

АЙДЫН РАХИМБАЕВ

IRONMAN KONA

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО!

От первой тренировки
до чемпионата мира
за 20 месяцев!

альпина **PRO**

2-е издание,
исправленное
и дополненное

Айдын Рахимбаев Ironman Кона. Невозможное возможно!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68322218

Ironman Кона: Невозможное возможно!: Альпина ПРО; Москва; 2022

ISBN 9785206001181

Аннотация

Сценарий триатлона повторяет процесс эволюции на Земле. Сначала живые организмы существовали в Мировом океане, затем кое-как выползли на берег и наконец встали на ноги. Участники чемпионата мира по триатлону Ironman в городе Каилуа-Кона на Гавайях должны проплыть 3,86 км, затем преодолеть 180 км на велосипедах и еще пробежать 42,2 км. Это настоящая проверка на выносливость, и многие встают на путь тяжелых тренировок для того, чтобы превзойти самих себя.

Такая цель была и у Айдына Рахимбаева, казахстанского предпринимателя, филантропа и главы холдинга VI Group. В 2016 году вместе с партнерами по бизнесу он решил участвовать в Ironman. Спустя восемь месяцев ему удалось пройти гонку в Барселоне, еще через десять – занять третье место по программе Executive Challenge в Копенгагене, а затем финишировать на чемпионате мира в Конне.

Книга Рахимбаева посвящена долгому пути преодоления: от первых неудачных тренировок до последних двухсот метров забега в Конне, которые он преодолел с флагом Казахстана в руках. Во время подготовки дали о себе знать старые травмы и болезни – Айдыну пришлось выдержать серьезную операцию на большом пальце левой ноги, чтобы вообще быть в состоянии бегать. При этом каждый этап был сложнее предыдущего и готовил новые вызовы: бунт иммунитета против нагрузок в Барселоне, попытки совмещать тренировки и бизнес в Астане, гонки в ледяной воде и под жутким ветром в Норвегии, победа в Копенгагене, после которой пришлось восстанавливаться под капельницей... Своим опытом Рахимбаев доказывает: все возможно, если ты упорно идешь к цели.

Но спортивные победы Айдына преобразили не только его самого. Постепенно сотрудники VI Group стали выходить на пробежку вместе со своими руководителями. Только за 2016 год 80 сотрудников компании стали марафонцами и еще 180 одолели половинку. Впоследствии бегать начала вся Астана, а Рахимбаев с партнерами даже построили в городе триатлон-парк. Эта книга – вдохновение не только для спортсменов, но и для тех, кто способен изменить к лучшему жизнь своих коллег, сотрудников, друзей, детей и соотечественников.

Зачем читать

- Вдохновиться примером автора и заняться триатлоном.
- Узнать, как совмещать бизнес и серьезные спортивные тренировки.
- Подготовиться к Ironman, чтобы пробежать «железную» дистанцию без травм.

- Увидеть, как спорт влияет на результаты в бизнесе.

Особенности

- Книга основана на личном опыте предпринимателя Айдына Рахимбаева;
 - Вы узнаете о соревновании Ironman, особенностях подготовки и подводных камнях, которые могут встретиться на пути новичков;
 - Откровенная история преодоления себя, написанная легким, живым языком.

Для кого

Для всех, кто решил заниматься триатлоном, для предпринимателей и руководителей, которые хотят изменений в личной жизни и бизнесе, для людей, которые мечтают добиться успеха.

Содержание

Рекомендуем книги по теме	10
Предисловие	18
Гонимый первый	22
Бессонница как ресурс	22
Сами с усами	26
Занимательная биология	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Айдын Рахимбаев

Ironman Кона:

Невозможное возможно!

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Руководитель проекта *А. Туровская*

Дизайн обложки *М. Гранько*

Корректоры *Н. Ерохина, М. Кравченко*

Компьютерная верстка *Б. Руссо*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от то-

го, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Рахимбаев А., 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

* * *

Айдын Рахимбаев

IRONMAN KONA

Невозможное возможно!

От первой тренировки до чемпионата мира
за 20 месяцев

2-е издание, исправленное и дополненное



Москва

Рекомендуем книги по теме



Спортивное питание для профессионалов и любителей: Полное руководство

Нэнси Кларк

Зачем МЫ ПЛАВАЕМ

Бонни Цуй



Зачем мы плаваем

Бонни Цуй

#ДРУГОЙТЫ

ВАЛИХАН ТЕН

БИОХАКИНГ ТВОЕГО ТЕЛА

САРЫНЬ –
СЕНАРЫА,
КОТОРЫЙ
НОВЫЙ
КОЛОЧЕСТЫ



SHAKHMBARAN YESSENOV
FOUNDATION



альпина PRO



Биохакинг твоего тела: Старение – сценарий, который можно переписать!

Валихан Тен

Джеральд Лемоль



ЛИМФА И ДОЛГОЛЕТИЕ

путь к укреплению иммунитета
и предупреждению болезней

Лимфа и долголетие: Путь к укреплению иммунитета и предупреждению болезней

Джеральд Лемоль

Здоровый образ жизни – это главная цель спорта. Но триатлон дает гораздо больше – закаляет характер, повышает выносливость, развивает силу. Силу тела и духа. Автор книги Айдын Рахимбаев – вице-президент Казахстанской федерации триатлона, увлеченный спортсмен, успешный предприниматель. Своим примером он мотивирует на достижение самых высоких целей.

Адильбек Джаксыбеков,

почетный президент Казахстанской федерации триатлона

Ни за какие деньги нельзя заставить ежедневно тренироваться успешного состоявшегося человека. Только внутренняя мотивация заставляет каждый день становиться лучшей версией себя.

В бизнесе Айдын меняет жизни людей к лучшему. Своим примером в триатлоне он сделал еще больше, заразив этим спортом тысячи людей.

Михаил Иванов,

известный предприниматель, Ironman, тренер по триатлону

Предисловие

Жизнь – это результирующие эмоции. Чтобы уметь правильно действовать, нужно уметь правильно чувствовать.

Эта книга о тех чувствах и эмоциях, которые я испытал почти за два года своей единственной жизни, и о том, чего благодаря этим чувствам достиг. В бизнесе и спорте.

Она о том, как обыкновенный человек, такой же, как любой из вас, с двумя руками, двумя ногами и одной головой, достиг цели, которая на старте казалась абсолютно невозможной, – в возрасте 45 лет выиграл слот на чемпионат мира Ironman в городе Кона (Гавайи, США) и вместе с Павлом Артюшенко и Нагимой Керимбаевой стал одним из первых трех человек в Казахстане, кто успешно финишировал на этой сложнейшей дистанции.

Когда я начал тренировки, мои физические способности выглядели следующим образом. Я пробегал максимум 6 км, мог проплыть кое-как 150 м, а на спортивном шоссейном велосипеде не ездил вообще никогда. Ironman для меня казался космосом. Это самый длинный и тяжелый вид триатлона: 3,8 км заплыв, 180 км велосипед, 42,2 км бег. Подряд, в один день, без остановки. А Кона – это Эверест всех триатлетов мира. На него попадают лишь 3 % всех, кто финишировал за год на «железной дистанции». Цифра 3 вообще ключевая в этой книге. Три ее главы – это три этапа моего восхождения

к этой вершине.

Этап первый – 8 месяцев, которые понадобились, чтобы с нулевой базы подняться до первого «железного» финиша в Барселоне. Этап второй – еще 10 месяцев тренировок, которые позволили мне выйти на старт в Копенгагене и завоевать слот на чемпионат мира в Конне. И наконец, последняя глава – сама гонка в Конне, которая стала самым длинным и тяжелым испытанием в моей жизни. Если, конечно, не считать ту гонку, которой является история самой VI Group. Гонку, которая продолжается уже третий десяток лет и в которой участвуем и побеждаем все мы – сотрудники, партнеры и акционеры этой компании.

Да, спорт – это как бизнес. Но большинство тех, кто уже слышал это высказывание, вкладывают в него слишком романтический смысл. Мол, и то и другое – это сфера высоких достижений, невероятных усилий, красивых результатов. Нет! И то и другое – это кропотливая, ежедневная, ежеминутная работа.

И спорт, и бизнес справедливы, тут не бывает случайного успеха. Да, тебе может подфартить на коротком усилии, но вдолгую всегда выигрывает тот, кто этого объективно заслуживает. Тот, кто готов смирить свое эго, воспринимать сигналы извне, сконцентрироваться на большой цели и приближаться к ней каждую секунду, миллиметр за миллиметром. Ницше говорил, что великие события приходят на голубиных лапках. То же самое можно сказать и о большом успехе.

И в бизнесе, и в спорте легко делать первые шаги. Для этого достаточно обладать здоровой дерзостью и гомеопатической дозой безрассудства. И в бизнесе, и в спорте поначалу ты делаешь успехи – это окрыляет и ослепляет. Но настоящие испытания начинаются тогда, когда легкий ресурс роста исчерпан и начинается борьба за великую силу мелочей и деталей.

Эта книга обо всех нас. О том, как философия Ironman, сформулированная всего в двух словах – *Anything is possible!* – укрепила и дополнила философию VI Group. Помогла вырастить в ней мощную культуру достижений, заразила и преобразила ее сотрудников, среди которых теперь более двухсот марафонцев. О том, как Казахстан стал первой страной на постсоветском пространстве, в которой проходят сертифицированные чемпионаты под брендом Ironman. Еще в середине 2010-х годов это невозможно было себе представить, но *Anything is possible!* – и вот уже весь мир съехался на Ironman Astana 2018. Еще больше людей приняло участие в Ironman Astana 2019, затем два года простоя из-за пандемии коронавируса – и в нынешнем, 2022 году мы снова принимаем триатлетов на «железную» дистанцию.

Эта книга о том, как всего одна компания, пусть и достаточно крупная, смогла поделиться своим хобби с целой страной, дала возможность гражданам Казахстана жить еще более полноценной жизнью. О том, как при нашей поддержке и с нашей подачи философия VI Group и Ironman меняет

теперь реальность на огромной территории, ведет к новому успеху целое поколение. И я счастлив оказаться вместе с вами на переднем крае этих перемен.

Читайте и действуйте!

Айдын Рахимбаев,

председатель совета директоров VI Group

Ironman первый Барселона

Бессонница как ресурс

Мало есть на свете предпринимателей, которые могут похвастаться крепким и здоровым сном. Бизнес – это непрекращающийся эмоциональный поток высокого напряжения, всегда есть из-за чего переживать. Но даже если у тебя все в порядке, ночь – это то драгоценное время, когда можно спокойно обдумать стратегические вопросы, ответить на письма, почитать что-то важное и интересное. Если ты заражен действительно масштабными задачами, твой мозг просто не может смириться с тем, что в сутках всего 24 часа, и продолжает работать. Это такая особенная разновидность бессонницы – предпринимательская.

У нас в компании есть разные форматы внутренней рассылки – топ-5, топ-50, топ-250. Коллеги по бизнесу уже давно привыкли к тому, что иногда по утрам находят в своей почте мои письма с новыми идеями и предложениями. Иногда это просто информация к сведению, но если речь идет о чем-то действительно важном, то вскоре от меня следует звонок: «Ну, как? Что думаешь?»

В ночь с 11 на 12 января 2016 года я не спал совсем. Накануне мне поступило любопытное предложение от Лаборатории «Однажды» – российской компании, с которой мы давно и успешно сотрудничаем. У нее очень необычная специализация – истории, которые помогают лидерам развития менять реальность вокруг себя. Дмитрий Соколов-Митрич, известный в России журналист и руководитель этой лаборатории, предложил мне стать одним из героев книги «Мы здесь, чтобы победить!»¹. Она состоит из семи историй, герои которых добились выдающегося успеха не только в бизнесе, но и в спорте на выносливость – марафоне, триатлоне, альпинизме, Дакаре. Предисловие к ней написал австралиец Крис Маккормак – самый титулованный триатлет мира, одержавший 15 побед в соревнованиях Ironman, член спортивного Зала славы, посвященного соревнованиям на выносливость. Книга должна была ретранслировать одну простую, но очень важную мысль: этот мир принадлежит выносливым людям. А я к тому времени тоже успел кое-чего добиться не только в бизнесе, но и в ралли-рейдах – автомобильных гонках на длинные дистанции по пересеченной местности. Как раз в 2015 году мне удалось занять девятое место в абсолютном зачете в классе внедорожников на Дакаре и войти в десятку сильнейших пилотов мира.

Объясняя суть проекта, Дмитрий прислал мне для примера две главы. Герой первой истории – Алексей Панферов,

¹ Соколов-Митрич Д. Мы здесь, чтобы победить! – М.: Эксмо, 2016.

крупный российский инвестор, управляющий партнер фонда New Russia Growth с активами на 500 млн долл., зампред «Совкомбанка», а также один из первых в российской бизнес-элите триатлетов-любителей. К тому времени он финишировал на дистанции Ironman уже 13 раз с лучшим результатом 9 часов 33 минуты. История шокировала меня своей простотой: обычный человек, такой же, как я, ничем физически особо не выдающийся, добился такого впечатляющего результата благодаря целеустремленности и системным тренировкам. Когда же я дошел до главы, в которой Алексей рассказал, что три года назад ему вырезали пораженную раком почку, но он все равно продолжил серию своих спортивных достижений, – я просто выпал в осадок.

Вторая глава, которую прислал мне Дмитрий, была посвящена основателю и владельцу венчурной компании Ru-Net Леониду Богуславскому. Это крупный международный IT-инвестор с состоянием в 4,7 млрд долл., по версии Forbes, в 2021 году занял 25-е место в российском рейтинге этого журнала. Первый стратегический инвестор «Яндекса», «Озона», IVI, крупный акционер Biglion, Snapdeal, Delivery Hero и других многомиллиардных компаний. Он начал заниматься триатлоном в возрасте 62 лет, через год сделал Ironman, а еще через полгода отобрался в своей возрастной группе на чемпионат мира в Конне (Гавайи). Но и это еще не все. За месяц до старта он сломал себе шейку бедра, перенес операцию по тотальному протезированию тазобедренного сустава

и остеосинтезу берцовой кости. После таких приключений люди в его возрасте заканчивают жизнь в инвалидном кресле. Но Леонида это не испугало – всего через полгода он снова финишировал на дистанции Ironman! И судя по всему, останавливаться на достигнутом не собирается.

Не помню, сколько восклицательных знаков было в моем письме друзьям, но только на следующий день мы с моими партнерами Бауыржаном Исабаевым и Асхатом Омаровым уже увлеченно обсуждали собственные спортивные планы. В конце концов, если все эти люди смогли – почему мы не сможем?!

На самом деле сигналы на тему Ironman я начал получать еще раньше. Знаете, как это бывает? То где-то в прессе что-то мелькнет, то знакомый вдруг мимоходом упомянет, то на пробежке во время заграничной командировки вдруг заметишь майку с логотипом Ironman. Возможно, эти сигналы звучали и раньше, но я их не слышал, поскольку все мои спортивные амбиции были сосредоточены на Дакаре. Но теперь стало ясно, что в любительском режиме я достиг в ралли-рейдах потолка, а чтобы брать новые высоты, нужно полностью уходить в спорт и фактически менять профессию. Я решил взять паузу, и мое сознание стало искать новые вызовы. Пауза затянулась на год. Тут-то я и стал различать: Ironman... Ironman... Ironman...

Сами с усами

До того дня я никогда не бегал больше 6 км: мешала травма, которую я получил еще в студенческие годы. У меня был перебит берцовый нерв – из-за этого большой палец левой ноги был спазмирован и зажат на протяжении 25 лет. Я пару раз показывался врачам, но они говорили, что с этой проблемой легче смириться, чем ее решить: операция такого рода рискованна. И я следовал их совету. Жить эта травма действительно не мешала.

Но, как только я задумался об айронмене, я полетел в Германию к одному очень хорошему хирургу. Он меня осмотрел и сначала сказал примерно то же самое, что наши врачи. Но я настаивал. И тогда он ответил:

– Да, мы можем это исправить, но придется пожертвовать одной фалангой. Тебе это нужно?

– Я хочу бегать.

Чтобы не трогать нервы и сухожилия, немецкий хирург предложил укоротить, отпилить фаланги большого пальца и срастить их в одну цельную, но совсем короткую. Зато дать ход заклинившей на много лет стопе. «Но не рассчитывайте на чудо, все-таки за столько лет нога и осанка сильно деформировались, – предупредил врач. – Бегать сможете, но вряд ли марафоны».

Успокоил, блин...

В общем, операция, металлические штифты, швы, слезы, сопля, костыли, реабилитация...

Через два месяца после операции я начал с небольших пробежек и решил все-таки готовиться к марафону. Представляю, как бы этот врач удивился, если бы узнал, что уже через шесть месяцев после операции я пробегу свои первые 42 км, потом сделаю айронмен, а еще через год – Кону.

Я часто слышу от сверстников, что, если бы не больная спина, нога, шея, колено, сердце, давление, они бы тоже бегали. Но все это отмазки, ребята. В молодости и даже зрелом возрасте подавляющее большинство болезней можно вылечить, почти любое здоровье можно укрепить, а не страдать, жалея себя. Ведь в старости будет еще сложнее его восстановить. По статистике, даже печень, пораженная циррозом от алкоголизма, полностью восстанавливается за 180 дней. Человеческий организм устроен так, что наши клетки обновляются ежедневно, а весь организм на клеточном уровне полностью обновляется каждые семь лет. Представляете?! Сегодня, например, в свои 33 года – вы совсем не тот, кто был вами в день вашей свадьбы. В самом прямом смысле этого слова. Ни одной клеточки не осталось!

В общем, надо просто уметь хотеть. Если чего-то действительно очень сильно хочешь, возможности найдутся всегда – никакие диагнозы не помешают (кроме смертельных, конечно). Жизнь похожа на школьный учебник по математике: раз есть задача, значит, есть и решение.

Но, как это часто бывает с новичками, сначала я пустился в самодеятельность. Отвел себе на достижение цели три года: год первый – добежать до марафона, год второй – освоить велосипед, год третий – плавание. На первую пробежку я символически вышел в тот день, когда на другом конце планеты стартовал без меня Дакар. До конца января разбежался до десятки, при этом бегал и в -25 . Но первое же общение с Леонидом и Алексеем, будущими соседями по книге «Мы здесь, чтобы победить», разбило мои планы вдребезги.

– Триатлон – это единая дисциплина, надо заниматься всеми тремя ее составляющими одновременно. И если делать это настойчиво и системно, то на подготовку к первому старту уйдет не три года, а как минимум вдвое меньше.

– И бег, и плавание, и велосипед одновременно? Но это же невозможно!

– Мы тоже так думали.

Леонид с Алексеем настоятельно рекомендовали обзавестись тренером. Даже если ты сам хорошо разбираешься в периодизации нагрузок, тебе нужен человек, который поможет быть объективным. Но в Астане на тот момент не было не только тренера с такой специализацией, но даже просто человека, который сделал бы Ironman. Были лишь профессионалы в коротком, олимпийском виде триатлона – 1,5 км плавание, 40 км вело, 10 км бег. Среди них – бронзовый чемпион Азии по триатлону Ержан Жапаров. Услышав про наши планы, он сначала испытал приступ здорового скепсиса:

– Знаете, сколько требует подготовка к айрону даже в интенсивном режиме? Вы хотите сделать айрон этой осенью? Но скоро ведь уже весна! Нет, это решительно невозможно!

– Мы тоже так думали.

В конце концов Ержан заинтересовался нашим предложением. А летом мы пригласили второго тренера – Тимура Давлетова. Тренируясь вместе с нами, они все-таки тоже решили осенью впервые финишировать на «железной» дистанции. Осмысленные занятия начались в начале февраля, и мы сразу столкнулись с двумя проблемами. Во-первых, оказалось, что существует такая вещь, как техника, и освоить ее не так-то просто. Плавали мы по-пацанячьи, больше 30 м кролем лично я проплыть не мог, и даже вольным стилем меня хватало метров на 200, не больше.

Крутить педали мы, конечно, умели, но что такое спортивный велосипед, представляли себе смутно. Тот факт, что существуют специальные велокроссовки и педали к ним пристегиваются, стал для нас откровением. В апреле, когда растаял снег, начались велосипедные тренировки. Пока мы научились со всем этим хозяйством правильно стартовать и останавливаться, не выпадая каждый раз из седла, прошло несколько дней.

Даже с бегом оказалось все непросто. Наши утренние пробежки, которыми мы до недавнего времени так гордились, не сильно впечатлили тренеров. Пробежка отличается от тренировки примерно так же, как изба-читальня от универси-

тета. Правильное дыхание, положение тела, высокая стопа, ускорения и замедления – для нас открылся дивный новый мир, из которого поначалу, если честно, очень хотелось сбежать. Возможно, каждый из нас – и я, и Бауыржан, и Асхат – по отдельности именно так бы и поступили. Но мы тренировались вместе и тем самым друг друга подстегивали. Никому не хотелось дезертировать первым.

Вторая задача, с которой мы сразу же столкнулись, – как сделать так, чтобы новое увлечение не мешало бизнесу. Вопрос на самом деле очень серьезный, и дело не только в продолжительности тренировок – десять часов в неделю, двенадцать, шестнадцать. Дело еще и в психологической трансформации личности. Есть такое явление – «железная болезнь». Это не образное выражение, это самая настоящая болезнь, которая сродни наркомании. Известно огромное количество случаев, когда люди уходят в триатлон с головой и ломают свой бизнес, разрушают семьи, теряют здоровье, заканчивают жизнь в психушках. Поэтому мы с самого начала сделали все, чтобы триатлон в нашей жизни знал свое место и не претендовал на большее.

Способ профилактики «железной болезни» выбрали очень простой – тренируемся только утром. Раньше мы вставали в семь утра, теперь будем вставать в шесть. Утренняя тренировка – и с девяти утра мы все уже на работе. При таком графике никто из нашего ближнего окружения даже не подозревал, чем мы занимаемся. Да мы и сами старались это

раньше времени не афишировать. Делать фейсбучное шоу из своих первых скромных достижений – самый верный способ эмоционально перегореть и быстро сойти с дистанции. У нас были более серьезные планы.

Занимательная биология

Где-то я читал, что магия триатлона заключается в том, что сюжет этой гонки – краткая версия эволюции жизни на Земле. Живые организмы зародились в Мировом океане (плавание), потом кое-как выбрались на берег и научились передвигаться горизонтально (велосипед), наконец они встали на ноги, и появился человек прямоходящий (и прямобегающий).

Если так, тогда понятно, почему большинству начинающих триатлетов хуже всего дается плавание. Особенно если эти начинающие триатлеты выросли в степях, где до ближайшей серьезной речки три дня скачи – не доскачешь.

В бассейн мы себя каждый раз тащили за шиворот. Овладеть техникой плавания было не только тяжело, но и унижительно. Мы часами тренировались, используя пенопластовые досочки, словно какие-то немощные школьники. И постоянно захлебывались, захлебывались, захлебывались. На троих мы выпили из бассейна столько воды, что, наверное, хватило бы на один кратковременный дождь над всей Астаной. Однажды, когда тренировка в воскресенье длилась пять часов подряд, у меня даже случилось хлорное отравление: кашель, слезотечение, покраснение кожи – штука неприятная. Оказалось, что здоровый образ жизни – это не только полезно, но и ужасно вредно. Особенно если потреблять его

в неумеренных количествах.

В конце февраля я вдруг ни с того ни с сего сильно простыл, причем так, что никакие лекарства не помогали. Врач не мог поставить диагноз, но, когда узнал, чем я занимаюсь, сразу все понял. На фоне больших нагрузок иногда случается так называемое проседание иммунитета. Организм тратит столько сил на восстановление после продолжительных тренировок, что совсем забывает о более серьезных опасностях. В результате ты можешь заболеть от малейшего сквозняка – именно это со мной и случилось. На девять дней я вообще выпал из графика тренировок, потом еще 12 дней восстанавливал форму. Так что рекомендую новичкам увеличивать нагрузку постепенно, без фанатизма.

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.