

# МегаМасса. Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеальной фигуры

**Автор:**

[Станислав Линдовер](#)

МегаМасса. Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеальной фигуры

Станислав Александрович Линдовер

«Станислав Линдовер – культовая личность в российском и европейском мире бодибилдинга и фитнеса. Благодаря собственной системе тренировок, включающей особый режим питания и соблюдение специальной техники выполнения упражнений, Станислав уже несколько десятилетий поддерживает свое тело в идеальных пропорциях и приумножает здоровье. В этой книге Станислав Линдовер делится своим многолетним опытом поддержания экстремальной формы. Идеи, описанные в книге, дадут мощный старт каждому, даже тем, кто уже отчаялся набрать мышечную массу. Правила питания на каждый день, подробно иллюстрированное пособие для тренировок оградят вас от ошибок, а благодаря важным советам вы сможете быстро достичь максимального результата и всегда быть на пике формы. Система Линдовера поможет скинуть лишний вес, проработать мышечный рельеф, улучшить физические показатели и обрести тело, о котором вы так давно мечтали!

Станислав Линдовер

МегаМасса. Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения

© Линдовер С., 2019

## Моя история

Я серебряный призер чемпионата России 2011 г., бронзовый призер Кубка Восточной Европы 2011 г., чемпион Кубка Яшанькина 2011 г. (категория классический бодибилдинг + 180 см), чемпион Европы по классическому бодибилдингу в категории +180 см, абсолютный чемпион Европы по классическому бодибилдингу 2011 г., серебряный призер чемпионата Европы в категории парный бодибилдинг 2011 г., чемпион открытого кубка в Санкт-Петербурге по бодибилдингу в категории мастера свыше 90 кг 2014 г., чемпион России по бодибилдингу в категории мастера свыше 90 кг 2014 года.

Глядя на этот перечень регалий, список достижений и побед, кто-то скажет: «Ну, это явно не с нуля. Это генетика, таланты, предрасположенность, шансы. Там – «дано». А тем, кому «не дано», не стоит и рыпаться с места». Вы правда так думаете?

Именно поэтому я хочу рассказать о себе, для этого написал эту книгу. Не потому, что жизнь у меня была крайне интересная, она, в общем-то, довольно скучная. Дело в другом. То, что мне было «дано» при рождении, напоминало скорее увесистый рюкзак с камнями, чем скатерть-самобранку. Да, мною двигали сильные желания, но каждый шаг на моем пути осуществлялся не благодаря, а вопреки тому, что дала мне жизнь в качестве начальных условий задачи. Помните, как в школе, – «дано то-то». Спрашивается, а как решить? Исходных данных мне было явно недостаточно для результата. Что вы делаете на уроке математики? Вы говорите: «Это некорректная постановка задачи, или условие поставлено некорректно» – и как бы самоустраняетесь. Пускай учитель даст другую задачу или вообще можно ничего не делать, пока не прозвонит звонок, – тогда задачу вообще можно не решать. Но в жизни мы не можем так поступить. Мы берем свои условия и делаем то, что хотим, теми средствами,

которыми можем. Чем дольше мы жалуемся на некорректные условия, тем меньше времени, сил и возможностей у нас остается для того, чтобы решить задачу всей жизни, воплотить желания. Чего-то достичь.

Да, кто-то достигает «потому что» и «благодаря». У кого-то были идеальные данные для определенного вида спорта, и вследствие этого, например, он стал олимпийским чемпионом в беге, в плавании, в прыжках. Или кто-то основал свою фирму, потому что в этой нише работали родители и дали стартовый капитал. Иногда это серьезно облегчает жизнь. А иногда такие хорошие стартовые условия обязывают и давят. Я не знаю. Я не имел ничего из этого.

Мне нужно было сначала сделать «вопреки». Вопреки социальной прослойке, вопреки слабому здоровью, вопреки обстоятельствам, вопреки тому, что было сделать легче: сдать, плыть по течению, согласиться с врачами и забыть о спорте. Разница примерно такая, как плавать в ластах или без них.

Поэтому моя книга скорее про то, как я решал свои «некорректные» уравнения. Мир не бегал за мной с подносом плюшек, умоляя: «Стас, ну еще кусочек!» Может быть, кто-то узнает в моем персонаже себя, найдет что-то близкое. Кто-то удивится, что маленький еврей-полукровка с вредным характером, отсутствием социальных лифтов и испорченным здоровьем не постыдился ничего и начал карабкаться в силу своих скромных способностей. «Зачем он это сделал? Зачем он со своим больным сердцем, травмой, возрастом (нужное подставить) продолжает карабкаться, лезть и работать над собой?»

Чтобы быть. Чтобы делать. Чтобы уважать себя. Чтобы быть нужным. Нужность – для меня это жизненно важное условие. Я хочу быть нужным своим близким, знакомым и незнакомым людям. Жизнь с самого начала вручила мне мою неидеальность, чтобы я работал с ней, делал с этим что-то. Мне так кажется. Это мой локомотив. Если я перестану подбрасывать в топку уголь – остановлюсь, вручу свою судьбу кому-то постороннему – ну, значит, все. Звонок – и на выход.

Никто не даст мне другое уравнение. До самого «звонка» об окончании урока.

Хотя я соврал! Мне везло с наставниками – это правда. Если я хотел чему-то научиться, то в мою жизнь приходили люди, готовые меня этому обучить. И благодарность моя велика. Это было все-таки «благодаря». А остальное – «вопреки».

## Начало

Я был лишен многих вещей из тех, что привычны обычным людям, например теплых отношений в семье. В первый раз увидел своего брата в четыре года, впервые побывал на море уже взрослым, фразу «спокойной ночи» услышал впервые в четырнадцать лет в спортивном лагере и не знал, что на нее ответить. Знаете, я где-то читал, что немых от рождения не бывает, а бывают рожденные глухими и они не могут научиться разговаривать, потому что не слышат речь родителей. Так и я не мог произнести привычные всем фразы «спокойной ночи», «приятного аппетита» и многие другие, я был эмоциональным глухонемым. У меня до сих пор остаются проблемы с выражением своих чувств, с верным эмоциональным откликом на эмоции и чувства других. Коммуникации, общению, социальной роли мне приходилось учиться, как люди учатся читать и писать.

Здоровьем тоже был не избалован. Болел ревматизмом, имел проблемы с сердцем.

## ...о детстве

Я родился в 1972 году, в пригороде нынешнего Санкт-Петербурга (а тогда еще Ленинграда) – в поселке Дибуны. Жили мы крайне скромно. Родители моего отца не одобряли его брак: еще бы, начало 70-х годов, элитная еврейская семья с фамилиями Цукерман и Линдовер, а жена сына – из поселка Разлив, что в пригороде Сестрорецка, из очень бедной семьи. Если честно, то я и не должен был родиться. Моя мама понимала, что выкормить двоих детей не получится, и приняла решение прервать беременность. Она со мной в утробе и с грудным братом в коляске поехала в город и по дороге встретила бабушку – папину маму. Дорог на вокзал было несколько, да и совпасть по времени и встретить бабушку – вероятность была крайне низкая, но это случилось, и бабушка сказала маме: «Рожай второго ребенка, а Костя (мой старший брат) будет жить со мной». Я узнал об этом, уже когда стал взрослым, – и про странное совпадение, и про встречу, и договоренность, но мне до сих пор кажется, что я слышал этот разговор между мамой и бабушкой, находясь в утробе.

Своего брата я увидел, только когда мне исполнилось четыре года. Помню этот момент: мы с мамой пришли на вокзал, из электрички вышла бабушка с мальчиком и сказала, что это мой брат Костя. Все.

Я только с возрастом стал понимать, какую психологическую травму получил брат: тот дом он считал своим родным, а бабушку – своей мамой, и вот его фактически отдают в другую семью. Тогда не было психотерапевтов, и поэтому никого не беспокоило, как себя чувствует ребенок. Одет и накормлен – значит, в порядке. В садик мы ходили уже вместе, чтобы устроить нас туда, мама работала там нянечкой. Когда подошло время идти в школу, брату уже исполнилось семь лет, а мне еще нет, и меня не брали. В итоге бабушка посетила школу и, видимо, нашла какие-то правильные слова, а может быть, напомнила о том, что в этой самой школе когда-то учились и мой папа, и его сестра, – и меня в виде исключения зачислили с шести лет. До второго класса мы проучились с братом в родном поселке, в 466-й школе.

В 1980 году семья переехала в Ленинград, мы с братом перешли в другую школу. У меня было очень плохо со здоровьем, ангины преследовали меня. Когда я был в третьем классе, после очередного обострения тонзиллита, у меня развилось осложнение в виде ревматической атаки на сердце. Закончилось все стационаром, где был поставлен диагноз «ревматизм первой степени декомпенсированный с атакой на сердце», также под вопросом стоял порок сердца. В то время еще не было такой аппаратуры, как современное УЗИ, и порок сердца точно диагностировать было невозможно. До 1988 года я находился под наблюдением у врача-ревматолога. «Стоял на учете», как это тогда называлось. Каждый месяц я ходил на прием, мне делали укол чудовищно болезненного препарата под названием «Бициллин-6» – и, соответственно, все это время я был освобожден от серьезной нагрузки на уроках физкультуры. У меня в журнале по физкультуре стоял только один результат: метание мячика. Чтобы не соврать, метал я этот «снаряд» на 46 метров.

Таковы были условия моего «уравнения». Из всего этого набора я не мог ничего поделать с проблемами моей семьи, которые были задолго до меня, ничего не мог, конечно, сделать с ситуацией с братом (разве что не родиться, верно?), не мог «отменить» свой ревматизм. И вот среди всех этих «не могу» в моей голове уже начал рождаться вопрос: «А что ты можешь, мальчик? Есть ли вообще хоть что-то, что ты можешь?»

...о занятиях легкой атлетикой

Понятно по анамнезу, что предпосылки к спортивной карьере у этого мальчишки были минимальные, если не сказать – смехотворные. Но совсем скоро я оказался в легкоатлетической секции. Как же это случилось?

Заманил меня туда молодой выпускник Николаевского института физкультуры Борисюк Сергей Иванович. Тогда, в 80-х годах, тренеры еще ходили по школам и выбирали детей, талантливых по их специализации. Посмотрев журнал и увидев мой результат (по метанию мячика, а как же!), Сергей Иванович спросил у учителя физкультуры, почему я не в спортивной, а в школьной форме (дело было на школьном стадионе). «Он освобожден от уроков физкультуры пожизненно», – ответил физрук. Сергей Иванович предложил мне заниматься спортом, очень аккуратно, с регулярным медосвидетельствованием. Я сказал, что не хочу метать копье, а хочу качаться (тогда это так называлось). Представляете, вот этот вот нахаленок с освобождением от физкультуры и медицинской карточкой толщиной с том «Войны и мира» еще и ставил какие-то условия.

Из песни слов не выкинешь, покладистым и «подарочным» я никогда не был. Так вот: не хочу учиться, хочу жениться – в смысле, копье не хочу, желаю качать мышцы. «Будешь», – ответил Сергей Иванович. Я как сейчас помню, как спросил его: «Качаться? Со штангой? С настоящей?» И все, можно сказать, на это обещание меня «купили» со всеми моими не очень здоровыми потрохами. За сладким пряником в виде обещанной штанги я пошел в секцию легкой атлетики. Это был 1985 год.

Почему и откуда, собственно, у меня в голове вообще появилась такая мысль – «качаться»? Не от хорошей жизни и не от чудесного характера. Да, я мечтал стать большим и сильным, потому что на тот момент меня всерьез обижали в школе: я был физически немощен, на год младше всех и, конечно, конфликтовал, дерзил, пытался самоутвердиться, но физически ничего не мог противопоставить. У меня был список обидчиков, которым я собирался отомстить, когда «стану сильным». Даже не столько отомстить физическими действиями, а показать, что я теперь сильный и большой, а вы какими были – такими и остались. В мечтах был именно такой моральный реванш. Это я сейчас могу анализировать, до самоанализа я дорастал очень, очень долго. В общем, у меня никогда не было желания записаться в секцию бокса, чтобы научиться бить обидчиков, а как раз хотелось увидеть их глаза в тот момент, когда они

осознают, каким крутым я стал. Конечно же, я горел желанием поскорее начать заниматься со штангой, а к прямой специализации, легкой атлетике, был равнодушен. Заслуга тренера как педагога была в том, что, заинтересовав «железом», он смог постепенно привить мне любовь и к метанию копья. Вообще, я много могу рассказывать о Сергее Ивановиче, он стал, по сути, моим вторым отцом, сделал для меня на тот момент, наверное, больше, чем кто бы то ни было. Родной отец, конечно, работал, заботился обо мне, старался создать условия, но все-таки жизненные ценности, определенные черты характера, даже такие простые вещи, как разговоры о том, что происходит в моей жизни или что беспокоит, – все это я получал от тренера. Он переформатировал образ отца в моем сознании. И я до сих пор считаю, что тренер не может быть формальной персоной. Если нет контакта с учителем, ученик ничему не учится.

Что касается спорта, то я стабильно занимался атлетикой и к концу школы был уже существенно крупнее и сильнее своих одноклассников. Казалось бы, чаяния сбылись? Не совсем так.

Из-за мечты о «железе» я пришел в легкую атлетику, и, к сожалению, из-за нее же я и оставил этот спорт. Прекратил занятия сразу по окончании школы. Я тогда уже занимался на таком уровне, что нужно было большую часть времени посвящать тренировкам и готовиться поступать в институт им. Лесгафта, чтобы продолжать спортивную карьеру. Но я не захотел идти в спортивный институт – отчасти из-за того, что на тот момент в нем не было военной кафедры, а очень хотелось продолжать тренироваться. Плюс с какого-то этапа подготовки нам тренеры запрещали качаться, оставалась только скоростно-силовая работа, потому что метатель копья должен быть не просто сильным, а при этом еще и гибким, хлестким. Раскачивая мышцы, я стал терять именно такой показатель, как гибкость, начал «закрепощаться» – конечно, эти кондиции не подходили будущему легкоатлету. Вспомните еще, как это бывает: 16–17 лет, выпускной класс, все гуляют... много чего доступно подростку из ранее запретного. Сложились все факторы, и легкую атлетику я бросил. Прошло 30 лет, а я до сих пор в своих снах иногда в секторе для метания готовлюсь к попытке. Я люблю метание копья и вполне с гордостью порой именую себя не культуристом, а легкоатлетом.

Получилось так, что очень многие недочеты, недополученное или испорченное в раннем детстве спорт выправил, дал помощь, дал направление, возможности, инструменты, помог освоить свои силы. И все остальное в моей жизни потом уже будет происходить через призму спорта, который я для себя выбрал. Помните

у Салтыкова-Щедрина: «Разбудите меня лет через сто и спросите, что сейчас делается в России. И я отвечу: пьют и воруют»? Вот с далекого 1985 года и по сей день в какую точку биографии Линдовера ни ткните и спросите, что он делает в таком-то году, можно ответить: качается, что он еще делает. Так и есть. И меня это устраивает, и надеюсь, так будет и впредь.

...об эволюции

В 15 лет, занимаясь метанием копья, при весе 70 килограммов я приседал глубоко, что называется, «в пол», с 140-килограммовой штангой, с места прыгал на 3,05 метра и мог закинуть снежок на девятиэтажный дом. База для занятий бодибилдингом была, считаю, достойная, но, повзрослев, я очень сожалел, что не смог добиться в легкой атлетике серьезных побед. Выступать, побеждать, иметь результат я хотел всегда, у меня соревновательный характер, а тренер развил мой соревновательный дух до огромных масштабов. Мы соревновались во всем: кто больше подтянется, быстрее пробежит и в итоге услышит самую желанную похвалу от Сергея Ивановича: «Мужик». Вы не представляете себе, что это для меня значило! Следующий шанс выступить и победить пришел ко мне только после 35 лет, у многих нет и такого шанса, поэтому я сделал все, как мне кажется, чтобы уже не упустить его, но об этом позже.

В 1988 году началось мое обучение в нашем Ленинградском радиополитехникуме: в течение года я учился и параллельно тренировался. Как раз в те годы появились качалки, подвальные зальчики, в один из которых у метро «Площадь мужества» мы ходили с друзьями. Все такие подвальчики были непохожи на сегодняшние фитнес-залы, иногда их даже и залом-то назвать было нельзя, но на тот момент их посещение для нас было очень серьезным шагом вперед: это было место, где мы могли заниматься. Как именно заниматься, никто не знал, мы просто поднимали снаряды. Те навыки, которые давала легкая атлетика, очень далеки от навыков и от техники упражнений, которые требуются для правильного воздействия на мышцы. В общем, качали железо – кто во что горазд. В легкой атлетике движения были инертными, импульсивными, тренирующими скоростно-силовые качества, а в бодибилдинге результат приносят движения медленные, подконтрольные. Но это я сейчас такой умный. Тогда же мы, вчерашние школьники, были полны энергии, желаний, самонадеянности, просто рвались делать и делали, что могли. К счастью, были молоды, здоровы по части мышц и связок, травм не было, но

сейчас, оглядываясь, я понимаю, что травмы были возможны, и не раз.

В техникуме я отучился всего один год. Опять же, из-за своего дерзкого нрава я умудрился в очень хамской форме – буду честным, другими словами это не назовешь – в конце первого курса поругаться с преподавателем, причем при всех. Я не был отчислен, а сам взял заявление и ушел, потому что мне казалось тогда, что так будет правильно. До армии оставалось чуть больше года, и это время я провел, ничем не занимаясь, – точнее, по жизни я балбесничал да тренировался.

Через год я поступил в Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта, сокращенно ЛИИЖТ. Почему именно туда? Хотел ли я быть строителем или путейцем? К сожалению, никакого призвания в 18 лет я не чувствовал, а династийности в нашем роду не было. Мама работала в продуктовом магазине, а папа – на заводе у станка. Просто однажды я шел по улице и встретил одноклассника, который спросил, чего я такой задумчивый. Я ответил, что нужно поступать в вуз, а куда именно – не знаю: мне бы с военной кафедрой, и чтобы учеба была полегче. Вот он и предложил пойти мне в ЛИИЖТ, конечно, на «мосты и тоннели». Он забыл сказать, что у него родственники работают на кафедре и «полегче» у него свое.

Учился я вместо пяти целых семь лет. Это отдельная история. Начиная со второго курса я работал экспедитором. Для тех, кто не знает, что это такое: в пять утра приезжал с водителем на грузовой машине на молочный завод, загружал машину, развозил по магазинам молоко, в последние магазины отправлял водителя с накладными одного, а сам садился на метро и ехал учиться, а сразу после института объезжал магазины, чтобы собрать деньги за предыдущий день, и так ежедневно, кроме выходных. Сейчас я бы просто физически не смог осилить подобный ритм жизни, но тогда и на учебу, и на работу, и на личную жизнь хватало сил.

Во втором семестре третьего курса я попал в больницу с гепатитом А, и, как выяснилось, этого было достаточно, чтобы выйти в академический отпуск. Восстановился через год, часть дисциплин мне зачли. К тому же за время болезни я со всей группы собрал конспекты и лабораторные и, когда восстановился, сразу же выбился в «хорошисты». Я до сих пор считаю, что высшее образование – это не просто высшая школа, а школа жизни, дающая очень концентрированные практические знания. На четвертом курсе я получил проблемы с желудком и очередную госпитализацию – второй академотпуск. Тут

уже во мне в полную силу проснулись мои еврейские корни, я собрал все «болванки» курсовых проектов, лабораторные и конспекты со своих первых двух групп и, восстановившись через год, стал героем своей третьей группы. Мало того что я был старше всех, так еще и красиво «зашел». Всем своим одноклассникам (кому подходили задания) я раздал уже решенные или подобные варианты примеров. Вот таким я был «студентом».

Если вы заметили по моему рассказу, как только я начинал двигаться «прицепом» и халявить, тут же отправлялся отдохнуть на больничную койку подумать о своем поведении. Мне даже самому со стороны кажется смешным такой вывод, но, оглядываясь назад, я признаю эту удивительную закономерность. Учеба была отдельно, и я – отдельно. Работа была тоже отдельно. И пока я не устаканил все это в голове, не отказался от «как у всех», «как положено», от стадности, от ненужных мне знаний и направлений, жизнь настойчиво повторяла мне, где на самом деле мое место. Но до полного осознания мне тогда было еще очень далеко.

...о бодибилдинге

Когда я оканчивал институт в 1996 году, это уже был Санкт-Петербургский университет путей сообщения (СПГУПС). На тот момент в стране почти ничего не строилось, а, напротив, все разрушалось. По специальности я не устроился работать, поскольку у меня не было никакой протекции – я путешествовал на этом «локомотиве жизни» случайным пассажиром, а мои одноклассники уже заранее знали при поступлении, где они будут работать. Пришлось устроиться в оптово-розничное предприятие: там я был водителем, а также проверял чеки на кассе и наличие товара в корзине. Рядом с работой находился спортивный зал. И вот в 1997 году я впервые попал не просто в подвальную качалку, а именно в спортивный клуб. Он назывался «Монолит» и находился на улице Константина Заслонова. Вот там я и увидел впервые настоящих спортсменов-культуристов – выступающих спортсменов, а не просто подкачанных ребят. В «Монолите» я узнал, что тренироваться каждый день, почти не спать, при этом питаясь бессистемно, – совсем не тот путь, который приведет меня к большим мышцам. Именно тогда, в 1997 году, у меня впервые появились хотя бы общие знания и представления о том, куда двигаться дальше.

За счет понимания системы питания и тренировочного процесса мне удалось упорядочить и структурировать тренировки. В итоге за первый год занятий системно я наконец-то прибавил в весе 12 килограммов. С 85 кг я вырос до 95–97, но тогда в залах ходила такая поговорка: «Кто 100 не весит, тот не мужик», вот и мне очень хотелось весить 100 кг.

Времена по-прежнему были крайне голодные, в 98-м году грянул мощнейший экономический кризис – он «убил» фирму, в которой я работал: денег не было, да и есть особо нечего было, и я вернулся в свой родной Выборгский район.

Следующим залом был клуб «Элита». Сейчас его уже нет, а тогда он располагался в подвале общежития на улице Демьяна Бедного, и там была качалка – в самом серьезном смысле этого слова. В ней тоже занимались спортсмены, их было даже больше, чем в первом зале. Но специфическую атмосферу в «Элите» создавали не они, а культовый антураж конца 90-х годов – «братки» в пиджаках. Каждые две недели по качалке разлеталась новость, что в очередной раз кого-то из постоянных клиентов клуба убили. Такие времена были по всей стране, к сожалению.

Тогда же я прошел хорошую школу в плане коммуникации с людьми. Ведь в этом околориминальном полууголовном коллективе каждое сказанное тобой слово грозит оказаться неверно сформулированным, и можно нажать серьезные проблемы. Хотя, имея адекватность и терпение, и в такой интересной среде можно ассимилироваться. К тому же если ты смог нормально поставить себя, научиться договариваться и общаться с самыми разными «персонажами» из того времени, то в итоге ты сможешь общаться уже с кем угодно. Эти «экспресс-курсы коммуникации» были очень эффективными, хотя никому через них пройти не пожелаю.

До 2000 года я занимался в «Элите». Там я получил мои основные практические знания, так как вокруг было огромное количество настоящих, упрямых фанатов построения тела. И каждый внес какую-то крупицу своего опыта – думающий человек всегда мог выделить какую-то более или менее актуальную информацию, проверив ее своим здравым смыслом. Это сейчас все знают о белках, жирах, углеводах и калорийности, а тогда принцип был один – ешь больше гречки и курицы и не ешь сладкое. Конечно, все не так примитивно, но в целом посыл был именно таким. Мне повезло в том, что не нужно было ломать себя, переделывать пищевые привычки, – еда, которую я любил, оказалась как раз той, которая и рекомендуется при питании спортсменов. Если свериться с

сегодняшним моим питанием – даже по чеку из магазина, – там можно найти те же или сходные продукты: курица, рыба, яйца и так далее.

В 2000 году среди обычных качалок стали появляться фитнес-клубы. Чем отличался фитнес-клуб от качалки, спросите вы? Не поверите, там был душ, там была раздевалка, там были хоть какие-то условия. Это было место, где не плевали и не сморкались на пол, и даже снаряды были разложены в каких-то специальных зонах! То есть первые клубы выглядели далеко не так, как выглядят сейчас тренажерные залы, но все, что в них было, казалось большим шагом вперед и большим прорывом. Когда в нашем районе стали появляться подобные клубы, около года мы их посещали с друзьями, переходя из одного в другой.

В сентябре 2000 года я стал отцом, у меня родилась дочь. Мой вес на тот момент все-таки перевалил желанную отметку в 100 килограммов. Казалось бы, теперь я стал мужчиной во всех смыслах этого слова, но я не хотел останавливаться на достигнутом – мои мечты и желания тренироваться дальше оставались со мной.

С работой в моем городе было плохо, я так и не смог устроиться по специальности. Дороги рушились, мосты не строились, зато процветали ночные клубы, которые я иногда с друзьями посещал. И вот в одном клубе ко мне подошла девушка и, отметив мое неплохое телосложение, спросила, чем я занимаюсь. Я ответил, что, одним словом, ничем. Собственно, работы у меня нет, но ищу ее. Тогда она предложила: «Не хочешь попробовать устроиться тренером в фитнес-клуб?»

Я считал, что тренеры в клубах, где я занимался с друзьями, – это обслуживающий персонал и вряд ли они получают достойную зарплату. Когда мне объяснили, что хороший тренер зарабатывает существенно больше, чем многие офисные работники и даже серьезные менеджеры в компании, я не поверил, но принял решение попробовать.

Я задумался, почему же мысль о подобной работе даже не приходила мне в голову. Почему я сказал этой девушке, что ничем не занимаюсь? С самого детства я хотел качаться. Поднимал штангу с перерывами на больницы, учебу и работу. Всегда 60 % моего времени были заполнены тренировками, а я все еще продолжал внутренне называть это «ничем»:

– Стас, что ты делаешь?

– Да ничего.

Огромный кусок жизни, в котором я выкладывался по полной, я именовал ничем и не рассматривал это вообще как работу, занятие, профессию, фундамент. Я постоянно искал себе какие-то «правильные» занятия в ненужных мне сферах. Так стоило ли удивляться, что там я не достигал никаких высот?

Итак, нащупав правильный вектор, я решил попробовать себя в профессии тренера.

...о работе

В те времена баз данных просто не существовало. Некоторые мои знакомые говорили, что есть смысл на собеседовании придумать себе какие-то несуществующие титулы и заслуги, например, что я участник каких-нибудь соревнований, – я ответил, что так поступить не могу, потому что мне совесть не позволяет. Вообще, наличие совести – это тяжкий груз, и с годами этот груз становится все тяжелее, но я точно его никогда не брошу.

И когда я пришел на собеседование к директору клуба (в этом клубе я до сих пор работаю – уже 17 лет!), он спросил меня, чем я занимался, каким видом спорта, какие регалии имею. Я рассказал все как есть: была легкая атлетика, такие-то были результаты в метании копья, а дальше – период, когда я просто тренировался. Выяснилось, что директор этого клуба являлся тренером по легкой атлетике. Он знал моего тренера Сергея Ивановича и даже видел меня во время занятий – я выглядел в детстве очень забавно, такой носатенький, кудрявый, не обратить на меня внимание было нельзя. Директору очень импонировало то, что я сказал правду без прикрас, он взял меня на работу.

Так, с 2001 года я начал осваивать профессию тренера. Вначале я, конечно, обладал очень слабыми знаниями и нервничал, как же я буду учить людей, толком умея лишь тренировать самого себя. Все мои коллеги работали (выглядели они существенно менее спортивно, нежели я) и обладали огромной

клиентской базой, то есть проводили по 200–250 тренировок в месяц, а у меня их не было нисколько. Ноль! Первая персональная тренировка появилась в моем рабочем графике только к концу первого месяца, это было крайне болезненно для самолюбия. Может, я вел себя по отношению к коллективу как-то обособленно, наверное, мне казалось, что я достоин большего, а они меньшего (естественно, это было не так, а гонор в карман не положишь).

Если я делаю выводы, то крайне быстро их реализую, мне просто нужно найти отправную точку. И признаюсь, что через два или три месяца, когда меня вызвала управляющая клуба и спросила, как дела, я ответил, что собираюсь стать лучшим тренером этого клуба. Успехи – напомним – были, мягко скажем, очень скромные, а прямо говоря – дыра. Ну и управляющая тогда лишь улыбнулась.

У всех, наверное, бывает этот момент, когда ты уверен в себе и чувствуешь, что вот все, ты – профи! Самооценка до небес, как у павлина хвост. И ты применяешь этот опыт (тебе кажется, что применяешь), а результат прямо противоположный. Или никакого. «Я – гуру и звезда познаний о строительстве тела! Сейчас я вам расскажу, как тренироваться правильно, и вы тут же достигнете желанных результатов и закажете сто тысяч тренировок у несравненного меня». Оп! А на выходе ноль. Снова такой заход – снова ноль. Значит, ты делаешь не то и не так. И никакого смысла дальше в этом упорствовать.

Количество заказанных у меня тренировок, результаты моих клиентов и мой заработок – вот мера моего собственного профессионализма как тренера. И как бы я ни был эрудирован, опытен и вообще блестящ в своих глазах, к выполнению задачи меня это не приближало ни на йоту. Пора было учиться чему-то новому. Учиться не стыдно, нет. Стыдно плыть по течению и не пробовать ничего изменить.

Первое, на что я обратил внимание, – это общение с клиентами. У меня ушло очень много времени, чтобы понять, что персональный инструктор не должен пытаться вывалить весь багаж неструктурированных знаний на клиента, удивить его невнятными терминами, при этом абсолютно не стараясь создать теплую душевную атмосферу. Ведь вначале мне казалось, что наука общения – это неважно, что это вообще не про результат. С течением времени выяснилось, что умение общаться даже более значимо, чем все остальное. И несколько месяцев отсутствия клиентов привело к той мысли, что надо учиться

разговаривать с людьми как-то по-новому.

Также я практически сразу, как устроился работать в клуб, начал углубленно учиться профессии тренера. Мой выбор пал на «Колледж бодибилдинга имени Бена Вейдера», на специальность «инструктор тренажерного зала». Это странно, но, не обладая базовым пониманием физиологии, биохимии, диетологии, я очень быстро и легко эти знания впитывал. Вот тогда я понял, что учеба учебе рознь, и эта разница состоит в осознании нужности знаний. Я знал и понимал, что конкретно эти знания мне просто необходимы, поэтому и усваивал их без проблем.

Около двух-трех месяцев у меня ушло на то, чтобы сравняться со всеми коллегами, – и через год я был лучшим тренером. Количество тренировок у меня было чудовищное, иногда 12-13-14 в день. Этот объем и моя работоспособность принесли огромный практический опыт, и постепенно я приобретал уверенность в своих знаниях, видел, что они помогают людям быстро и серьезно трансформироваться. Я понимал, что я могу найти тему для общения с любым человеком, будь то женщина, мужчина, подросток. Это безумно увлекательно – за день проживать 10 кусочков чужих жизней, жизней твоих клиентов, которые делятся с тренером порой самыми сокровенными тайнами. Я понял, что тренер – это еще и психолог.

Мне помогло, конечно, что всю жизнь я стремился не просто быть таким же, как все вокруг, а доказать, что я лучше. На тот момент «лучшим» для меня был человек, у которого больше персональных тренировок. На протяжении долгого времени я был лучшим и недосыгаемым, что создавало пропасть между мной и коллегами. Конечно, это не вызывало чувства товарищеского сопричастия или поддержки, а скорее приводило к зависти и нелюбви. Так бывает. Но если нужно выбирать: делать свое дело наилучшим образом или пытаться снискать любовь всех подряд окружающих меня людей, – то я выбираю, конечно, первое.

...о соревнованиях

О выступлениях на соревнованиях я почему-то не задумывался, точнее, у меня было понимание, что это другой уровень и без «проводника» мне туда не попасть. Это квантовый скачок, нужен заряд, нужно что-то серьезное.

И снова жизнь предложила мне учителя и помощника в одном лице, показавшего мне мир, в который я хочу попасть...

В 2006 году в том же клубе у меня состоялось знакомство с известным спортсменом Андреем Пугачевым. Он был настоящим культуристом, чемпионом, которого показывали по телевизору в программе «Гладиаторы» и печатали в журналах «для настоящих качков». Когда мы познакомились, я долго ходил вокруг да около, а он прямо спросил:

– Хочешь выступить?

– Хочу, – ответил я.

По сути, Андрей научил меня всему, что касалось подготовки к выступлению на соревнованиях по бодибилдингу. На первых соревнованиях я занял предпоследнее место. Абсолютно обоснованно, логично, ожидаемо, но, конечно же, это было обидно. Андрей меня предупреждал, что после первых соревнований появляется четкое понимание, твое это или нет. Ты находишься на сцене, а сотни людей смотрят прямо на тебя – кто-то подбадривает, а кто-то свистит. Когда после оглашения результатов ко мне подошел Андрей и поинтересовался: «Ну как?», я сказал: «Здорово, я буду выступать дальше и выиграю». Через год я занял уже пятое место из девяти и выиграл у нескольких известных спортсменов.

...до и после травмы

Я очень хотел победить, поэтому решил подготовиться и выступить в осеннем сезоне 2008 года. Соревнования по бодибилдингу проводятся два раза в год – весной и осенью. В августе 2008 года мне и еще нескольким спортсменам предложили подзаработать – пригласили в качестве моделей принять участие в открытии бизнес-центра в Санкт-Петербурге. Подготовка к соревнованиям – это крайне дорогостоящее занятие, деньги были для меня не лишними, и я, конечно же, согласился. До соревнований оставалось менее двух месяцев...

Во время пиротехнического шоу, которое было в программе открытия бизнес-центра, что-то пошло не так, и пиротехнический заряд разорвался не в воздухе на высоте нескольких десятков метров, а прямо перед нами. Из всех пострадавших серьезную травму получил только я. Вы можете не верить, но после жуткого взрыва и резкой боли в руке первыми моими словами были: «О, это мне прилетело». Я точно знал, что это мой ангел-хранитель, исчерпав все имеющиеся мягкие меры воздействия на меня, чуть более жестко дал понять, что делаю я совсем не то, для чего родился на свет. А делал я, мягко говоря, вещи неправильные. Уже тогда я любил девушку, которая через 10 лет стала моей законной женой. Мы оба были в браке, и я, понимая, что этот порочный круг нужно разорвать – не мучить ни себя, ни ее и не иметь больше повода для лжи нашим супругам, – хотел завести еще одного ребенка с женой. Теперь я знаю, что мой ангел-хранитель – суровый парень и если я не пойму, что делать сам, то он объяснит мне это иначе.

Взрывом мне травмировало левое предплечье и, как выяснилось позже, поразило лучевой нерв. В начале лечения о нерве никто особенно не заботился, так как врачи спасали руку, в которой началось заражение. Руку спасли, а кисть повисла: есть такое понятие «обезьянья кисть» – это когда пальцы безвольно сложены в кулак и кисть смотрит внутрь. Все это еще и сопровождалось атрофией мышц предплечья.

Написать это легче, чем сказать: я стал инвалидом. Признаюсь, это сильно повлияло и на жизнь, и на мотивацию. Надежды, планы, мечты, какие-то успехи – все, казалось, было перечеркнуто для меня, но я знал, что ОН не хочет меня лишать жизни или здоровья, он хочет сделать меня лучше, направить на путь истинный. А отчаяние... оно, конечно, было, и мне нужна была помощь. Отношения в моей тогдашней семье на тот момент были, мягко говоря, никакие, то есть мы жили «по инерции», ради ребенка. А я нуждался в помощи любящего и любимого человека. Но как это сделать, если мы не можем афишировать свою любовь? Моя Марго, Рита, Маргарита Антоновна Киричук, помогла мне пережить эту травму, справиться с этой ситуацией. Она спасла меня тогда, и это был первый, но не последний раз.

Был момент, когда я хотел бросить занятия с железом. Но я реально люблю бодибилдинг и не представлял себя в другой сфере никогда. Я не видел приличной, достойной, желанной альтернативы. Можно было бы сказать себе: «Я – инвалид», закрыться дома в четырех стенах и спиться, жалея себя. Запустить форму, разжиреть, оплыть и ходить с грустным значительным лицом, всем

рассказывая о своих бедах. Но это не для меня, не про меня. Железо для меня означало жизнь. А остальное – существование.

Тренировки я не прекратил. Тренировал ноги и одну руку. Тренировал так усердно, что, помню, еще будучи в гипсе, однажды залил весь зал кровью, когда лопнул крупный сосуд. Несколько лет я пытался восстановить функцию кисти и избавиться от атрофии, но, как выяснилось позже, это было невозможно с самого начала.

Придумав специальные упражнения и приспособления для своей атрофированной ниже локтя левой руки, я начал готовиться к соревнованиям. В 2010 году весной я выступил с висящей кистью на Кубке в Санкт-Петербурге, а дальше занял 3-е место на чемпионате России. К сожалению, из-за моего увечья я не смог показать две из семи обязательных поз, так как рука просто соскакивала в позах «широчайшие спереди» и «широчайшие сзади». И это «к сожалению» – не оправдание, а факт: я ничего не мог поделаться, моя левая кисть не шевелилась.

На дворе был июнь 2010 года. Я часто говорю о том, что мне не везет на обстоятельства, но везет на людей, которых волей этих обстоятельств посылает мне судьба. Вся моя биография идет от точки до точки, от одной судьбоносной встречи до другой такой же.

У нас в клубе занималась девушка, кстати, подруга моей любимой, обладавшая даром видеть болезни. Я верил и верю в это. На тот момент я проходил очередной курс лечения с целью восстановить функцию кисти и спросил ее, есть ли у меня хоть какие-то успехи? Она ответила, что видит мертвую руку, оживить которую поможет мне только операция, и назвала даже фамилию доктора. Сказать, что я расстроился, – это ничего не сказать. Два года надежд, куча денег, попытки через суд привлечь виновных – все зря. Я бесился, я был в ярости. Но, несмотря на все проблемы, я верил в то, что мое упорство, вера близких в меня помогут мне выздороветь.

На следующий день в торговом комплексе я встретил старого знакомого, которого не видел несколько лет, и он, узнав о моей травме, порекомендовал показаться специалисту в области кистевой хирургии. Когда он произнес ту же фамилию, которую назвала мне девушка днем раньше, то тут я поверил в судьбу на 100 %. Через 4 дня меня прооперировали. Сделали пересадку мышц и сухожилий на предплечье. Операция длилась около пяти часов.

За время, прошедшее после травмы, я уже привык всегда поддерживать здоровой рукой травмированную конечность так, чтобы она повисала при подъеме. Через месяц после операции, когда снимали гипс, врач попросил меня поднять прооперированную руку самостоятельно, без какой-либо помощи. Я искренне ответил, что боюсь, а вдруг не получится, ведь она безвольно висела два года. «Поднимай!» – сказал он. Я поднял, но кисть опустилась, а когда начал опускать, то она поднялась. Как выяснилось, теперь одни и те же мышцы поднимают и опускают кисть. Нужно было учиться заново ей управлять. Внешне предплечье выглядело, как если бы его пожевал крокодил: его опоясывали два тридцатисантиметровых шва, а мышцы были перекручены вокруг костей. Но функция кисти вернулась на 60 %.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/lindover\\_stanislav/megamassa-kompleks-trenirovok-pitaniya-i-discipliny-dlya-dostizheniya-ideal-noy-figury](https://tn.knigapoisk.com/lindover_stanislav/megamassa-kompleks-trenirovok-pitaniya-i-discipliny-dlya-dostizheniya-ideal-noy-figury)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)