

# Николай Ясиновский



**ЖЕЛЕЗНАЯ ПРАВДА**  
**«РУССКОГО КОШМАРА»**

**II**

Николай Ясиновский

**Железная правда «Русского  
кошмара». Часть вторая**

«Издательские решения»

**Ясиновский Н.**

Железная правда «Русского кошмара». Часть вторая /  
Н. Ясиновский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-4474-7692-2

Продолжение первой части воспоминаний легендарного русского культуриста. В этой книге он анализирует отдельные моменты своей биографии, подробно рассказывает о мотивах и факторах, которые в разное время влияли на принятые им решения и совершенные поступки, о людях, с которыми сводила его жизнь — и рассказывает о своих взглядах на мир, на людей, на ситуации и события.

ISBN 978-5-4474-7692-2

© Ясиновский Н.  
© Издательские решения

## Содержание

Пролог	6
Как я пришел в культуризм	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Железная правда «Русского Кошмара»**

## **Часть вторая**

### **Николай Ясиновский**

*Посвящается моим родителям...*

© Николай Ясиновский, 2016

© Александр Ильченко, дизайн обложки, 2016

*Редактор* Денис Полянский

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Пролог

Я, честно говоря, не планировал это писать. Всё родилось само собой. Определенно после выпуска первой части; и не сказать об этом я не могу. В жизни есть вещи, за которые хоть тысячу раз вставай на коленки и проси прощения, все равно будешь чувствовать вину. Эта вина навсегда останется с тобой: перед родителями за те проступки, которые мы, дети, совершали.

Но есть в жизни моменты, которые хочется переживать каждый день, благодарить судьбу за то, что они были в твоей жизни. Для меня даже душ после тренировки и то ощущение, которое испытываешь после него – бесценны. Еще – победа на соревнованиях или, как ни странно, поражение.

После выхода моей книги я получил сотни писем благодарности на свою электронную почту. Десятки звонков и просто хороших слов при встрече: от знакомых и от людей, которых никогда не знал. Я даже не ожидал, что книга так понравится читателям. И вот после тех слов и писем, которые я получил, могу честно вам сказать: хочу жить, созидать и радоваться жизни. Благодарю всех, кто откликнулся, от всего сердца, Спасибо вам. Мне было очень важно услышать ваше мнение, и вы дали мне понять, что эта книга была написана не напрасно. Я не зря полгода писал по 6—8 часов ежедневно. Спасибо еще раз и пусть Господь хранит вас от всех бед.

*Ваш Николай Ясиновский.*

## Как я пришел в культуризм

Теперь я немного хотел бы рассказать о том, как я стал заниматься культуризмом и почему, а также как я вообще пришел в большой спорт. Для начала могу сказать с уверенностью, что большим спортом стал заниматься уже в 6 лет.

Родился я на Севере, где, естественно, наибольшей популярностью пользовались зимние виды спорта, а хоккей стоял, само собой, на первом месте. Однако в Воркуте развивались и другие виды спорта. К примеру, в городе до сих пор существует одна из лучших школ России по плаванию. В настоящее время 2, или даже 3, пловца из города Воркуты входят в состав национальной сборной.

Мой же выбор пал на хоккей. Почему? Да потому что это быстрый, интеллектуальный и мужественный вид спорта – для настоящих мужиков! И это мне было понятно уже в 6 лет. Я, наверное, покажусь нескромным, если скажу, что в столь раннем возрасте иногда мыслил и совершал такие поступки, которые могут делать только вполне взрослые люди. Ну, например. Примерно в этом возрасте я сильно саданулся об паровую батарею. Очень хотелось плакать, но, помню, сказал себе, что больше не буду плакать от боли и никто больше не увидит моих слез. С тех пор больше никогда не плакал от физической боли. Так и с хоккеем. Мой выбор был осознанным, я точно знал чего хочу. Не родители привели меня в секцию, а я их. До сих пор не могу понять ни родителей, ни деток, которые идут сначала в одну секцию, потом, через некоторое время, в другую. Иногда, а мне известны и такие случаи, ребенок в течение 3—5 лет меняет секции по пяти-шести видам спорта. Не знаю ни одного случая, чтоб такой ребенок добился каких-либо результатов хотя бы в одном из них. Может быть, я не прав (дескать, для здоровья – прим. автора), но мне кажется, это просто проблема родителей, которые сами не знают, чего хотят от своего дитя. Они, не сформировав собственного приоритета к одному из видов, сделали таким же рассеянным и менталитет своего чада. Когда его спрашивают: «Будешь заниматься гимнастикой?» – ребенок тут же отвечает: «Буду». А через несколько месяцев, если родители спросят своего отпрыска: «Не хочешь ли заняться борьбой?», – ребенок с таким же спокойствием ответит: «Хочу». А в результате – ни там, ни там. В отношении своего сына хочу сказать, что он, как и я, с самого раннего детства выбрал два равнозначных вида спорта – футбол и хоккей. А когда пришло время выбирать из двух, он без колебаний выбрал футбол. Даже выбор амплуа он сделал в раннем детстве – стал вратарем. И как я ни старался изменить это, так как сам играл центрального нападающего в хоккее, переубедить это маленькое создание не смог. За это уважаю и горжусь своим сыном. Опять немного отвлекся. Но хочу вас, дорогие читатели, предупредить, что таких отступлений в книге будет достаточно много, как и в первой части. Ведь эта книга не только о моей жизни; в ней я публично высказываю свои мысли о том, что меня волновало и волнует по более широкому кругу вопросов. Уверен, что многие из вас откроют совсем не известные стороны моей жизни, а также изменят свое мнение по отношению не только к спортсменам вообще, но культуристам в частности. Надеюсь, что многие из вас поймут, что пословица «сила есть, ума не надо» – не про нас. Ну, а теперь вернусь к тому, как я попал в хоккей.

Да в общем-то случайно. Узнал, что проводится набор в секцию. Когда пришел записываться, то тренер сказал мне приходить на следующий год: «Набор закончен!» Я пришел домой чуть не плача... Мама, узнав, в чем дело, взяла меня за руку и повела к тренеру. Тут, правды ради, сообщу, что родители были хорошо знакомы с ним. В виде исключения тот согласился записать и меня. Впоследствии он не пожалел о своем решении, о чем часто говорил моим

родителям. Можно даже утверждать, что я был его любимчиком в команде. И не потому, что был подхалимом или пристроенным «по блату» в тройку лучших игроков команды: в таком виде, как хоккей, это не катит! А, как минимум, потому что в скорости передвижения на коньках мне вообще равных не было не только в команде, но и во всей Северо-Западной зоне, было и еще одно неоспоримое качество, из-за которого я играл центрального нападающего. Так называемый «пяточок» – это зона перед воротами, за которую отвечает центрфорвард. В то же время, это самая контактная зона. И надо иметь достаточно мужества, чтобы там находиться. Я же никогда не боялся силовой игры. Скажу больше – мне это даже нравилось. Бывало, что доигрывал игру с порванной связкой, иногда возвращался в игру даже после того, как меня, в прямом смысле, уносили с поля, а изо рта, ушей и носа текла кровь после жесткого столкновения.

В то время, а это был 1968 год, детской формы в СССР не было, и нашим родителям приходилось ее шить самим. Хоккейные трусы делались из ватных штанов, в которые вставлялись специально сделанные из пластмассы щитки. Для того, чтобы трусы были похожи на хоккейные, их обшивали сверху красным, синим или зеленым материалом. Нагрудники, щитки и налокотники родители делали нам из нескольких слоев картона или пластмассы, которую нагревали над огнем, а потом гнули по форме ног или рук. Через два года пяти лучшим игрокам выдали настоящую форму. В том числе и мне. Счастью нашему не было предела! Мы все были на седьмом небе! Мы одевали эту форму не только тогда, когда тренировались, но и когда выходили просто покататься на каток перед учебой в школе. А еще одевали ее, чтобы похвастаться перед сверстниками и показать им, что мы входим в «элиту», так как форма выдавалась только ведущим игрокам. Чуть ли не спали в ней... Чтобы играть клюшкой с загнутым пером, мы нагревали клюшку над электроплитой, а потом загибали ее под определенный угол, вставляя ее между батарейными секциями. А иногда заводской загиб перегибали под свою руку, то есть левостороннюю под правостороннюю.

Важный момент. Крытых катков тогда тоже не было, поэтому, чтобы потренироваться, надо было очистить каток от снега, потом залить, а уже потом тренироваться. А если учесть, что жили мы на Севере, за полярным кругом, всего каких-нибудь 200 километров от Северного Ледовитого океана, представьте нашу зиму и сколько снега за сезон выпадает. Каток приходилось чистить два-три раза в неделю. Иногда, чтобы его очистить, надо было сначала загнать бульдозер. Я к чему – вот такая была у нас физподготовка. Поблажек не делали никому, команда детей лопатила каток от снега наравне с взрослой командой. Если не было снега, то стоял мороз. Для Воркуты мороз 30—40 градусов – это нормально и не повод отменять тренировки. Сравнивая нынешних детей того же возраста – 8—10 лет, надо сказать, что мы были физически более развиты и клюшку держали намного крепче. Особенно были развиты руки, плечи и спина. Все это благодаря родной лопате. Сейчас дети играют на крытых ледовых площадках, под них готовят лед, они только надевают форму и тренируются. Конечно, условия для нынешних детей созданы комфортные – и это прекрасно, но мне кажется, что наше поколение было влюблено в хоккей больше, чем нынешнее. Потому что, чтобы поиграть, надо было пройти через невероятные трудности, а эти трудности можно было преодолеть, только безгранично любя хоккей. Наверно, поэтому выдающихся хоккеистов в прошлом было больше, чем сейчас. Тогда – десятки, а сейчас единицы. И я в хоккее был таким неистовым фанатом, каким впоследствии стал в туризме. И я благодарен не только своим родителям, но и своему тренеру А. Ф. Абузарову, которые воспитали и развили во мне такие качества моего характера, как упорство, мужество, целеустремленность, трудолюбие, жажду к победе и спортивное самолюбие.



Здесь опять не могу не сказать о тренерах: и вообще, и в частности. Тренер нашей команды по хоккею А. Ф. Абузяров не умел кататься на коньках и всегда стоял на льду, обутый в валенки. Сомневаюсь, что такой человек в нынешнее время мог бы найти себе работу. Сейчас другие критерии. Сначала надо окончить тренерские курсы, не важно какие, и уж потом тебя будут считать тренером. Я не против теоретической подготовки и «корочек». Убежден, они обязательно нужны, но диплом – это всего лишь 10% от того, чтобы быть тренером или чтобы кто-то мог называть тебя тренером. Надо им родиться – это и есть оставшиеся 90%. И я приведу в доказательство примеры. Тогда наша команда стала девятикратным чемпионом города. Стоит сказать, что в Воркуте на тот момент было 1С-12 команд, и каждая из них была достойным соперником. Кроме этого, мы часто становились призерами республиканских и всесоюзных турниров. Первая пятерка нашей команды всегда призывалась в сборную республики, а эта сборная была победителем чемпионата Северо-Западной зоны Советского Союза. Так вот, наш тренер был от Бога. Есть еще один такой наставник – это Ю. П. Пшеничников, тренер вратарей по футболу, воспитавший немало футбольных вратарей, которые и сейчас защищают ворота команд Первой и Премьер-Лиги, а также сборной России. У этого великого игрока, а впоследствии и тренера, обучался и мой сын. И я видел прогресс в успехах ребенка, который, как говорится, рос над собой с каждым месяцем. На примере Ю. П. Пшеничникова я показал в первой книге образец тренера с одной стороны, а с другой – глупость и бездарность владельцев, менеджеров и функционеров от спорта в нашей стране. И это только один пример человеческой глупости и незнания и непонимания спорта в целом. Уверен, что по этой же причине мы сдали свои позиции в тех видах спорта, где десятилетиями держали пальму первенства – лыжи, хоккей, штанга и многие другие виды спорта, о футболе я и говорить не буду...

Наши чиновники от спорта сетуют на то, что мы отстали от современных методов тренировочного процесса. Но отставание это связано с нехваткой денег и, как следствие, с неразвитой спортивной инфраструктурой. Короче, находят причины (в этом они мастера. – Прим. автора), только не говорят главного. До тех пор, пока мы будем увольнять, выгонять тренеров от Бога, не боюсь повториться, до тех пор, пока мы будем определять перспективность ребенка за 15 минут, до тех пор мы будем позади планеты всей. И даже в области балета. Да и гимнастики. Уже не просто на пятки наступили, нас топчут, господа. И в прямом, и в переносном смысле.

Не всегда, а, если точнее, в подавляющем большинстве случаев, великий спортсмен может стать великим тренером, но зачастую простой тренер из дворового клуба может им быть, как, например, Жозе Моуриньо. Он никогда в жизни в футбол не играл, а был в команде простым переводчиком. Так же, как далеко не каждый миллиардер заработал деньги своим умом. Вообще, если я не ошибаюсь, есть только один миллиардер, который заработал свое состояние собственными мозгами – это Билл Гейтс. В основном же, нынешние миллиардеры – это воры, в крайнем случае – спекулянты {в худшем понимании. – Прим. автора). Вы скажете, что наворовать такие деньги тоже ум нужен? Возможно. Но надо вспомнить и еще одно – Россию 90-х. Сколько молодых ребят лежит на кладбище, которые погибли в перестрелках за то, чтобы быть в нефтяном, газовом или другом бизнесе? Кому-то посчастливилось в этой войне выжить. Чтобы нажимать на курок или указывать другим это делать, не надо иметь избыток серого вещества. Неужели вы считаете, что нужно иметь мозги для того, чтобы идти по головам и трупам? Все, что для этого надо, – не иметь совести.

\* \* \*

Я уже писал в первой книге о том, что всегда выступал против, когда президентом Федерации бодибилдинга избирали чиновника или человека с деньгами. Приведу пример Ханукаева и Ваулина. Всегда говорил на отчетно-выборных конференциях нашей Московской Федерации, что у руля должен стоять человек, знающий и любящий наш спорт, и сам – из бывших спортсменов. А если чиновник или бизнесмен хочет помогать – введите его в состав президиума, но ни в коем случае не делайте из него президента. Я помню, как мне отвечали; тот же Юра Мельников, Завьялов Игорь – дескать, такие люди могут привлечь деньги для нужд Федерации за счет своих знакомств. Я помню свой ответ: «Если они так любят наш спорт, то они могут, и не будучи президентами, добывать эти деньги». Так зачем тогда им эта должность? Все подобное делается для галочки в своей чиновничьей «бурной» деятельности. А теперь посмотрите, что произошло в 2009 году, когда Президент Медведев в приказном порядке сказал, чтобы все чиновники, в том числе министры, которые возглавляют спортивные федерации, ушли с президентских должностей, а во главе должны встать бывшие спортсмены. Я уже говорил в первой книге: я не Нострадамус и не ясновидящий. Просто, как и все Водолеи (по знаку. – Прим. автора), стараюсь видеть на несколько шагов вперед.

\* \* \*

Жизнь моя в хоккее продлилась недолго. Придя из армии, я быстро возобновил свои физические и технические кондиции, но у меня начались травмы, большую часть времени стал проводить на скамейке запасных, а это для меня было хуже всего на свете. Просто уйти я не мог, да и сделать это для человека, который с 6 лет в спорте, тяжело. Спорт – как наркотик. Когда ты привык к вниманию зрителей, которые приходят на стадион ради тебя и болеют за тебя, когда ты привык к победам и к тому неповторимому чувству, которое испытываешь после победы, то потерять, уйти от этого тяжело. Даже такое чувство, как досада и разочарование после поражения – даже это не хочется терять. Ведь это тоже особое чувство, после которого твое самолюбие сильно задето, и жизненно важно взять реванш. Все эти моменты спорта хочется чувствовать всю жизнь или хотя бы продлить их подольше.

И тут я на улице увидел молодых ребят, у которых был и огромных размеров руки, грудь, спина. Мне это очень понравилось. И я захотел стать таким же. Еще продолжая играть в хоккей, стал посещать с этими ребятами качалку. Первые визуальные результаты пришли очень быстро. Постепенно я все меньше стал играть в хоккей и все больше ходить в качалку. Есть четыре вещи, за что я полюбил культуризм.

Первая: я уже писал, что очень любил историю Древнего Рима, Греции, а также Древней Руси. До сих пор увлекаюсь историей и читаю исторические книги и романы, Воины этих времен всегда поражали меня своим мужеством, здоровьем и строением тела. С удовольствием и часто ходил в кинотеатр и смотрел кино «Даки», «Колонна», «300 спартанцев». Мне очень нравились наши мультфильмы, основанные на мифах и легендах, в которых были нарисованы античные воины и атлеты с прорисованными мышцами. Мне нравились фильмы про индейцев с Гойко Митичем в главной роли, который мне казался просто огромным. Это повлияло на мой выбор. Ведь в СССР понимали красоту тела не хуже, чем сейчас, а может, и лучше, хотя отрицательно относились к культуризму. Вспомните, какими красивыми и огромными телами обладают греческие боги. Они ведь чистой воды культуристы. Я до сих пор люблю эти мультфильмы и с удовольствием смотрю.

Вторая причина: я, наверное, каким-то внутренним чутьем понял, хотя еще до конца не осознавал, да и официально культуризм не был еще видом спорта, что это то, что мне нужно.

Это то, в чем я могу добиться успеха и, не побоюсь слов своих, внимания людей со стороны. Я каким-то шестым чувством ощутил, что этим спортом можно заниматься столько, на сколько хватит моего собственного желания.

Третье – это то, что культуризм был в чем-то сродни хоккею. Я уже говорил, что по складу характера не люблю монотонную работу. Не люблю то, что нельзя визуально увидеть, а можно только ощутить. Хоккей – игра быстрая. В ней надо принимать решения за доли секунды. Ситуация на поле меняется также стремительно, и результаты ты можешь увидеть после каждой игры. В культуризме что-то подобное. Результаты видны после каждой тренировки. Удивлены?! Но, согласитесь, на тренировку ты приходишь в одном состоянии, а после выходишь чуть «больше», чем пришел. Каждый месяц ты видишь изменения своих мышц и тела. И здесь, как и в хоккее, голова на первом месте.

Четвертый момент: я всегда считал, что мужчина – это защитник. Защитник своей Родины, своей семьи, своей девушки, в конце концов, защитник себя самого. А быть защитником – значит быть сильным духом и телом. Да и красивое мужское тело пользуется большей популярностью и вниманием со стороны женского пола, нежели обрюзглое, жирное, бесформенное, пузатое. До сих пор ненавижу молодых людей с огромным брюхом, которые, извините за выражение, свою пиписку из-за этого брюха не видели несколько лет. И даже зеркало им в этом не помогает. Защищать кого-то можно и без рукоприкладства. И это одно из преимуществ культуризма. Я это много раз чувствовал на себе. Ведь не каждый захочет драться с человеком, у которого объем руки больше, чем объем его двух ног. Драться с тем, у кого руки больше 50 см, ноги больше 70—80 см, а грудь больше 120 см в объеме не очень-то хочется. Поэтому с такими стараются не конфликтовать. Конечно же, я ни в коем случае не считаю, что каждый мужчина должен качаться и иметь огромное накаченное тело. Конечно же, нет. Да и не у каждого это получится. В культуризме, как я уже сказал, нужна генетика. Но я всегда считал и считаю, что чем бы человек ни занимался, главное, чтобы он следил за своим телом и занимался спортом, не важно каким – играет он в настольный теннис или в регби. В конечном итоге главное, чтобы подросток не заменял тренировку банкой пива или коктейля. Да и нужен ли им алкоголь вообще?

Но, все-таки, есть одно преимущество культуризма над хоккеем. В хоккее ты можешь играть очень хорошо, но все равно проиграть игру, так как хоккей – игра командная и не все зависит от тебя одного. Ведь одна пятерка будет забивать, а две другие – пропускать. В культуризме все зависит только от тебя, и ты сам себе хозяин. Если проиграл, то вина за это лежит только на тебе. Иногда спортсмены жалуются, что судьи, мол, засудили. Да, бывает и такое, и в моей карьере было. Но ни один судья не может тебя засудить, если ты выше всех не на одну голову, а на «полтуловища». Вот все, что я хотел рассказать о том, как я стал заниматься спортом, как пришел в большой спорт и почему стал заниматься культуризмом. Ну, а о том, как начиналась моя жизнь в культуризме, я расскажу дальше.

\* \* \*

Надо сказать, что сложилось ошибочное мнение, что культуризм и качки зародились в Люберцах. Могу с полной уверенностью сказать, что это не так. Исторический факт: еще в 60-х годах в Воркуте появились первые качалки и качки. Уже в те времена в Воркуте самые здоровые, в смысле, накаченные, выясняли свое превосходство в драках, чтобы называться неофициальными «королями города». Тогда качки отдавали приоритет торсу, но вот ноги почти никто не накачивал. Это и понятно, ведь нет ничего тяжелее в тренировке для культуриста,

чем работа на ноги. Я всегда говорил, что вы можете тяжело тренировать грудь, вы можете тяжело тренировать спину или другие мышцы – вы будете очень уставшим. Но после тренировки ног – вы «мертвые»! Поэтому не каждый это любит. И сейчас, участвуя в судействе на соревнованиях, приходится наблюдать, что у большинства спортсменов ноги, мягко сказать, отстают в размерах. И еще одну фразу я буду говорить: «С птичьими ногами соревнований не выигрывают». А в далеких семидесятых такая фигура с большим торсом и ногами, как у цапли, и вовсе вызывала истерический смех.

Не знаю почему, но мне всегда хотелось иметь большие ноги. И мне всегда нравилось их тренировать. Недаром в 1994 году мои ноги были признаны «Лучшими ногами профессионального культуриста». И этим очень горжусь. Эх, если бы я обладал теми знаниями, какими обладаю сейчас, то достиг бы результатов в 2 раза быстрее. Но, сами понимаете, невозможно повернуть время вспять.

Тогда, в 80-х, у нас практически не было литературы, а у тех, у кого она была, старались никому ее не показывать и никому о ней не рассказывать. Помню, как я покупал 2 журнала «Muscle and fitness» за 75 рублей каждый. Это примерно равнялось 50—60 долларам за каждый или, иными словами, – месячная зарплата служащего. Но опять же скажу, что очень многое вложил в меня Господь. Кроме прочего, он дал мне чутье. И все, до чего я додумывался в тренировках, – это львиная доля природного чутья. Конечно же, первые свои знания я получил от тех ребят, с которыми начинал тренироваться в Воркуте.

А следующий шаг в моих познаниях мне дал институт, где я стал изучать физиологию, анатомию, гигиену, биохимию и спортивную медицину – предметы, которые были любимыми на протяжении всей учебы в институте. Надо сказать, что я не пропустил ни одной лекции и ни одного семинара по этим предметам, даже будучи действующим спортсменом. А лекции храню до сих пор. Поначалу, когда я начал тренироваться, я занимался по 3—4 часа. Бывало, только грудь я «делал» 3 часа, и за это время получалось 8—10 упражнений по 60—80 подходов. Как и любой начинающий культурист, я думал, что чем больше тренироваться, тем лучше.

Так уж получилось, что все, с кем я начинал, забросили это дело, и я остался один. Уже потом они хвастались перед своими знакомыми и друзьями, что не только тренировались со мной, но и были моими учителями. Я этого не отрицаю и благодарен им за помощь. Мы и сейчас часто общаемся друг с другом. Когда я начинал заниматься, то даже и не думал, что буду выступать на соревнованиях, а о том, чтобы выигрывать турниры, даже и во сне не мечтал. Все, чего хотелось, – это раскатать свои руки до 42 см. После того, как я это сделал, то решил, что сделаю 45 см и брошу. Иметь объем руки в 45 см в начале 80-х годов считалось ну очень хорошим результатом! Когда сделал 45, решил, что надо 47. Сейчас это смешно, но я даже тренировался совершенно голым. Летом, приходя в качалку, которая находилась в подвале, я запирался на ключ, раздевался догола и тренировался. Это было не чудачество, не нарциссизм, а необходимость, так как в летнее время жара в подвале стояла страшная, а кондиционеров и вентиляции там не было. Ощущения были, как в сауне...

Свои занятия я продолжил в Сыктывкаре. Там условия для занятий культуризмом были очень плохими, а точнее, их вообще не было. Местная молодежь бодибилдинг своим вниманием не жаловала. Качалок не было. Поэтому мне пришлось купить небольшую штангу и скамейку со стойками, которые я поставил у себя в комнате в общежитии. Иногда я ходил в зал штанги во Дворце спорта. Правда, и там, кроме помоста и стоек для приседаний, ничего не было. Но недаром в России говорят: «Голь на выдумки хитра». Приходилось изобретать

новые упражнения, которые заменяли бы такие же упражнения на тренажерах. Некоторые из них я использую и сейчас. Иногда я называю их: «Мое ноу-хау». Вообще, надо сказать, что ребята, занимавшиеся бодибилдингом в 70—80-х годах, были очень изобретательны и могли провести тренировку при минимуме комфорта и минимуме оборудования. Многие из старых качков смогли бы спокойно работать советниками на фабриках по выпуску спортивных тренажеров. Многие инновации, которые появились сейчас в тренажерах, обсуждались между качками еще в те годы. Например, я еще в 1990 году предлагал, что хорошо, если бы направляющие на Смит-машине были закреплены не жестко, а чтобы хоть один конец ее был плавающим. И вот только в 2006 году, спустя 16 лет, появилась такая Смит-машина. Вы скажете: «Ну, давай-давай, еще скажи, что ты вообще все придумал!» Нет, не скажу, но могу авторитетно заявить, что у меня есть еще десяток предложений, которые можно было бы с успехом применить в тренажерах. Но я не собираюсь звонить за границу на фабрики и говорить о своих предложениях. Денег мне за это не заплатят. Представители этих компаний просто положат трубку, напоследок скажут, что им это не интересно, а через несколько месяцев могут появиться изменения в тренажерах. Сейчас людей хлебом не корми, дай своровать хорошую идею. Хотите пример? Пожалуйста!

## **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.