припёрли к тёплой стенке и вы понимаете, что отказаться и избежать контакта и связи никак не получится, требуйте письменной расписки о добровольном согласии и об отсутствии претензий! Заранее! В свете последних трендов и событий это совсем не лишнее. В случае чего сохраните не только финансовые средства и репутацию, но и кучу нервов. Никогда не думал, что доживу до таких расписок и до такого «интересного» времени!

Вообще низкий уровень тестостерона и, как следствие, низкая сексуальная активность многих современных мужчин обусловлены не только комфортными бытовыми условиями жизни. Экология – уже притча во языцех, очень удобный повод, чтобы списать на неё все свои слабости, вредные привычки и глупости, а все стрессы, если возникнут, слабохарактерно и «под шумок», заесть разными вредными вкусняхами, смузьями и чизкейками. Про табак и алкоголь вообще молчу. Скоро и эти проблемы на экологию и на глаза списывать начнут. Почему-

то считается, что мужчина просто обязан хорошо выпивать, хотя бы по пятницам, успокаивая свои расшатанные в неравной битве нервы. Уже выросло целое поколение, зачатое и вскормленное на дешёвом эрзац-пиве в пластиковых стаканах и полуторалитровых флягах. В принципе, я их понимаю. Сам такой был, регулярно выпивал. Не допьяна, правда, но часто.

Мужчины вообще проявляют чудеса красноречия и фантазии, когда малодушно оправдываются или когда хотят придумать достойный, по их мнению, повод своему элементарному желанию выпить алкоголь. Желанию «убежать», хотя бы на время, от реальных проблем и впасть в изменённое сознание, в котором ему всё равно, в котором он герой и способен на очень многое, а также он просто неуязвим для тех, кого считает своим неприятелем или противником. Пьют для того, чтобы малодушно и трусливо сбежать от реальности! Реальность действительно не сахар, но зачем же так вредить самому себе?

Многие молодые мужчины, не имея серьёзного занятия, вместо серьёзной работы или просто тяжёлой физической тренировки тратят время на посещение «барбершопов», надеясь стать помужественнее. Татушки набивают по всему телу – с такой же целью. Покруче, пооригинальнее выглядеть хотят. Я замечал, особенно «продвинутые» молодые мужчины любят татушками по самое горло «закалываться»! К чему бы это? Что они этим хотят донести до людей? «Метросексуалы», иху маман!

Вот если симпатичная и стройная женщина в наколках, как якудза, – другое дело, приветствую двумя руками, это очень интересно! Когда впервые такую увидел, растерялся даже, но потом – ничего! Чем бы они ни тешились, им всё можно! Но с другой стороны, поколение татуированных бабушек будет выглядеть довольно странно! Нам ещё только предстоит к ним привыкать! Как представляю, аж вздрагиваю!

Они, эти самые «метросексуалы», даже в фитнес-залах от зеркал далеко не отходят и смартфоны из рук не выпускают никогда. Такие занятые, вдруг кто-то позвонит, а он не успеет ответить. Кошмар какой-то! А может быть, ему просто мешают свои руки, и он не знает, куда их деть, чем занять? В другое время в «карманный бильярд» сыграл бы! Да тут неудобно, люди мешают! Телефоны сейчас такие, извините – смартфоны, что в карман не умещаются. Вот и носят их некоторые перед ртом на руке! Смешно, но так и есть. Функция связи – звонить и разговаривать – уже не главная, размер экрана важен и пиксели, они на них кино снимают, селфи не отрываясь смотрят, музыку и Интернет! Именно смотрят. В метро зайдёшь или в автобус, первое впечатление, что попал в библиотеку, в читальный зал! Но они совсем ничего не читают, они просто смотрят в экран на заголовки и листают, всё время листают ловкими пальчиками какие-то страницы!

Кстати, я заметил ещё одну интересную и поразившую меня странную особенность поведения многих современных, хороших и приличных, на первый взгляд, молодых парней. Они совсем не оглядываются на встречных симпатичных девушек и женщин! Даже на тех, которые «исколоты», как японские якудза! Об них «глаза сломать» можно, а этим парням, по-видимому, совершенно не интересно, как эта женщина выглядит сзади! И это всё при том, что все они в обтягивающих лосинах! Не все, конечно же, не оглядываются, но очень многие. Обратите внимание, и вы тоже это заметите. Лично я не могу этого понять.

Во времена моей молодости, во времена моей самой активной сексуальной жизни говорили так, что «если всё время идти туда, куда глаза глядят, очень быстро упрёшься в симпатичную попку!». Только не обвиняйте меня ни в сексизме, ни в харрасменте!

Получается, что сейчас всё по-другому. Как назло, похоже, что они вполне себе традиционной ориентации, и это не пресыщенность, по себе знаю, наблюдать такое никогда не трудно и не надоедает! По всей вероятности, это просто очень низкий гормональный фон. Им на самом деле неинтересно! Действительно, уровень мужской сексуальной активности сильно страдает, его необходимо срочно повышать, иначе мир скоро провалится в пропасть и в преисподнюю.

Не все же женщины приветствуют феминизм и любят только себе подобных. Не можем же мы, взрослые люди, отдуваться за всех молодых! Наши силы на всё не хватит. Хорошо, конечно, с одной стороны, что нам относительно немного конкуренции, но за Россию волнительно. Многие из них, из этих хороших и молодых мужчин, ходят в спортивный зал только потому, что это модным стало, и тренируются настолько вяло и несерьёзно, что тестостерон не удостаивает их своим, даже редким, появлением. Или они расходуют его жалкие остатки на сайтах порнографии? Именно про таких людей рассказывают, что «праздник Нового года они любят больше, чем секс, потому что Новый год чаще»!

Встанет такой красивый любитель спорта на беговую дорожку и гуляет по ней чуть не всю тренировку. Только головой вертит по сторонам, ловит чужие взгляды! Или наоборот, уткнётся в экран смартфона, и больше ему ничего не нужно. Вспотеет немного и садится на лавку, как правило, качать бицепсы «концентрированными подъёмами гантели», не знает, конечно же, что это хорошее упражнение, но в его случае совершенно бесполезное! Почему? Без тяжёлых базовых упражнений подсобка не работает.

Зачем только ради беговой дорожки ходить в спортивный зал? Гуляйте по улице, дышите свежим воздухом, ловите солнечные лучи и женские взгляды, пользы будет намного больше. Один мой знакомый говорит, что таким образом они поднимают свою капитализацию! Может быть, именно поэтому многим хорошим девочкам очень часто нравятся не очень хорошие мальчики!

Наверное, действительно ко мне очень зрелый возраст пришёл или уже древняя старость подкрадывается, если я так часто осуждаю и становлюсь недовольным современной молодёжью? Или, может быть, втайне от себя завидовать начал их молодым годам!

Очень хорошо, когда от мужчины пахнет хорошим одеколоном и большими деньгами, но тем, кого я называю «настоящими дамами», этого маловато будет! От хорошо тренированного же субъекта на расстоянии «несет мужской силой», так говорят многие молодые женщины, жалуясь на своих современных «компьютерных» гениев и сверстников.

Хотя в нашем тренажёрном зале встречал я одного неправильного, нетипичного компьютерщика. Занимается «чисто для себя», про спорт какой-то даже слышать не желает. Рост выше меня, за 190, вес – хорошо за 100, довольно стройный и симпатичный, жмёт 130 на 15 и вытягивает 200 на несколько раз. Побольше бы нам таких терминаторов и физкультурников! Но это, скорее, исключение из правил. Я только недавно, много позже нашего с ним знакомства, узнал, что он действительно работает каким-то программистом или системным администратором, но то ли в отделе ФСБ, то ли в каком-то другом, не менее хитром ведомстве. Звание своё он так и не назвал, выпытывали – отшутился, не сознался. В общем, молодой человек оказался не совсем тем, за кого себя выдавал. Скромность – их главная черта характера!

Профессиональные культуристы, даже бывшие, наоборот, скромностью не страдают. Те, кто качаться начал ещё подростком, в 20 уже участвовал в соревнованиях, кривлялся на сцене в «стрингах», прозанимавшись 20 или 30 лет, загубил своё здоровье самыми дешевыми препаратами, которые продаются на вес, и только тогда перешел на тренерскую деятельность, нам не указ! Чему нас, взрослых и серьёзных мужчин, смогут научить эти профессиональные герои смешных анекдотов?

Читая и слушая их советы – диву даёшься! Суперсеты, дропсеты, даже гоп-сеты какие-то. 25 подходов на одну группу мышц, фул-бади, какая-то «табата» в режиме по 30 секунд, призывы «пахать до посинения», и так далее и тому подобное. «Только кач, тяжелый кач нас спасёт от неудач!» Их фанатичный девиз. И сделает из обезьяны человека – хочется добавить. Более подробно про обезьян я расскажу в разделе про «жим лёжа», в программе для начинающих, будет поучительно и интересно.

## **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.