

Николай Ясиновский



**ЖЕЛЕЗНАЯ
ПРАВДА
«РУССКОГО КОШМАРА»**

Николай Ясиновский

Железная правда

«Русского кошмара»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18512214

ISBN 9785447476915

Аннотация

Автобиографическая книга первого русского культуриста-профессионала о спорте высших достижений, о бизнесе, о Советском Союзе, о Соединенных Штатах, и о современной России. О том, как простой советский парень из Воркуты добился статуса профессионального атлета-культуриста в США и эмигрировал в эту страну. О любительском и профессиональном бодибилдинге, о закулисных интригах и соревновательной борьбе. О тюрьме и о свободе. О сильной воле и о твердом характере.

Содержание

Вместо предисловия	5
Америка	12
«Изумрудный триумф»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Железная правда
«Русского кошмара»
Часть первая
Николай Ясиновский**

Посвящается моим родителям...

© Николай Ясиновский, 2016

© Александр Ильяченко, дизайн обложки, 2016

© Сафар Муслимов, дизайн обложки, 2016

Редактор Денис Полянский

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

Уважаемые читатели, фанаты и поклонники культуризма, а также любители фитнеса, спорта и вообще здорового образа жизни! Дорогие друзья, приятели, просто знакомые, те, кого не знаю лично, но кто когда-либо интересовался моей спортивной карьерой в бодибилдинге и до сих пор интересуется моей жизнью после спорта! Эта книга для вас! Волею судьбы с кем-то нам довелось встретиться, с некоторыми – пускай только на страницах моей книги, но эта встреча много значит для меня, и я постараюсь не обмануть ваших ожиданий.

С чего, собственно, взялась сама идея сесть за написание столь кропотливого труда, как мемуары? Еще в те времена, когда я жил в Америке, многие друзья говорили, что моя жизнь будет почище любого приключенческого романа. А уж о том, как меня выслеживало ФБР и как разрабатывались операции по моей поимке, вообще можно снимать фильм. Я тогда только посмеивался над такими словами и отшучивался, что Спилберг меня уже замучил просьбами о сценарии. Но и, попав в тюрьму, услышал от окружающих людей то же мнение. «Пиши», – говорили все мои знакомые. Когда я вернулся в Россию, ситуация повторилась. Те, кто слышал рассказы о моей жизни, в один голос твердили: «Это

материал для книги». И тогда я задумался. Но дальше размышлений на тему: «А может, правда, стоит попытаться?» – дело не пошло. Сказать, что не было для этого времени – не правда. Просто стеснялся. Кто я такой – эстрадный певец или великий политик, чтобы писать автобиографические записки и засорять книгоиздательский бизнес и книжные полки.

Но после того как ко мне стали обращаться из центральных периодических изданий и с телевидения с просьбами дать интервью, я подумал: а может быть, действительно кому-то интересна моя жизнь? Я созрел так же, как, чтобы собирать плоды с дерева, они должны созреть. Так и я должен был созреть умом, чтобы написать эту книгу.

К примеру, моя жена несколько лет подряд пыталась внушить мне мысль, что я обязан прочесть Достоевского «Преступление и наказание». В 2000 году, когда мне было 38 лет, я прочел эту книгу сам, без какого-либо давления, и очень этому рад. Я был под огромным впечатлением. И понял, что нельзя включать такое серьезное произведение в школьную программу. Для того чтобы понять всю философию, глубину замысла этого произведения, надо сначала дойти до этого умом, надо быть готовым к восприятию пронзительности строк этого писателя, и у каждого свое время и свой возраст для этого. Я созрел в 38 лет. Моя дорогая жена поняла это

в 17. Кто-то созреет только в 50 лет. А кто-то – никогда. Так и с творчеством – писать надо тогда, когда уже не можешь молчать, и тебе есть, что сказать людям.

Не зря в народе говорят: «Всему свое время». Время сеять и время собирать урожай. Урожай моей жизни, осмысление прожитого, возможность поделиться своими мыслями с читателем – вот чем для меня является мой писательский дебют. Я считаю, мне есть, что сказать людям.

Но, конечно, мне не хотелось бы выступить в роли воспитателя или наставника, грозящего пальчиком и поучающего, как жить. Я настроен на диалог. Пусть эти строки будут, как душевный вечерний разговор, когда на столе дымится чай и тянет на откровенность. Я буду делиться своей жизнью, опытом побед и поражений, опытом взлетов и падений. И жду откровенности в ответ – твоих мыслей, читатель, и, возможно, здоровой критики. Потому что только умные люди (а я скромно причисляю себя к ним) воспринимают критику адекватно и без обид. Будет повод задуматься.

Но о чем же все-таки моя книга, которую я решил написать? Конечно же, в первую очередь она обо мне, о моей непростой и бурной жизни с момента рождения и до сегодняшнего дня. Но кроме этого – она о культуризме и о спорте высших достижений. Эта книга о жизни внутри спорта,

о том, что полезного может дать спорт человеку и как он влияет на всю его жизнь и каких жертв – физических, моральных и, конечно же, материальных, требует. Эта книга – об интригах в спорте, о его теневой стороне.

И как бы пафосно это ни прозвучало (а я большой противник пафоса), но других слов не найти – эта книга о любви к Родине, такой, какой она нам дана. Я надеюсь, что смог написать так, что молодое поколение хотя бы задумается над таким понятием, как патриотизм. Потому что этому нельзя научить, это должно жить в сердце. И если мои слова хоть кого-то подтолкнут к правильным мыслям, – я буду считать, что не зря корпел над этими строками.

Еще я попытался не просто рассказать о другой стране, которой я подарил много лет своей жизни, но и сравнить Америку и Россию, показать различия городов, природы, людей, законов и даже автомобильного движения. Я – не политический обозреватель, но, считаю, что это и ценно. Потому что взгляд изнутри всегда более цепок и дотошен. Кто, кроме человека, прошедшего всю социальную лестницу снизу вверх и наоборот, способен правдиво рассказать и объективно сравнить две жизни – нашу и американскую. Конечно, не удержусь и от тем, которые волнуют многих – это тема допинга и тема развития российского фитнеса. И здесь я не смогу не сравнить, как обстоят дела со всем этим в Аме-

рике и как – у нас.

В книге будут затронуты вопросы истории и политики – это то, что всегда меня интересовало. Когда-то говорили, что спорт – вне политики, но спорт и политика всегда были неразрывны и всегда существовали вместе. Как и человек, рождающийся с двумя руками – отрежь одну руку – и он уже будет неполноценным. Но об истории и о политике я буду говорить не так, как об этом вы привыкли читать и слышать. Политкорректности вы от меня не дождетесь.

Да, в какой-то мере эта книга будет скандальной. Это – не средство для повышения рейтинга, но всегда считал и считаю, что если о чем-то говорить, то говорить честно и открыто. Возможно, я буду временами резок и, конечно, не утверждаю, что мои слова – истина в последней инстанции. Я – человек и могу ошибаться. Но мои откровения – правда, это часть моего внутреннего мироощущения, часть моей души. Может быть, именно из-за этого мои интервью были так читаемы и популярны. Люди чувствуют ложь и ценят искренность. У нас привыкли к двум крайностям – или слова, политые сиропом, или откровенная желтуха. Я постараюсь держать баланс и не скатиться ник одному из этих полюсов.

Кто-то, возможно, скажет: «Ясиновский на что только

не пойдет для повышения популярности!» А так скажут обязательно! Да не только скажут, но и напишут! Я уже готов, что на мою голову выльют ушат помоев, но никогда — ни в жизни, ни тем более в спорте, я никого не боялся и не шел наперекор себе и своей совести.

Я сделал себя сам. Все мои достижения — это мой труд, мое упорство, мои силы, здоровье и кровь. Я никогда не лизал никому зад, но и не шел по головам других людей. Чувствую, что после выхода этой книги, наживу себе кучу недоброжелателей. Но я еще раз повторяюсь: никогда никого не боялся, даже когда меня пугали, что могут сделать так, что я никогда не поднимусь на соревнованиях выше третьего места, когда говорили, что загранпоездок у меня больше не будет. Я всегда говорю то, что думаю. Главное, чего я добился в своей жизни — быть независимым даже тогда, когда моя спортивная карьера зависела от других. Может быть, поэтому (я надеюсь) Владимир Иванович Дубинин и Евгений Исидорович Колтун пусть никогда не жаловали меня вниманием, но уважали, как уважаю их я. А недоброжелателям, той самой особой «группе товарищей», хочу сказать: «Ребята, у меня две ходки за плечами, и петухом я на зонах не был, а вот уважением пользовался; те, с кем я сидел, меня уважали. А вот кем бы вы были на зоне, попади туда, еще большой вопрос». Прошу извинения за блатную речь. Вы можете меня не любить, но вы не можете не уважать меня за то, че-

го я добился собственным трудом. А, впрочем, всем своим недоброжелателям, которые уже сейчас готовят язвительные замечания, я скажу одно – Бог вам судья. Но я писал и для вас тоже. Может быть, хоть сейчас вы внимательно выслушаете меня и, возможно, измените свою позицию.

В заключение своего вступительного слова хочу всем пожелать хорошего и светлого настроения при прочтении моей первой книги. Я очень надеюсь, что этот блин не вышел комом! А также желаю всем успеха в жизни и в спорте и стараться быть всегда честными и правдивыми не только перед знакомыми и друзьями, но самое главное – перед самим собой.

Надеюсь, чтение будет увлекательным, ведь я очень старался для тебя, читатель!

И добавлю еще, уж совсем напоследок: «Think positive!» – думать только положительно и иметь только положительные эмоции, и то, что в свое время пожелал мне Джо Вейдер: «Stay young!» – оставаться молодыми.

Удачи!

I.F.B.B. PRO Nikolai Yasinovski.

Америка

«Изумрудный триумф»

Хочу сразу сказать, что до 26 лет у меня и в мыслях не было, чтобы уехать в Америку, да и не только в Америку, а вообще за границу. Первый раз, когда я стал задумываться о переезде за границу, а точнее, в Америку, для продолжения спортивной карьеры – это был 1987 год. Один мой хороший знакомый, это был Игорь Петухов, с которым мы часто тренировались в паре, как-то сказал мне, что хочет уехать в Америку, и предложил мне пойти в американское посольство, чтобы заполнить анкету. Я ничего не ответил, да и сам разговор быстро забыл. Потом было еще несколько разговоров об Америке, но все мои мысли были только о культуризме, о тренировках и о том, как стать еще больше. Но скоро в Союз (СССР. – Прим. ред.) приехала команда из Америки и Канады по армрестлингу, где мне впервые удалось пообщаться с американцами. По-английски я практически не говорил, хотя я два года обучался в пединституте на факультете иностранных языков. Да тут еще и Влад Кузнецов подошел ко мне в зале, где проходили соревнования по армрестлингу, и сказал, что он хочет уехать со своей женой Ольгой в Америку и пытается договориться с кем-нибудь из амери-

канцев, чтобы ему сделали вызов в США. И вот уже после всего этого я тоже стал серьезно задумываться об отъезде в США. Окончательно я заразился этой идеей, когда на тренировке одного из клубов Москвы, который, кстати, существует и по сей день, Игорь Петухов познакомил меня с одним из своих приятелей, который тоже мечтал уехать «за бугор». Этот парень, не помню его имени, сказал, что самый легкий способ уехать за границу – это поступить на службу во французский иностранный легион, а после службы можно уехать в любую страну мира.

Чтобы поступить в этот легион, достаточно в анкете написать, что ты не любишь негров, и вопрос решится положительно. Кстати сказать, этот парень все-таки получил приглашение в легион и уехал, как я потом узнал. Я заинтересовался этим вариантом, но все же для меня он был запасной, на тот случай, если мне не дадут визу в США. Ведь я не просто хотел уехать за границу, я хотел продолжить свою спортивную карьеру как культурист и считал, что служить в армии и заниматься культуризмом невозможно. И вот в 1989 году пришло мое время. Первая встреча между сборной России и США. Но до этой встречи появилась еще одна причина, из-за которой я окончательно решил уехать в Америку. На чемпионате Европы в С.-Петербурге я занял шестое призовое место. Почему шестое? Об этом я расскажу чуть позже. Так вот, очень много европейских спортсме-

нов поехали на Открытый чемпионат Японии. От сборной СССР поехали четыре спортсмена и представители, куда ж без них. Это был вообще первый зарубежный выезд сборной СССР. Сейчас это трудно представить, как мы, спортсмены, обрадовались. Сейчас любой может выехать за границу, а тогда, в советское время, это было на грани фантастики. И эта поездка была не в Болгарию или в Румынию, которые входили в страны соцлагеря, это была поездка в капиталистическую страну, да еще какую! Когда мы прилетели в Японию и увидели «загнивающий капитализм», мое решение уехать из России сформировалось окончательно. Но вернемся к матчевой встрече Россия – США. Организатором этой встречи был Джефф Брэннон, человек, который владел в Америке пятью фитнес-клубами. Четыре клуба у него было в городе Спокен, штат Вашингтон, и еще один в соседнем штате Айдахо. Сборная США состояла из любителей, но каких любителей! То были без 5 минут профессионалы. Ведь трое из них были победителями национального чемпионата и чемпионата мира среди любителей. Это были Трой Цукалотто, Ван Вилкот Смит, Джон Харрисон и Крис Любке. С ними был и профессионал – Шон Рэй. На этой встрече состоялось мое первое знакомство с ним. Я был капитаном сборной СССР. Пока американские культуристы жили в Москве, я старался как можно больше с ними общаться, и с Джеффом тоже, но ни разу не заговорил с ним о том, что я хочу уехать в Америку. А через полгода, когда Джефф Бр-

эннон предложил сборной СССР, а точнее Федерации, приехать с ответным визитом в штаты за счет принимающей стороны, вот тогда я и принял решение поговорить с ним о приглашении в Америку. Кто-то из читателей подумает: какие американцы щедрые! Нет, это была не щедрость, это был бизнес, и бизнес хороший. Ведь к тому времени уже началась горбачевская перестройка, и популярность СССР была запредельной. Ведь американцы могли увидеть русских, и не просто русских, а русских туристов. И вот наконец-то сбылась моя, да и не только моя, но и всех, кто принимал участие в этой матчевой встрече, мечта. Мы приехали в Америку – мекку туризма. Все мы понимали, что увидим американские фитнес-клубы, попробуем лучшее спортивное питание, познакомимся со знаменитыми профи. И от этого хотелось прыгать и кричать. На протяжении всей поездки головы у всех крутились на 360 градусов, ведь интересно было все: дома, машины, люди и еще много чего. Но когда мы только готовились к поездке, я уже точно знал, что буду просить Джеффа Брэннона или оставить меня в штатах, или сделать мне гостевое приглашение. По приезду в Америку я постепенно, по чуть-чуть, стал обрабатывать Джеффа. И в день отъезда домой мы с Джеффом договорились, что в ближайшие месяцы он вызовет меня в штаты и устроит к себе в один из залов на работу. Конечно же, обо всем этом в нашей команде никто не знал. Но до того, как я получил приглашение от Джеффа, мне еще раз удалось съез-

дить в Америку. А было это так. На первой матчевой встрече между СССР и США с американской командой приехал Брайн Мосс – президент и владелец компании «Team Better Bodies», производящей спортивную одежду для культуристов. Так вот, он пригласил нескольких культуристов сборной СССР и нашего президента Федерации В. И. Дубинина посетить Нью-Йорк на 10 дней для участия в рекламной кампании своей фирмы. Естественно, все расходы он брал на себя. Надо сказать, что перед поездкой я сильно заболел, и за 3 недели потерял 30 кг веса. И если я скажу, что поехал в штаты не в лучшей своей форме, то это ничего не сказать. Я полетел в Америку в отвратительной форме. В Нью-Йорке нас поселили в одной из самых дорогих гостиниц города – прямо напротив Madison Square Garden, номера люкс. Если мне не изменяет память, то номер стоил порядка 700—800 долларов в сутки. По тем временам это очень дорого. Да и вся программа посещения была шикарной. Когда поездка подходила к концу, Владимир Иванович Дубинин спросил Брайна, когда мы сидели в ресторане: «Слушай, а много ты заработал на нас, ведь ты оплачиваешь дорогие номера, питание, рестораны?» На что Брайн ответил: «Ребята, вы даже представить себе не можете, сколько я на вас заработал».

Как только я вернулся обратно, уже через несколько дней я получил от Джеффа приглашение в Америку. На следующий день я пошел оформлять документы. Но я даже не пред-

полагал, какая эпопея меня ожидает, ведь это было время, когда началась третья волна эмиграции. Получить анкету в американском посольстве было практически невозможно. Очереди были огромные. Как минимум, нужно было отстоять недели три. И еще каждое утро приезжать к б утра, чтобы отмечаться. Если кто-то отсутствовал, то его очередь пропадала. После того, как человек отстоял очередь и получил анкету, ему надо было ее заполнить и опять встать в очередь и отстоять еще недели три, чтобы отдать ее на рассмотрение. В моем случае я не мог так долго ждать, так как приглашение было ограничено по времени. И на все про все мне было отведено 2 недели. Поэтому я купил анкету за 600 долларов и заполнил ее. Но теперь нужно было отдать ее и я занял очередь. Первые три дня я приходил к б утра к посольству и стоял до закрытия. В конце третьего дня я понял, что все это бесполезно. И я решил опять обратиться к ребятам, которые торговали анкетами. Мне пришлось заплатить им еще 1000 долларов, чтобы они попытались провести меня без очереди. Параллельно я пытался купить билет на самолет, а это было так же непросто, как и попасть в посольство. Билетов не было на месяц вперед. Но для этого и существуют друзья, чтобы помогать в трудную минуту. Правда, жизнь меня научила, что в такие минуты помочь могут только настоящие друзья, а их по жизни всегда немного. Среди таковых у меня были Сергей Зайцев из Люберец и Миша Рыбаков из Лыткарино. Когда я сказал Мишке о своих проблемах, он под-

нял все свои связи, и в течение трех или четырех дней у меня на руках был билет. За билет я не заплатил ни копейки. Мишка сказал: «Коля, береги деньги, они тебе еще в Америке пригодятся». В это время Джефф прилетел в Союз, чтобы обсудить вопрос с Дубининым еще об одной матчевой встрече в США. Я рассказал Джеффу, что навряд ли успею получить визу вовремя, так как слишком большая очередь. Тогда на следующий день мы пошли к посольству и встретились с послом США, который заверил Джеффа, что поможет мне с оформлением. Джефф на следующий день улетел. А на следующий день, когда я пошел к посольству и из-за ограды попытался поговорить с послом, он сказал, что меня помнит, но ничем помочь не может, и посоветовал мне встать в общую очередь. Ребята же, которым я заплатил деньги, чтобы они помогли мне пройти внутрь, посоветовали мне прийти дня через три, так как мое лицо уже примелькалось охранникам, и, чтобы меня пропихнуть во двор, надо на несколько дней исчезнуть. Хочу отдать должное этим ребятам, которые брали деньги у таких же, как я: они отработывали свои деньги честно. Они никого не кидали на бабки, хотя могли это делать спокойно. И всегда, прежде чем брали деньги, предупреждали, что шанс 50 на 50. И мне повезло. Когда меня, в прямом смысле слова, запихнули во двор, охранники спросили, какой у меня номер очереди, я сказал, что уже был внутри, просто вышел в туалет, и я этого самого охранника об этом предупреждал, а так как очередь продолжала

напирать, он меня пропустил и закрыл калитку. Я отдал документы и стал ожидать ответа. Из каждых, наверное, десяти человек визу давали 1—2, не более. И вот когда подошла моя очередь и мне задали несколько наводящих вопросов, посольский работник отошел от окна с кем-то посоветоваться. В окошко я увидел, что человек, с кем он советовался, покачал отрицательно головой. В тот момент подумал, что всё, отказали. Однако он повернул голову в мою сторону, увидел меня и дал согласие. Этим чиновником оказался посол. Он узнал меня. И хотя он не помог мне попасть вне очереди, здесь его помощь оказалась незаменимой. Визу я получил. Но эпопея продолжалась. Ведь чтобы ехать в Америку, надо было взять с собой хоть сколько-нибудь денег. Поэтому за оставшиеся дни мне пришлось продать за бесценок дом в Малаховке и квартиру в Москве. Дальше начались проблемы с билетом. Дело в том, что билет, который я приобрел, был бронью, и эту бронь перебронировали на меня. А когда я приехал выкупать билет, то и мою бронь перепродали какому-то высокому чиновнику. В аэропорту начался переполох, так как по закону, как мне объяснили, бронь продавать нельзя. А этот билет мало того, что дважды был перебронирован, но и дважды был продан. Пришлось снова потратиться на билет. И вот я уже приехал в аэропорт, стал проходить таможеню. Оказалось, что у меня не хватает в загранпаспорте какой-то печати. Я спросил, где я могу ее поставить. Ответили, что в аэропорту есть такой-то кабинет, где сидит та-

кой-то дядька, вот он и может поставить печать. Я нашел этот кабинет, но там еще два мужика стоят и ждут аудиенции по той же причине. И когда очередного пригласили в кабинет, я рванул первым, через всех. Как потом выяснилось, печать поставили только мне. А этих двух мужиков отшили. В самолет я прибежал, когда посадка уже закончилась. Моя мыльная задница нашла свое место в самолете. Я понял, что через 9 часов я буду в Америке.

Я в Америке. Но тут начался следующий этап моих мытарств. Во-первых, надо было найти стойку своей авиакомпания. Как оказалось, это было нелегко. Ведь аэропорт Кеннеди – это не Шереметьево, а целый город. С трудом, но я нашел эту самую стойку, где должен был лежать мой билет, который забронировал для меня Джефф. Дело в том, что перед вылетом в Америку Джефф дал мне рекомендации, что конкретно я должен буду сделать по прилете в Нью-Йорк. Это выглядело примерно так: прилетишь, найдешь свою стойку вылета в Спокэн, там будет лежать твой билет, заберешь билет, сядешь в самолет, прилетишь в Спокэн, там я тебя встречу. Единственное, что от тебя требуется в Нью-Йорке – это быстро найти свою стойку, так как твой самолет вылетает уже через час после того, как ты прилетишь. Я нашел свою стойку, сказал, что должен забрать свой билет, работник аэропорта попросил назвать свою фамилию. Мне ответили, что билета на такую фамилию нет. Я стал объяснять,

что этого не может быть. Тогда работники взяли мой паспорт и стали искать билет по паспорту. Поиски продолжались больше 40 минут. В конце концов билет нашелся, а проблема была до банальности простой. Дело в том, что билет был зарегистрирован на фамилию IASSINOVSKI, а в паспорте фамилия писалась YASINOVSKI. А так как компьютер ищет данные человека по первым трем буквам, то и билет не могли найти. Но когда билет нашелся, мой самолет уже махнул серебряным своим крылом.

Хочется, конечно, сказать, что сервис в Америке в десятки, сотни раз выше, чем у нас в России. Там действительно каждая компания, будь то авиа- или любая другая транспортная, магазин или парикмахерская, борется за своего клиента. Боролись они и за меня. Поэтому меня пересадили на другой ближайший рейс. И уже через 15 минут я летел дальше. Но, в отличие от рейса, на который я опоздал, этот рейс был не прямой, а с посадкой в городе Pasco. Самолет совершил посадку, большинство пассажиров стали готовиться к выходу. Я спросил первого попавшегося пассажира: «Это Спокэн?», – мне ответили: «Да», – и я вышел. А самолет, оказывается, полетел дальше. Но я- то этого не знал. Вместе с вышедшими пассажирами я прошел в аэропорт и стал ждать выдачи своего багажа. Багаж получили все, кроме меня. Естественно, я обратился в розыск багажа. Мою сумку стали искать, но так и не нашли, ведь она улетела в Спокэн

без меня. А так как мой английский был на уровне папуасского, то есть никакой, понять, что я говорю, никто не мог. Тогда я дал визитку Джеффа работникам аэропорта, чтобы они связались с ним. Я попытался объяснить ему, что мой багаж потерялся, на что он ответил: «Ник, это ты потерялся, а твой багаж уже в Спокэне». В аэропорту смеялись все, даже я. Начальник смены сказал мне, что раз в день на Спокэн от автовокзала идет проходящий автобус, но в нем не больше 2—3 свободных мест, а желающих в 3—4 раза больше. Он готов купить мне билет на автобус, а там – как карта ляжет. Но в том, что я попаду в автобус, я не сомневался. Ведь в России нам, русским, много раз приходилось работать локтями на остановках и в метро. Опыт не прошел даром. В автобус я зашел первым. Через 8 часов я наконец-то доехал до Спокэна. Уставший, голодный, выжатый как лимон, но счастливый. Счастлив не потому, что я в Америке, а потому что мои мучения наконец-то закончились. Джефф меня встретил вместе с Аркашей Колтуном. Аркадий в советские времена занимал должность председателя медицинской комиссии в Федерации бодибилдинга (да, он является родным братом Евгения Колтуна). Естественно, я был удивлен, но потом Аркадий рассказал мне, что тоже тайком охаживал Джеффа, чтобы получить приглашение.

Итак, я в Америке. В Спокэне, штат Вашингтон. Начиналась новая жизнь, и не просто новая: нужно было начинать

жизнь сначала.

Мы приехали к Джеффу домой, обсудили мои и наши дальнейшие планы. Джефф предложил для начала две недели отдохнуть. А затем он оформит меня на работу, и я должен буду начать подготовку к ближайшему турниру, который начнется через три месяца. Аркадий жил у Джеффа, а я поселился у друга Джеффа и главного менеджера его фитнес-клубов Randy Camron. Первые 2 недели Джефф водил нас с Аркадием на дискотеку, в рестораны, показывал город. Надо сказать, что город Спокэн – типичный американский город. Все дома в 2—3 этажа, кроме Down Town (центра города). Спокэн – это второй по величине город штата Вашингтон после Сиэтла. Но, в отличие от Сиэтла, где практически нет зимы, за что его и называют evergreen state («вечнозеленый штат»), Спокэн имеет все 4 времени года. Очень теплое лето и очень снежная и мягкая зима. И таких перепадов температуры, как в Москве (сегодня может быть минус 20, а завтра плюс 5) там нет. Это очень благоприятно сказывается на тренировках и вообще на общем состоянии здоровья. Вообще, надо сказать, что перепады температур в штате не более 2—3 градусов, и это характерно для всей Америки.

Вообще, не жизнь была, а малина. У Рэнди уровень моего проживания сильно отличался от проживания Аркадия. Дело в том, что Рэнди мне сразу сказал, что не имеет столь-

ко денег, сколько у Джеффа. Поэтому за квартиру я платить не буду, но еду я должен буду оплачивать 50 на 50 с ним, а все остальные расходы – сам (одежда, телефонные звонки в Россию и т.д.). Аркадий же жил на полном обеспечении Джеффа. К тому же Джефф купил Аркадию недорогую машину. Две недели прошли быстро. И я вышел на работу в качестве фитнес-директора. И параллельно стал готовиться к соревнованиям. Что же касается соотечественников, то их, кроме нас с Аркадием, не было. И это скорее положительный момент. Ведь я знал наших, которые прожили 15—20 лет в Америке и не знали английского языка из-за огромной диаспоры: когда много русскоговорящих, зачем учить английский? Я же всегда придерживался одной поговорки: «Хочешь победить врага – выучи его язык».

Поначалу работать было очень тяжело. Ведь надо было много общаться с клиентами клуба, которые подходили с вопросами о тренировках, о питании, да и просто поговорить о России. Но с моим английским это было невозможно. Американцы что-то говорили, я делал умное лицо, показывая, что все понимаю, хотя ни черта не понимал. Все свое свободное время я проводил у телевизора, вслушиваясь в американскую речь. По TV я не только слышал речь, но и видел картинку, которая показывала ситуацию, и еще я видел жесты людей. Но больше всего с языком мне помог Рэнди. Он объяснял значение слов: объяснял их жестами, рисовал

на бумаге или подбирал похожие по смыслу слова. Рэнди был очень терпеливым. Через полгода все это стало приносить плоды. Сначала я стал понимать американцев все больше и больше и постепенно начал говорить. Мозг человека и сам начинает перестраиваться в экстремальных ситуациях. И все же первые полгода проживания в Америке я был подобен немому.

Тренировки же мои шли своим чередом. Питание было шикарным, в отличие от России, где приходилось гречку и мясо доставать по блату, как и многие другие продукты. У меня было такое спортивное питание, какого не было даже у спортсменов олимпийской сборной Советского Союза, ну а фармакологию я привез с собой. И еще я тренировался на таких тренажерах, о которых в СССР могли только мечтать. Мой вес и мои объемы росли каждый день. В штаты я приехал после сильной болезни и весил 70—72 кг. Через 2 месяца я весил уже 96 кг. И на соревнованиях выступал с весом 89 кг. К своим первым турнирам в Америке я готовился как никогда в жизни. Все, что я знал — это то, что легко не будет. Ведь это Америка, и уровень соревнований здесь выше. Но я должен был показать американцам, что и в Советском Союзе есть классные культуристы. Я должен был показать Джеффу, что он не зря пригласил меня в Америку. Готовясь к своему первому турниру в штатах, я не думал, выиграю или проиграю, я должен был выступить достойно,

а для меня слово «достойно» означает победу. И если я даже занимал 2-е или 3-е, или 6-е место, конечно же, ругал себя, но в глубине души только я мог оценить себя и сказать: «Ты выступал достойно». И если ко мне подходили знакомые, друзья и говорили, что я выглядел классно, хорошо или еще какнибудь, то я их не слушал. Потому что моя планка самооценки не основывалась ни на лестии, ни на жалости, ни на дружбе. Я хотел бы привести несколько примеров.

Когда проходил чемпионат Европы в С.-Петербурге и я занял 6-е место, я был недоволен собой, но понимал, что выступил достойно, так как это была точно не моя вина, а В. И. Дубинина. Перед выходом на сцену он подошел ко мне и сказал: «Коля, давай покуражься на сцене, заведи публику». Я спросил его, могу ли я спрыгнуть с подиума и походить по сцене. Он ответил: «Да». Но по правилам соревнований это было запрещено, и вместо того, чтобы быть в тройке, я улетел на 6-е место. Потом, уже за кулисами, Аркадий Колтун, Саша Назаренко, да и другие рассказывали, что, когда я спрыгнул с подиума, у Сантохи (Рафаэль Сантоха – он тогда был вторым человеком после Бена Вейдера) аж глаза на лоб вылезли от удивления. И еще один момент. Со мной в одной категории выступал Айн Паво из Эстонии, но тогда это был Советский Союз, и мы были с ним из одной команды, и за кулисами решался вопрос, кто будет первым в категории – я или Айн, так как ставить двоих из одной сбор-

ной в первую тройку было нельзя. Сантоха был против, а после того, как я спрыгнул с подиума, вопрос решился сам собой. Я ни в коем случае не хочу здесь сказать, что Айн был хуже меня, он был очень хорошим культуристом, одни икры чего стоили. Но я помню реакцию зала на мое выступление, который кричал, свистел, хлопал. Помню слова Павла Фелибора – на тот момент был уже пяти- или шестикратным чемпионом Европы, который выступал в моей категории. И на разминке он подошел ко мне и сказал: «Ты будешь первым. Я уже много лет выступаю на соревнованиях и кое-что понимаю». Вот такой вот судейский разворот. К слову: мне часто приходится судить соревнования разного уровня, и я вижу наших молодых бодибилдеров, которые занимают первые места. Но не всегда это можно назвать достойным выступлением. Потому что зачастую даже тот, кто выигрывает, находится в плохой форме, а те, кого он обыграл, еще хуже. Вот и получается, что о таком победителе можно сказать, что он лучший среди худших. Но друзья и приятели подходят к победителю и начинают осыпать его комплиментами, типа: «Ах, как ты классно выглядел на сцене, да тебе не было равных» – и т. д. и т. п. И не дай Бог, если поставят на второе место или ниже. Кто плохой? Судьи! Да, и судьи бывают плохими. Но если только обижаться на судей, то соревнований никогда не выиграть. Прежде всего нужно быть честным перед самим собой.

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.