

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона

Моей матери

Чарльзу Гейну и Джорджу Батлеру, чей искренний энтузиазм, энергия и талант преобразили культуризм и кого я имею честь иметь среди своих ближайших друзей.

Глава первая

«Арнольд! Арнольд!»

Я слышу их голоса, моих друзей пловцов-спасателей, культуристов, тяжелоатлетов. Голоса раздаются с озера, где среди травы и деревьев идет тернировка.

«Арнольд! Давай!» – кричит молодой врач Карл, ставший моим другом в спортзале.

Было лето, мне исполнилось пятнадцать лет. Для меня это было волшебное время года, потому что в этот год я точно узнал, что я хочу делать в моей жизни. Это не было мечтой мальчика об отдаленном туманном будущем – сумбурные мысли о профессии пожарника, детектива, моряка, летчика-испытателя или разведчика. Я знал, что буду культуристом. Но это был не просто выбор. Я должен был стать лучшим культуристом в мире, самым великим, человеком с лучшим телосложением. Я не могу сказать, почему я выбрал культуризм, могу лишь утверждать, что сразу же полюбил его. Я полюбил его в первую же секунду, когда мои пальцы сомкнулись вокруг грифа и я почувствовал ощущение победы и восторга, подняв тяжелые стальные блины над головой.

Меня всегда привлекал спорт, благодаря примеру моего отца; высокого, крепкого человека. Сам он был мастером в ледовом курлинге. У нас была здоровая, крепкая семья, где ценилось поддержание формы, хорошая еда, здоровый образ жизни. Когда мне было десять лет, я по совету отца начал заниматься футболом. У команды была своя форма и регулярные тренировки три раза в неделю. Я с увлечением играл в футбол почти в течение пяти лет. Однако, когда мне исполнилось тринадцать лет, командный вид спорта меня уже не удовлетворял. Я уже поворачивал на индивидуальный путь, мне не нравилось, что когда мы выигрывали игру, меня лично не выделяли. Единственный раз я почувствовал себя по настоящему вознагражденным лишь тогда, когда меня отметили как лучшего. Я решил попробовать себя в каком-нибудь одиночном виде спорта. Я бегал, плавал, занимался боксом; я участвовал в соревнованиях, метал копье, толкал ядро. Но несмотря на определенные успехи я чувствовал, что все это не то не подходит. Однажды наш тренер решил, что тренировка с тяжестями будет полезна для поддержания хорошей формы футболистов.

Помню как я в первый раз пришел в атлетический зал. До того я никогда не видел, как тренируются с тяжестями. Эти парни казались огромными и грубыми. Я вспоминаю, как ходил среди них, смотрел на мышцы, которых раньше никогда не видел и не знал как они называются. Атлеты блестели от пота; выглядели они мощно. Передо мной было как раз то самое – моя жизнь, ответ на вопрос к чему стремиться. Выключатель щелкнул. Казалось, что я вдруг чего-то нашел, что я как будто шел по всяческому мосту и наконец ступил на твердую землю.

Я начал тренировать с утяжелением только ноги – это было самое нужное для игры в футбол. Культуристы сразу же заметили, как я тяжело тренировался. Учитывая мой возраст, пятнадцать лет, я приседал с совсем неплохими весами. Они стали агитировать меня заняться культуризмом. Я был ростом шесть футов (182 см), худой, весил всего сто пятьдесят фунтов (67.5 кг), но сложение у меня было хорошее – атлетическое, и мышцы удивительно быстро отвечали на тренировку. Я думаю, что эти парни это заметили. Сложение у меня было такое, что в спорте успехи у меня получались легче, чем у сверстников. Но и тренировался я интенсивнее, чем мои товарищи по команде, потому что хотел большего, требовал большего от себя.

В то лето культуристы взяли меня под свое покровительство, вместе с ними я занимался за озером около города Graz, в котором я жил в Австрии. Это была тренировочная программа просто для поддержания формы. Мы работали без тяжестей. Мы подтягивались на ветках деревьев. Держа друг друга за ноги, мы отжимались от земли. В тренировку входили такие упражнения, как поднятие ног, приседания, наклоны. Все это делалось с целью подготовить тело к тренировкам в зале.

Еще не кончилось лето, а я уже начал по-настоящему тренироваться с тяжестями. Раз уж я начал, продолжение не заставило себя долго ждать. Через два или три месяца, проведенных с культуристами, я буквально пристрастился к этому как наркоман. Ребята с которыми я занимался были гораздо старше. Karl Gerstl – врач, двадцать восемь лет, Kurt Manul – тридцать два и Helmut Knaur – пятьдесят. Каждый в какой-то мере стал для меня отцом. Я даже своего отца слушался меньше. Эти люди стали моими новыми кумирами. Я прямо-таки преклонялся перед ними, восхищался их размерами, их контролю над своими телами.

Я подошел к своим тренировкам с тяжестями через интенсивную базовую программу тренировок с этими культуристами. Часовая тренировка раз в неделю в футбольной команде меня совсем уже не удовлетворяла. Я записался, чтобы ходить в зал три раза в неделю. Мне понравилось, как холодное железо нагревается в моих руках, понравились звуки и запахи в зале. Я до сих пор люблю все это. Мне больше всего нравится слушать, как звенят тяжелые стальные блины, когда их одевают или снимают после работы со снарядом.

Я помню первую настоящую тренировку также отчетливо, как если бы это было прошлым вечером. Я приехал в зал на велосипеде, который находился примерно в восьми милях от городка, где я жил. Я тренировался со штангами, гантелями, тросовыми машинами. Ребята предупреждали меня, что у меня все будет болеть, но эти предупреждения никак на меня не подействовали. Я считал, что не следует придавать этому значения. Но потом, после тренировки, когда я поехал домой, я упал с велосипеда. Я так устал, что даже на руки не мог опираться, совсем не чувствовал ног: они одеревенели, да и сам я весь как будто окоченел – все тело у меня гудело.

Какое-то время я вел велосипед рядом, навалившись на него. Через полмили я попытался снова на нем ехать, и снова упал, так что дальше я просто вел его до дома. Такая была моя первая тренировка, но все равно мне это понравилось.

На следующее утро я даже руку не мог поднять, чтобы причесаться. Каждый раз когда я пытался это сделать, возникала резкая боль в каждой мышце плеча и руки. Я не мог согнуть локоть. Пытался пить кофе и почти все разлил на стол. Я был абсолютно беспомощен.

«Что с тобой, Арнольд?» – спросила моя мать. Она отошла от печки и разглядывала меня.

«Что такое?» – она наклонилась, чтобы рассмотреть поближе, пока убирала разлитый кофе. Я ответил: «Просто я приболел, у меня мышцы болят». «Посмотрите на этого парня!» – она позвала отца. – «Посмотри, что он с собой сделал!» Вошел мой отец, завязывая свой галстук. Он всегда был очень аккуратен: черные причесанные блестящие волосы, прямая щетка усов. Он засмеялся и сказал, что это пройдет.

Но моя мать не унималась: «Зачем? Арнольд, зачем ты это с собой делаешь?»

Но я не беспокоился из-за того, что там думает моя мать. Я видел изменения в своем теле, чувствовал их, и это меня будоражило. В первый раз я почувствовал каждую из своих мышц. Это были новые ощущения и они записались в моей памяти. Впервые я почувствовал икры, бедра, предплечья, как нечто большее, чем просто конечности. Я понял как болят трицепсы и впервые понял, почему их называют трицепсами – потому что там было три мышцы. Все это записалось в моей памяти, записалось при помощи болевых ощущений. Я понял, что боль означает прогресс. Каждый раз, когда мышцы будут после тренировки болеть, я буду знать, что они растут.

Трудно было выбрать менее популярный вид спорта. Мои школьные товарищи подумали, что я чокнутый, но меня это не беспокоило. Единственной моей заботой было движение вперед, построение мускулов и еще раз мускулов. У меня просто не было

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
времени, чтобы расслабиться и подумать о культуризме с другой точки зрения. Я помню, что некоторые пытались внушить мне отрицательные мысли, пытались убедить меня бросить это занятие, но я нашел именно то, чему хотел посвятить всю свою энергию и остановить меня было невозможно. Мое поведение стало необычным, я стал разговаривать иначе, чем мои друзья; я испытывал самый большой голод по успеху, по крайней мере среди всех людей, которых я знал.

Я начал жить только для того, чтобы бывать в зале. У меня появился новый язык – повторения, подходы, повторения через силу, жим. Раньше я сопротивлялся, когда в меня вдалбливали анатомию в школе, теперь я сам хотел ее изучать. Вокруг меня в зале мои новые друзья говорили о бицепсах, трицепсах, широчайших, трапециях, косых мышцах. Я проводил часы листая американские журналы Muscle Builder и Mr America. Врач Karl знал английский язык и переводил мне статьи из этих журанлов, когда был свободен. Я увидел первые фотографии Muscle Beach, я увидел Larry Scott-a, Ray Routledge-a, Serge Nubret-a. Эти журналы были полны рассказов об успехе. Преимущества человека с хорошо развитым телом были несравнимы ни с чем другим. Такие парни как Doug Stroll и Steve Reeves снимались в кино, потому что они тяжело тренировались и создали прекрасное тело.

В одном из журналов я впервые в жизни увидел фотографии Reg Park-a. Он был на странице напротив Jack Delinger-a. Я сразу заметил, что Рэг Парк выглядит массивно и внушительно. Этот человек был как зверь. Таким большим хотел стать в конце концов и я. Я хотел стать большим парнем, Я не хотел быть утонченным. Я мечтал о больших дельтовидных, большой груди, больших икрах и бедрах; я хотел, чтобы каждая мышца была гигантской. Я мечтал о том, что буду гигантом. Рэг Парк был пределом моих мечтаний, самый большой, самый мощный человек в культуризме.

В это время я подзаряжал свои «аккумуляторы»: смотрел фильмы с Steve Reeves-ом, Mark Forrest-ом, Brad Harris-ом, Gordon Mitchell-ом и Reg Park-ом. Я восхищался Рэг Парком больше, чем всеми остальными. Он выглядел прочно и массивно, именно так, как я считал должен выглядеть мужчина. Я помню как первый раз увидел его на экране. Фильм назывался «Геракл и вампиры», в этом фильме герой должен был спасти Землю от нашествия тысяч кровожадных вампиров. Рэг Парк так великолепно смотрелся в роли Геракла, что фильм меня просто поразил. И сидя прямо тут в кинотеатре я понял, что стану героем этого фильма. Я хотел выглядеть как Рэг Парк. Я просматривал каждое его движение, каждый его жест... Внезапно я заметил, что в зрительном зале уже горит свет и зрители выходят на улицу.

С этого момента вся моя жизнь проходила под впечатлением от Рэг Парка. Его вид стал для меня идеалом. Его изображение несмываемо запечатлелось в моей памяти. Всем моим друзьям больше нравился Стив Ривс, но мне он не нравился. Рэг Парк выглядел гораздо более массивным, гораздо более мощным, чем Стив Ривс. Стив Ривс казался элегантным, мягким, аккуратным. А я то знал, что элегантность меня не интересовала. Я хотел быть массивным. Разница здесь такая же. как между запахом одеколона и пота.

Я разыскал все что мог про Рэг Парка. Я купил все журналы, где публиковались его тренировочные программы. Я узнал, когда он начинал тренировки, когда и что ел, как он жил и как проводил тренировки. Это было как навязчивая идея: его изображение стояло у меня перед глазами с самых первых тренировок. И чем больше я сосредотачивался на этом изображении, тем больше тренировался и рос, тем яснее я осознавал, что для меня это было вполне реально и возможно стать таким как он; даже Карл и Курт смогли это заметить. Они и предсказывали, что это произойдет через лет пять.

Но я то не думал, что смогу ждать пять лет. У меня было непреодолимое желание достичь этого раньше. Были люди, которых удовлетворяла тренировка два или три раза в неделю, я быстро интенсифицировал свою программу на шесть тренировок в неделю.

Мой отец растривался из-за такого пыла. «Не делай этого, Арнольд,» – говорил он, – «ты перетренируешься и переутомишься.»

«У меня все нормально, я все делаю постепенно».

«Ну да, а что ты будешь делать со всеми этими мышцами, когда их нарастишь?»

Я честно отвечал: «Я хочу быть самым лучшим культуристом в мире».

В ответ он улыбался и качал головой.

«Потом я хочу поехать в Америку и сниматься в кино. Я хочу стать киноактером».

«В Америку?»

«Да, в Америку».

Он аж закричал: «Бог ты мой!» Потом он пошел на кухню и сказал моей матери: «Я думаю, что его лучше показать доктору, у него по-моему с головой не все в порядке».

Он искренне волновался за меня, он чувствовал – я не в порядке – и, конечно, он был прав. Мое желание и мое поведение были ненормальными. Нормальные люди могут быть счастливы, живя обычной жизнью. Я был другим. Я думал жить можно было лучше, чем тащиться по пути посредственного существования. Меня всегда поражали рассказы о величии и силе. Цезарь, Наполеон – эти имена я знал и помнил всегда. Я хотел сделать что-то особое, чтобы меня признали лучшим. В культуризме я увидел то транспортное средство, которое вывезет меня на вершину, и я вложил в это всю свою энергию.

Я тренировался шесть дней в неделю, постоянно увеличивая вес, который я мог поднимать и время тренировок в зале. У меня была четкая мысль: построить тело как у Рэга Парка. Образ, модель в моей памяти, мне оставалось лишь достаточно вырасти, чтобы этот образ заполнить. В моих мыслях я уже видел это удивительное тело. Ну а как я только этого достигну, я уже знал, что я буду делать дальше. Я буду сниматься в кино и строить спортзалы по всему миру. Я создам империю.

Рэг Парк стал для меня образом отца. Я пришил его фотографии на всех стенах моей комнаты. Я читал о нем все, что печаталось в Германии. У меня были переводы, которые делал Карл с английского языка. Я рассматривал каждую его фотографию, какая мне попадалась в руки – отмечал про себя размеры его груди, рук, бедер, спины и пресса. Это вдохновляло меня тренироваться еще эффективнее. Когда я чувствовал, что у меня жжет легкие как-будто они горят и как вены надуваются от давления крови, я любил это ощущение. Я знал, что я расту, делаю еще один шаг к тому, чтобы стать похожим на Рэг Парк-а. Я хотел его тело и мне было безразлично, что придется преодолеть, чтобы этого достигнуть.

В ту зиму отец заявил, что не разрешает мне ходить в зал более трех раз в неделю, ему не нравилось, что меня не было дома каждый вечер. Чтобы обойти этот запрет, мы вместе построили – или спортзал дома.

Дому, в котором мы жили было лет триста. Когда-то он был построен какой-то частью королевской семьи. Когда они из этого дома выехали, они поставили условие, что в доме будут жить два человека: начальник полиции области, а как раз эту должность занимал мой отец, и главный лесничий округа. И в последнюю сотню лет именно эти два человека и жили в этом доме. Наша семья жила на верхнем этаже, а семья лесничего занимала нижний.

Дом был построен как замок. Полы были прочными и стены толщиной примерно футов пять. В этом доме можно было сделать отличный зал. Пол и стены могли выдержать нагрузку от больших весов. У меня появилось основное оборудование: лавки и простейшие тросовые машины, специально сваренные по заказу. В моем зале не было отопления и, естественно, в холодную зиму там было морозно, но я не обращал на это внимания. Я там тренировался даже тогда, когда температура была ниже нуля.

Три вечера в неделю я ходил в зал в город. Тогда мне приходилось идти пешком или ехать на велосипеде восемь миль возвращаясь после десяти вечера, но эти восемь миль меня не беспокоили. Я знал, что они помогают развитию тела, укрепляют ноги и улучшают выносливость.

Единственная настоящая трудность возникала во время домашних тренировок, потому что мне нужен был партнер. Уже мой опыт тренировок на озере внушил мне сильную уверенность, что партнеры по тренировки нужны. Мне нужен кто-то не только чтобы учить, а также чтобы меня вдохновлять. Я тренировался лучше и тяжелее если вокруг меня были люди с таким же сильным энтузиазмом как и у меня. В ту первую зиму я тренировался с Карлом Герстом – врачом, который помогал мне в самом

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
начале. Он мне сильно помогал не только как переводчик. Он знал о теле все. Он был серьезным и работал интенсивно. Мы тренировались одинаково, за исключением наших целей и нашего питания: я хотел набрать вес и вырасти, а Карл хотел потерять вес. Карл давал мне необходимый стимул.

Были некоторые дни, когда что-то как бы тянуло меня назад и я не мог тренироваться также тяжело как в остальные дни. Это было для меня необъяснимо. В некоторые дни все шло нормально, а в другие был сплошной спад. В дни спада я даже не мог приблизиться к моему обычному рабочему весу. Это меня очень озадачивало. Мы с Карлом обсуждали этот факт. Он здорово разбирался в психологии (а я то в пятнадцать лет только может и слово это слышал, но его аргументация была довольно логичной и по сути дела послужила основой моих дальнейших размышлений). «Дела тут не в твоём теле, Арнольд. Твое тело так сильно не может измениться за один день, от одного дня к другому. Дело тут все в твоей голове. В какие-то дни ты яснее видишь свои цели, а в дни спадов тебе нужен, кто-то, чтобы помог настроиться. Это как будто ты едешь на велосипеде за автобусом и попадаешь в поток воздуха позади него. Тогда ветер помогает тебе ехать. В общем в такие дни достаточно, чтобы кто-то тебя подгонял, бросал вызов».

Карл был прав. Каждый месяц у меня, по крайней мере, была неделя, когда тренироваться по-настоящему не хотелось, и тут я спрашивал сам себя: Почему бы я стал тренироваться интенсивно, если бы я себя так не чувствовал? В такие дни Карл тоже меня подталкивал. Он мне говорил: «Слушай я себя сегодня отлично чувствую! Хочу пожать лежа. Давай сделаем двадцать пять подходов вместо двадцати. А может посоревнуемся? Десять шиллингов тому, кто больше раз выжмет этот вес».

Действовало это отлично. Он заставлял меня преодолевать препятствия, заставлял мое тело шевелиться. Для меня стало очень важно, чтобы кто-то стоял позади и говорил: «Давай еще, Арнольд! Давай еще одно посторение!» И для меня самого стало также важно помогать кому-нибудь другому. Когда я смотрел как он тренируется и подбадривал его, что-то заставляло и меня самого делать такой же тяжелый подход.

Я обнаружил, что секрет успешной тренировки заключается в соревновании. И для меня это никогда не было мартышкиным трудом. Я хотел соревноваться в бодибилдинге. Маленькие соревнования вместе с Карлом повторялись изо дня в день. Но моей ближайшей целью стало выиграть Мистер Австрия (в конце концов я даже не участвовал даже в этом соревновании, но обстоятельства сложились так, что я участвовал уже в более крупных соревнованиях.) Эта начальная цель вдохновляла меня на увеличение тренировочной программы и на искренне тяжелую тренировку. Ежедневные тренировки достигли двух часов. Я по-прежнему продолжал увеличивать веса, увеличивать количества повторений и яростно накачивать мышцы.

С самого начала я верил в базовые упражнения, потому что им отдавал предпочтение Рэг Парк. В то время, когда Рэг не ускорял тренировки для какого-нибудь большого соревнования, он работал с базовыми упражнениями: жим лежа, подтягивание, приседания, подтягивание штанги к животу в наклоне, поднятие штанги на бицепсы, предплечья, пуловер, работал на ножные бицепсы, работал на икроножном станке. Эти основные движения наиболее прямым образом воздействуют на различные части тела, я буквально во всем следовал его примеру. И как показало будущее, я не мог сделать более разумного выбора. Эти базовые упражнения позволили мне создать мощный фундамент, мышечную основу на которой потом я построил тело победителя. Теория Рэг Парк-а заключалась в том, чтобы сначала построить массу, а затем вырезать и шлифовать из нее качество; вы работаете над своим телом, как скульптор работает с куском глины, дерева или стали. Сначала идет грубая обработка, а потом все более тонкая, вплоть до полировки. И на этой стадии выявляются все ошибки в фундаменте. Тогда становятся заметны недостатки начальной тренировки, они проявляются в виде безнадёжных или даже неисправимых изъянов.

Я строил тело, рос стремился к массе, котроая как я считал должна быть примерно двести пятьдесят фунтов. В то время я не заботился о талии или о пропорциональности. Я просто хотел построить огромное двухсот пятидесяти фунтовое тело, перетаскав огромное количество железа. Я считал, что должен выглядеть огромным и мощным. Я знал, видел, что все получается. Мышцы начинали расти у меня со всех сторон. И я понял, что я на своем правильном пути.

Глава вторая

Скоро люди стали относиться ко мне по особому. Частично это был результат изменения моего собственного отношения к самому себе. Я рос, становился больше, набирался уверенности. И меня стали уважать так, как никогда раньше; как будто бы я был сыном миллионера. Когда я входил в класс школьные товарищи угощали меня или предлагали помочь сделать уроки. Даже учителя стали ко мне иначе относиться, в особенности, когад я начал выигрывать призы в соревнованиях по поднятию тяжестей.

Это новое особое отношение людей ко мне оказало удивительное воздействие на мое «я». Это оказалось нечто к чему я стремился. Я не уверен, что мне нужно было такое особое внимание. Может быть так получилось, потому что у меня был старший брат и ему отец уделял больше внимания. Быть может это послужило причиной моего желания быть замеченным. Я окунулся в этот новый поток внимания. Даже отрицательную реакцию я поворачивал к своему удовлетворению.

Я уверен, что большинство людей с кем я был знаком по –настоящему не понимали, что я делал. Они смотрели на меня как на курьез. Не все меня воспринимали. Были определенные социальные группы людей, которых смущал бодибилдинг и они считали, что должны поговорить со мной. Они старались выпятить отрицательные моменты в спорте и убедить почему человеку не следует им заниматься. Я эти разговоры слышал всю свою жизнь. Всегда находится определенный сорт людей, которые утверждают «мой врач говорит мне, что поднимать тяжести вредно для здоровья...» Вначале мне трудно было это слушать. Я был молодой и впечатлительный. Я то знал, что хочу заниматься этим так сильно, что никто меня не остановит, и уж точно такие люди которые даже не могли считаться моими друзьями. Но тем не менее такие вопросы у меня возникали. Я спрашивал сам себя, почему я устроен иначе, почему я хочу делать то, что огромное количество людей считает неприятным и даже смеются над этим. Если вы хотите играть в футбол все вас любят; вы герой. И они готовы на все ради вас.

Люди признавали во мне талант атлета; но мой выбор спорта смущал их. Они качали головами: «Почему вы выбрали самый непризнанный вид спорта в Австрии?» Так обычно меня спрашивали. Это была правда. Нас было всего двадцать или тридцать культуристов во всей стране.

Я не мог найти ответа. Я не знал его. Это было подсознательно. Я просто влюбился в БОДИБИЛДИНГ. Я любил чувствовать себя в зале, любил тренировку, любил чувствовать мышцы.

Теперь оглядываясь назад я могу проанализировать все это яснее. В окружающем меня мире было много дисциплины, много индивидуальности и первозданная чистота культуризма. Но в то время для меня это было загадкой. Бодибилдинг уже имел регалии, но относительно строгие. Я еще не соревновался поэтому мои вознаграждения были другого характера. Летом на озере я мог удивлять людей тем, что мое тело отличалось от их. Случалось они говорили «Бог мой, Арнольд! Ты опять вырос. Когда же ты остановишься?»

А я им отвечал: «Никогда». И мы все вместе смеялись. Они думали, что это шутки, но я правда это имел в виду.

Не только мои школьные товарищи и друзья на озере оказывались под впечатлением. Соседи тоже начали уделять мне особое внимание. «Если хочешь свежего молока, ты только нам скажи». Или яйца, или овощи. Вдруг оказалось, что все вокруг смотрят на меня иначе. Неважно, нравится им это или нет – но не замечать всего этого они не могли.

Самым интересным было то, как мое новое тело действует на девушек. Была определенная часть девушек, которых оно впечатляло, но было некоторое количество, которые находили его отталкивающим. Середины тут нее было никакой совершенно. Граница была четкой и ясной. Никогда я не слышал безразличных промежуточных комментариев, будь то в столовой, на улице или на озере. «Мне это не нравится. Он странный какой-то – от всех этих мускулов меня прямо передергивает». Или: «Мне нравится как Арнольд выглядит. Такой большой и мощный

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
как скульптура. Так должен выглядеть настоящий мужчина».

Такие реакции давали мне дополнительный стимул, чтобы продолжать заниматься бодибилдингом. Я хотел стать больше, тогда бы я мог произвести еще больше впечатления на девушек, котрым я нравился, а другим наоборот я не нравился бы еще больше. Но не девушки были моим основным стимулом для тренировок. Далекo не так. Но раз такой дополнительный стимул возникал, я рассудил, что пока это внимание есть надо им пользоваться. Да и весело было. Я чувствовал, если мои размеры действовали на девушку отталкивающе.

Поймав на себе ее недоверчивый взгляд, я мог поднять руку, напрячь бицепс и посмотреть, как она съежится. По крайней мере можно было видеть в этом повод посмеяться.

Я помню была одна из таких отрицательных девушек, с которой я хотел бы встречаться. Ее звали Герта и я знал, что она вслух говорила, что ей не нравится, как я сложен. Я захотел попытаться изменить ее настрой. Какое то время я ее преследовал и постепенно мы стали друзьями. В конце концов ч попытался назначить свидание. Она ответила, что и через миллион лет не стала бы со мной встречаться. Ты слишком влюблен сам в себя, в свое собственное тело. Ты смотришь все время на себя, позируешь перед зеркалом.

Ее заявление – как удар в лицо. Сначала я обозлился. Почему она не хочет понять? Почему она так ополчилась? Но это можно было предвидеть. Тогда я выбросил все это из головы. (Я думаю, что она не забыла. Последний раз, когда я приезжал в Грац, она позвонила мне несколько раз, сказала, что теперь разведена и хорошо было бы, если бы мы могли встретиться.)

Кажется, что никто не понимал, что такое бодибилдинг. В зеркало вы смотрите не из-за нарцисстических наклонностей, а потому что вы пытаетесь проконтролировать ваш прогресс. Ничего общего тут нет с самовлюбленностью. Герта никогда бы не сказала знаменитому автогонщику, что он самовлюбленный из-за того, что он контролирует свою скорость по секундомеру. Просто иногда оказывается так, что зеркало, сантиметр и весы – это единственные инструменты культуриста для контроля своего прогресса. Герта не была типичным случаем. У меня не было трудностей с девушками. С сексом меня познакомили почти без проблемм. Старшие культуристы из зала приглашали меня на свои вечеринки. Для меня все там было просто. Эти ребята всегда следили, чтобы для меня там была девушка. «Ну вот, Арнольд, вон та вот, это для тебя».

Девушки стали объектом для секса. Я видел, что другие культуристы используют их для этого и думал, что так и надо. Мы обсуждали ловушки серьезных романтических приключений как фактор, отвлекающий от тренировок. Естественно я соглашался с мнением старших культуристов – они были моими кумирами.

Мое отношение к этому радикально изменилось. Раньше я чувствовал, что жнкщина была только для одного, секс был просто другим видом упражнения, другой функцией тела. Я был убежден что я не мог разговаривать с девушкой на основе общих взглядов, я был уверен, что она не поняла бы, чем я занимаюсь. У меня не было времени регулярно общатся с одной и той же девушкой и пройти через все эти телефонные звонки, записки и ссоры. Все это требовало слишком много времени, а мне нужно было в зал. Мне было проще знакомиться с ними на озере и потом никогда больше с ней не встречаться. Посути дела, nerаньше чем через четыре года после начала тренировок, у меня было первое осмысленное общение с девушкой. Как товарищи девушки меня не устраивали. Все мои мысли были направлены только на тренировки и меня раздаждало, если что-то меня отвлекало. Не принимая сознательного решения я затормозил чувства и следил за эмоциями. Так получилось просто понеобходимости.

Я начал себя так вести рано в моей карьере и не менял линию поведения, пока это мне помогало сосредоточиться и продвигаться к цели. Это не значит, что я не развлекался. Просто есть часть внутреннего «Я», до которой люди обычно хотят добраться когда зарождаются те или иные отношения. Эту часть я оберегал. И чем большего успеха я достигал, тем строже я был сам с собой в этом отношении. Я не мог себе позволить, чтобы мои чувства мешали тренировкам или выступлениям в соревнованиях. Мне нужны были стабильные эмоции, полнейшая дисциплина. Мне нужно было иметь возможность тренироваться 2 часа утром и два часа вечером, с концентрацией мысли только на улучшении тела, достижении максимальной формы и не

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
на чем больше.

Все, что могло помешать движению вперед, я отбросил. Я вычеркнул девушек из списка, оставив их только как инструмент для моих половых потребностей. Я также исключил своих родителей. Казалось бы они всегда хотели меня видеть, но когда мы были вместе, им нечего было сказать. Я привык слышать определенный тип вопросов: что с тобой, Арнольд? Неужели ты ничего не чувствуешь? Неужели у тебя нет никаких эмоций?

Ну как на это ответить? Поэтому я всегда отмалчивался и пожимал плечами. Я знал, что то, что я делаю – не только оправдание, это – самое важное. С другой стороны, теряя в эмоциях в результате крайней сосредоточенности на культуризме, я верил, что выигрыш в главном позволит достичь равновесия. В частности выигрышем был рост моей уверенности в себе, Эта уверенность росла по мере того, как я замечал, что все больше могу контролировать свое тело. За 2–3 года я оказался способным полностью изменить свое тело. Это кое о чем говорило. Если я смог настолько сильно изменить свое тело, используя эту же дисциплину и решимость я смогу изменить что угодно, что захочу. Я смогу изменить свои привычки, взгляды на жизнь в целом.

В эти ранние годы я не беспокоился ни о чем другом, кроме культуризма. Я тратил каждую минуту моего времени и все мои усилия именно на это. Но сегодня я тренируюсь только полтора часа в день для поддержания формы, у меня есть время для того, чем я пренебрегал. Я могу наконец раскрепостить эмоции, спрятанные ранее, выпустить их обратно в мою жизнь. Я могу использовать полученные из занятий бодибилдингом знания и дисциплину для улучшения других сторон жизни. Если сегодня я замечаю, что по привычке подавляю свои эмоции, я работаю над тем, чтобы наоборот развить их, пытаюсь сделать себя все более и более отзывчивым. Если я замечаю, что веду себя по-старому, я работаю над тем, чтобы сделать свое поведение более отвечающим реальности. Знаю, многие скажут, что жить надо не так. Но я думаю что они же всегда говорили, что бодибилдинг вреден для здоровья. Я доказал, что это неверно. Уверен, что если вы можете изменить ваше питание, тренировочную программу для построения другого тела, то те же самые принципы вы сможете применить для чего угодно.

Секрет в формулировке из трех частей, я открыл ее для себя в зале: уверенность в себе, положительный мысленный настрой, честная интенсивная работа. Многие люди знают эти три принципа, но немногие из них могут применить их на практике. Каждый день я слышу чьи-нибудь слова: Я слишком жирный. Мне бы надо сбросить 25 фунтов, но я не могу. Я видимо никогда не усовершенствуюсь. Я бы сам себя возненавидел, если бы у меня было такое отношение, если бы я был такой слабый. Я могу потерять 10 15 фунтов быстро и легко и без неприятных ощущений, просто настроив на это разум. Соблюдая принципы жесткой дисциплины, которым научил меня бодибилдинг, я могу подготовить себя для чего угодно. Тело находится под таким контролем, что могу решить какой вес и в какой срок я хочу получить. Затем, за нужное время набрать или сбросить нужные килограммы.

Два месяца перед тем, как мы снимали фильм Stay hungry (Оставаться голодным) Боб Рафаэльсон подошел ко мне и сказал: Я боюсь брать тебя в этот фильм, Арнольд. Ты слишком уж большой. Ты весишь 240 фунтов и в сценах вместе с Салли Филдз она покажется слишком маленькой около тебя. Я бы хотел, чтобы ты был поменьше и выглядел бы нормально в уличной одежде. Я ответил ему: Ты давай беспокойся о своем фильме, а я буду беспокоиться сам о себе. Только скажи мне, к какому дню и какой вес ты хочешь. Он подумал, что я смеюсь над ним и сказал, что хочет вес 210 фунтов, но сам-то он не поверил, что это получится. Я тогда доказал ему, что все получилось. В тот день, когда начались съемки, Рафаэльсон пришел ко мне в зал на тренировку и после тренировки мы пошли в сауну. «Встань на весы». Я весил 209 фунтов на 1 фунт меньше, чем мы с ним договаривались. Он с трудом верил. Я держал этот вес три месяца пока продолжались съемки. Потом меня пригласили сниматься в фильме «Качайте железо». Но для этого нужно было соревноваться на звание мистер Олимпия. Меньше чем за два месяца я снова набрал вес до 240 фунтов. С этим весом я лучше всего себя чувствую и имею наибольший размер и пропорциональность. А потом я сбросил до 235 фунтов для наибольшей проработки деталей. Сделал я все это легко и выиграл мистер Олимпия.

С самого начала я понял что бодибилдинг отличная карьера. С этим никто не был согласен и в первую очередь моя семья и учителя. Они считали, что единственным приемлимым путем в жизни является профессия банкира, секретаря, врача или

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
торговца получить место в жизни обычным путем, иметь обычную работу, полученную в каком-нибудь агентстве по трудоустройству вообще что-то обычное. Мое желание строить тело и быть мистером Юниверс было абсолютно выше их понимания. Именно из-за этого я сильно изменился. Я преградил путь своим эмоциям и слушал только свое подсознание и инстинкт.

Моя мать вообще не понимала мое поведение. У нее не было времени для спорта. Она даже не понимала, почему отец старался держать себя в форме и тренировался. Но ее отношение всегда было такое: пусть Арнольд делает что хочет. Пока он не делает ничего противозаконного, пока ничего не делает плохого, пусть занимается своим бодибилдингом.

Она изменила свое отношение, когда я принес домой свой первый приз за соревнования по поднятию тяжестей. Она взяла его и побежала из дома в дом в Тале, этом маленьком городке около Граца, мы жили в нем, и показывала всем соседям, что я выиграл. После этого поворотного момента она приняла то, что я делал. Теперь совершенно неожиданно ей стали уделять внимание. Люди ее выделили. Это была мать того парня, который недавно победил в соревнованиях по поднятию тяжестей, мать сильного человека. В какой-то мере к ней тоже стали относиться как к чемпиону, а она стала гордиться мной. После этого (в некоторой мере) она стала поддерживать меня в моих занятиях.

Тем не менее мы отличались друг от друга. Она и отец были католиками. Каждое воскресенье, пока мне не исполнилось 15 лет, я ходил с ними в церковь. Потом мои друзья стали у меня спрашивать, зачем я туда хожу. Они сказали, что это просто глупо. Сам я об этом особо никогда не думал, просто было такое правило в доме: мы ходили в церковь, Гельмут Кнор самый интеллигентный и думающий среди культуристов дал мне почитать книгу под названием *Pfaffenspiegel*, где было написано про монахов, про их жизнь, какие они были ужасные и как они исказили историю религии.

Я это прочитал и совсем представление о религии у меня изменилось. Карл, Гельмут и я обсуждали книгу в зале. Гельмут настаивал, что если я чего-то достигну в жизни, я не должен благодарить бога, а только себя. То же самое и если что-то плохое случится. Не надо в этом случае просить помощи у бога, а самому поправлять дела. Он меня спросил, не молился ли я о результатах тренировок, я признался, что было такое. Он мне отвятил, что если я хочу построить большое тело, то я должен его строить. Никто другой это не сделает. Участие бога в этом на самом последнем месте.

Это были совсем дикие мысли я был совсем молодой. Но доводы были очень разумные и я заявил дома, что больше в церковь не пойду, не верю в эти дела и время терять не хочу. Это только способствовало конфликту дома.

Между родителями и мной образовалась трещина. Мать ясно представляла что было между мной и девушками, которых мои друзья приводили. Она никогда не говорила прямо, но всем своим видом показывала, что ей это не нравится. С отцом было иначе. Он помнил, что как только мне исполнится 18 лет, я пойду служить в армию и там меня воспитают. Некоторое из того, что осуждала мать, он допускал. Он считал естественным, что я общаюсь с девушками, если есть возможность. По сути дела он гордился, что я встречаюсь с этими легкомысленными девушками. Он даже хвастался своим друзьям: «Господи, видели бы вы, каких женщин мой сынок приводит». Он, ясное дело, сильно преувеличивал. Однако наши отношения изменились, потому что я чувствовал себя увереннее, поскольку выиграл несколько призов и общался с девушками. Особенно его интересовали девушки. Еще ему нравилось, что сильно в эти дела я не впутывался: «Правильно, Арнольд» так он мне говорил, как будто сам имел огромный опыт «не давай им себя одурачить». В течении пары лет эта тема оставалась одной из связывающей нитей между нами. Те мало ночей, когда я приводил домой девушек во время армейских отпусков, он был очень доволен и доставал бутылку вина и пару стаканов.

Мать все еще хотела меня защитить. Кое что нам приходилось от нее скрывать. Она была сильно верующая и воображала ужасное состояние моей души и испытывала чувство сожаления за девушек. Ей казалось, что все это прямо связано с культуризмом и неприязнь к этому спорту росла. Ее беспокоило, что это может оказаться не просто проходящий период взросления. «Арнольд, ты ленивый! Посмотри на себя, ты хочешь только тренироваться со своими гириями. Только об этом и думаешь. Посмотри на свои ботинки она цеплялась ко всему и шумела, тебе уже 15

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
лет. Я чищу ботинки твоего отца, потому что он мой муж. Но твои чистить не буду, ты можешь сам о себе заботиться».

Эта сторона не нравилась и отцу. С девушками было все в порядке. Это он одобрял. Призы за соревнования тоже. У него самого были призы за ледовый курлинг. Мы кстати вместе им занимались. Но часто он отводил меня в сторонку и говорил: «Хорошо Арнольд, но чем ты собираешься заниматься?»

Я ему снова отвечал: «Пап, я буду профессиональным культуристом. Этим я буду заниматься в своей жизни». «Но это же не серьезно, глаза у него становились задумчивыми, как ты хочешь это использовать? Чем ты собираешься на жизнь зарабатывать?» Разговор не клеился и прекращался до следующего подобного вопроса. Он возвращался к своей газете.

Довольно долго я просто пожимал плечами и отказывался говорить об этом. Но однажды, когда мне было 17 лет и план уже более или менее сложился, я удивил его таким ответом: «У меня сейчас есть две возможности одна пойти служить в армию, стать офицером и получить некоторую свободу для тренировок». Он важно закивал головой. Он понял, что наконец я до чего-то додумался. Он бы гордился, если бы я посвятил свою жизнь службе в австрийской армии. «А второй вариант поехать в Германию и потом в Америку».

«В Америку?»

Теперь он считал, что я опять какую то бессмыслицу понес.

Хорошее очко в свою пользу я уже заработал, сказав отом, чтобы стать офицером. Австрийская армия позволила бы мне учиться, дала бы мне образование, пищу и одежду. Потом, будучи спортсменом, я получил бы возможность пользоваться большой свободой. В Вене была высшая военная академия, специализировавшаяся на спорте. Они бы предоставили мне тренировочный зал и следили бы, чтобы у меня было все самое лучшее. Вместе с отцом мы обсуждали этот вариант как решение вопроса о пути в жизни. Он смотрел на это как на хорошую армейскую карьеру. Я воспринимал это как путь к цели выиграть мистер Юниверс. Отца беспокоило, что я окажусь неспособен жить вне культуризма и упущу все остальные возможности.

Армейская карьера представлялась мне самым последним вариантом. Я хотел какнибудь образом поехать в Америку. В Австрии я чувствовал себя как взаперти, как в замкнутом пространстве: «Надо уехать отсюда. Тут мало пространства и какое-то все застывшее. Тут мне не дадут развернуться» так я думал. Все время казалось, что здесь недостаточно пространства. Даже мысли у людей были мелкие. Слишком много было удовлетворения, слишком много соглашений с установившимся ходом вещей. Здесь было прекрасно. Здесь было отличное место, чтобы провести старость.

Рэг Парк по-прежнему был главной фигурой в моей жизни. Я мало изменял свою тренировочную программу. Я сохранил все старые упражнения, те стандартные упражнения, которые использовал Рэг. Однако я слегка изменил их, приспособив их для своих нужд и добавил некоторые новые. Вместо того чтобы просто делать бицепс с штангой я дополнительно делал это упражнение еще и с помощью гантелей. Я все время размышлял как сделать мои бицепсы больше, как сделать спину толще и шире, как увеличить размер бедер. Я работал над теми мышцами для которых хотел наибольшего размера.

Я всегда честно признавался сам себе в своих слабых местах. Это помогало мне расти. Я думаю, что это ключ к любому успеху: не хитрить с самим собой, а знать где ты слаб; признаваться в этом. Никого нет в культуризме у которого не было бы мышц, которые нуждаются в работе, в доработке. Мне от родителей в наследство достался отличный костяк и почти совершенный обмен веществ. По этой причине мне вначале было легко строить мышцы. Тем не менее некоторые из них росли медленно. Они отказывались расти с такой же скоростью как и все остальные. Я написал их названия на карточках и прикрепил эти карточки вокруг зеркала, чтобы их всегда можно было видеть. Первым делом я записал туда трицепсы. Я до этого делал одинаковый объем работы на бицепсы и на трицепсы; бицепсы росли моментально, а трицепсы сильно отставали, никаких видимых причин для этого не было. Я работал на трицепсы также интенсивно, но они отказывались отвечать на тренировку. То же самое было с ногами. Хотя я делал огромное количество приседаний, ноги росли не так быстро, как грудь. А плечи отставали в росте от спины. Через два года я мог

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
заметить, что некоторые части тела почти вообще не изменились. Я тогда записал их и соответственно изменил тренировки. Некоторые упражнения я стал делать больше. Я экспериментировал. Смотрел на мышцы, наблюдал результаты. Постепенно удалось уравнивать развитие всего тела.

Это был длинный почти бесконечный процесс. В восемнадцать лет у меня еще не было равномерно развитого тела. Были слабые места над которыми надо было работать. Я был ограничен своими знаниями и тем, что в данный момент мог узнать, меня сильно тормозили австрийские представления о культуризме, где основное внимание уделялось большим рукам, большой груди и почти все фотографии показывали верхнюю часть тела. Никто из тех кого я знал практически не обращали внимания на серратус или на межреберные мышцы, на те мышцы, которые придавали телу отточенность и законченность. Такие провинциальные представления сохранялись у меня еще в течение длительного времени.

Я пошел служить в армию в 1965 году. В Австрии было обязательным один год службы. После этого я мог принять решение о будущем. Для меня армия оказалась хорошим опытом. Мне понравилась регламентация, жесткая структура, стали появляться мысли о форме и медалях. Дисциплина не была для меня чем-то новым, потому что без дисциплины заниматься культуризмом невозможно. С другой стороны я вырос в атмосфере дисциплины. Мой отец всегда действовал как домашний генерал, смотрел, чтобы я правильно ел, как я делаю уроки.

Его влияние помогло мне пойти служить водителем танкового корпуса. На самом деле я плохо подходил для вождения танка: я был слишком большой и лет мне было всего восемнадцать, а требовалось, чтобы минимально был двадцать один год, но я очень этого хотел. От правил было сделано отступление и меня не только допустили до вождения танка, но и служил я около Граца. Это позволяло мне продолжать тренировки, которые по-прежнему являлись основной частью моей жизни.

Довольно скоро после того как я был призван, я получил приглашение на юниорские соревнования «Мистер Европа» в Германии в Штуттгарте. В это время прошло как раз половина срока армейской учебки и приказ был находится шесть недель на учебной базе. Нам было категорически запрещено отлучаться, кроме если кто-нибудь из членов семьи умрет. Я провел пару бессонных ночей размышляя, что же мне делать. В конце концов я понял, что выхода нету: придется сбежать в самоволку и ехать.

Для меня юниорские соревнования на звание «Мистер Европа» значили так много, что я не задумывался о возможных последствиях. Я перелез через забор, взяв с собой из одежды, только то, что было на мне одето. У меня едва хваило денег, чтобы купить билет на поезд в третий класс. Поезд еле тащился из Австрии в Германию, останавливаясь на каждой станции, и в конце концов приехал на следующий день в Штуттгарт.

Это было мое первое соревнование. Я был взвинчен, смертельно устал от поездки в поезде не имел никакого представления, что же тут будет происходить. Я пытался кое-чему научиться наблюдая соревнования в низком росте, но тут спортсмены выглядели так же любительски и смущенно как и я сам. Мне пришлось попросить у кого-то плавки для позирования, у кого то еще масло для тела. Пока я ехал в поезде я мысленно прорабатывал позирование. В основном оно состояло из поз Рэг Парк-а, которые я запомнил из журналов. Но в тот момент, когда я вышел на помост перед судьями у меня в голове стало совершенно пусто. Тем не менее я сделал начальное позирование. Затем они меня вызвали для сравнительного позирования и опять в голове у меня стало пусто. Я был совсем не уверен в том, как я это позирование прошел. В конце концов начали объявлять победителей и сказали, что я выиграл Арнольд Шварценеггер «Мистер Европа» среди юниоров.

Когда я посмотрел на сделанные тогда фотографии, я вспомнил, как и что я чувствовал. Чувство неожиданности быстро исчезло. Я вытянулся. Я чувствовал себя как Кинг Конг. Мне нравилось внезапно внимание, я напрягался и позировал. Я был уверен, что я на правильном пути, чтобы стать самым великим культуристом в мире. Я чувствовал себя так, как будто уже стал одним из лучших в мире. Наверняка я не был даже среди лучших пяти тысяч, но в душе я чувствовал, что я самый лучший. Я всего лишь выиграл «Мистер Европа» среди юниоров. Сперва в армии отнеслись к этому холодно.

Я занял денег на обратную поездку до базы и там меня и забрали в тот момент,

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
когда я перелезал через стену. Я просидел в карцере семь дней, там было только одеяло на холодной каменной лавке и почти никакой еды. Но я получил свой приз и даже сильно бы не беспокоился, если бы они продержали меня в заперти весь оставшийся год. Результат стоил того.

Я показывал свой приз каждому. И пока я еще сидел в карцере по всему лагерю распространился слух, что я выиграл «Мистер Европа» среди юниоров. Старшие офицеры решили, что это принесло некоторый престиж армии и я получил двухдневный отпуск.

Из-за того, что я сделал, чтобы победить, меня стали считать героем. Во время полевых занятий инструктора говорили: «Вы должны сражаться за свою Отчизну, вы должны быть смелыми. Посмотрите, что сделал Шварценеггер, только чтобы завоевать свой титул, я стал знаменитостью не смотря на то, что нарушил устав, чтобы добиться того чего хотел. В этот раз было сделано исключение.

На учебных занятиях культуризм всегда помогал мне быть лучше других. Этот факт, а также известность, которую я завоевал вместе с титулом «Мистер Европа» среди юниоров, выделило меня в глазах офицеров. Продолжались занятия по вождению танков и мне нравилось водить эти большие машины, чувствовать отдачу во время выстрела. Меня всегда притягивало проявление мощи и силы. После обеда мы обычно чистили и смазывали танки, однако через несколько дней меня отстранили от этих послеобеденных занятий. И вместо этого поступил приказ от командования, что я должен тренироваться и заниматься построением тела. Это был самый лучший приказ, который я когда-либо слышал. Был оборудован атлетический зал, и мне было приказано тренироваться там каждый день после обеда. Я привез туда свои гантели и некоторые из своих тросовых машин, которые были дома, потому что в армии были только штанги и гири. К моим тренировкам там отнеслись очень строго. Каждый раз, когда офицер проходил перед окнами и замечал, что я сижу, он грозил посадить меня в карцер. Тренировки были обязанностью. Если вы были замечены в безделье, когда все остальные чистили танки, то следовало соответствующее наказание. Армия не видела разницы между тем, что я делаю и чисткой танков. Я согласно приказу должен был тренироваться, а следовательно я должен был поднимать тяжести. Я вошел в ритм и использовал предоставившуюся возможность продолжать тренировки. Я продолжал построение базы, которую начал строить три года назад. Шесть часов тренировки пришлось разбить таким образом, чтобы я полностью не выдыхался. Я ел четыре или пять раз в день. Мне было позволено есть любое количество пищи, но с точки зрения питательности армейская пища немногого стоила. Я съедал примерно килограмм переваренного мяса, но белков там было, наверно, столько, сколько в бифштексе среднего размера. Учитывая это, я съедал огромное количество пищи, а затем интенсивно работал, чтобы сжечь лишние калории.

Пока я был в армии, я разделил тренировку на чистый бодибилдинг и олимпийские движения по поднятию тяжестей: мне нравилось поднимать тяжелые веса над головой. Прошло немало времени, прежде чем из моей тренировочной системы исчезло «изображение» штанги в вытянутых руках над головой. Пока мне не исполнилось восемнадцати, я участвовал в австрийских чемпионатах и выиграл первое место в тяжелом весе. Но после соревнований на звание «Мистер Европа», я перестал делать олимпийское движение со штангой это было не то, чего я хотел. Вначале я делал это упражнение, чтобы доказать, что культуристы не только ВЫГЛЯДЯТ сильными, а что они действительно сильные, и что хорошо развитые мышцы не только украшение.

Многие жалеют, что приходится служить в армии. Но для меня это не было потерянными временами. Когда я демобилизовался я весил 225 фунтов. Я прибавил с 200 до 225 фунтов. Это была самая значительная прибавка в весе, которая мне удалась за один год.

Глава третья

После того как я выиграл соревнования Mr Europe среди юниоров, один из судей, назову его Schneck, имеющий спортзал и журнал в Мюнхене отозвал меня в сторону и сказал: «Шварценеггер, у тебя настоящий талант в культуризме. Скоро ты будешь самым великим в Германии. Как только ты закончишь службу в армии, я хотел бы, чтобы ты приехал в Мюнхе и руководил моим клубом бодибилдинга и здоровья. Ты

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru сможешь тренироваться сколько хочешь. А в следующий раз я оплачу дорогу в Лондон, чтобы ты мог посмотреть соревнования „Мистер Универс“. „Что вы имеете в виду посмотреть?“ „Ну, ты сможешь посмотреть соревнования, ответил он. Ты сможешь посмотреть на ребят и набраться вдохновения“. Слово „посмотреть“ кольнуло меня. Он слегка насмешливо взглянул на меня: «Ну, ты же не думаешь...» «Да, ответил я. Я поеду туда и буду соревноваться». «Нет, нет, нет, он засмеялся. Ты не сможешь. Эти мужики как большие быки. Это действительно большие звери, такие огромные, что ты даже не поверишь. Ты не сможешь соревноваться с ними. Пока еще не сможешь.»

Он говорил как будто у меня впереди многие годы, но насколько я понял, он обещал мне поездку в Лондон на соревнования, а там уж я смогу делать, что хочу. «Если я туда поеду, я буду соревноваться, а не смотреть.»

Он засмеялся и ответил: «Точно».

Мюнхен это как раз для меня. Это был один из самых стремительных городов в средней Европе. Казалось, что все здесь происходит одновременно. Город был большой и вызывал ощущение здоровья, силы и едва сдерживаемой энергии; казалось он вот-вот взорвется. Даже прежде чем я там устроился, я уже видел перспективу. Я мог расти и развернуться. Первый раз в жизни я почувствовал, что можно свободно дышать, по-настоящему дышать.

Но в первый день, когда я приехал из Австрии, я почувствовал подавленность. На вокзале меня окружил целый поток иностранных языков: итальянский, французский, греческий, немецкий, испанский, английский, датский, португальский. Никто меня не встречал, у меня был только адрес, который нужно было отыскать. Каждый раз когда я обращался к кому-нибудь, чтобы спросить как туда добраться, меня встречали пожатием плеч. Оказывалось, что этот человек не говорит по-немецки, или что он приезжий. Я взял свои сумки и вышел с вокзала. Снова я с трудом верил тому, что вижу. Никогда не видел столько народу. Все, казалось, куда-то торопятся. Бесконечные потоки машин гудели и быстро проезжали мимо. Вокруг, впритык друг к другу, возвышались высокие здания. Я помню как медленно поворачивался на месте, смотрел на все это и произносил про себя: «Арнольд, пути назад нет».

Конечно, я и не собирался ехать обратно. Я собирался быть здесь и двигаться вперед. План, родившийся три года назад, начинал воплощаться в жизнь.

В Мюнхен я приехал зеленым, наивным и невинным. Я был как большой ребенок из маленького деревенского городка и в этом большом переполненном городе все меня поражало.

Шнек мой новый работодатель, провез меня по окрестностям в своем «Мерседесе». Он показал свой прекрасный дом, в котором обещал мне комнату. Я прожил у него три или четыре дня. У меня была отдельная комната, но там не было кровати. Я спал на кушетке, совершенно непригодной для человека моего размера. Шнек говорил мне, что заказал кровать. Но эта кровать так никогда и не появилась, и в конце концов он намекнул мне, что мне следовало бы пойти спать к нему в спальню.

Я все понял. У меня по спине даже мурашки пробежали. Я собрал свои вещи и вышел из дома.

Он вышел за мной следом. «Подумай обо всем, Арнольд. Ты же не первый». Он рассказал мне о других двух культуристах, которые жили с ним. «Посмотри, где они теперь. У них собственные спортзалы. У них легкая жизнь, Арнольд».

Я ответил: «Нет!» Хотя это прозвучало жестко и уверенно, я помню что слегка испугался. Внутренне я дрожал. Частично это было от страха, но в большей степени от ярости.

Шнек всегда выглядел таким гладким и уверенным в себе. А сейчас я заметил, что он вспотел. Он наклонился поближе: «Знаешь я смогу устроить тебя сниматься в фильмах. Я оплачу твои тренировки на „Мистера Универс“, а позднее я смогу послать тебя в Америку, в Калифорнию тренироваться со знаменитыми чемпионами». Он очень тонко обрисовал картину всего того, о чем я ему рассказывал, когда говорил о своих желаниях в жизни. Я ведь хотел иметь спортивный клуб и хотел сделать карьеру в кино, в общем я хотел жить той жизнью, которой жил Рэг Парк. Я хотел

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
поехать в Америку, чтобы иметь возможность тренироваться с самыми знаменитыми культуристами. Америка всегда юила у меня в голове. Это была Мекка бодибилдинга, чемпионы казались всегда уезжали в Америку. И это обещание подействовало на меня больше чем все его аргументы.

Я задумался. Я действительно размышлял над его предложением и ничего очень удивительного в этом не было. Шнек был профессионалом. Он знал как манипулировать молодыми парнями, у которых голова забита мечтами.

«Ну, давай зайдём внутрь, Арнольд, что мы разговариваем на улице», продолжал он свои уговоры.

Я зашёл с ним в дом. Я сел на стул и стал его слушать. Он повторил все о чем говорил ранее. И его обещания показались мне еще более привлекательными. Я смотрел на него пока он говорил. И то что я увидел у него в глазах вызвало у меня ненависть. Каждая клетка моего тела говорила: «Нет!». И я вдруг осознал, что смогу получить все, что он обещает, если буду работать самостоятельно. Я хотел добиться всего этого на хорошем пути и ничего не делать такого, чтобы потом было стыдно. Я произнес: «Нет». Покачал головой и встал. Он подошел и дотронулся до меня, я снова сказал: «Нет». Он понял, что именно это я и имею в виду.

Я продолжал работать в зале, но мои отношения со Шнеком были плохими. Мы стали друзьями много позже, когда мне от него уже ничего не было нужно. Но вначале отношения были очень натянутыми. Мне приходилось видеться с ним почти каждый день и при случае он напоминал мне, что его предложение остается в силе. Я становился все более и более независимым. Мне становилось легче говорить «нет». Через некоторое время я стал настолько свободен, что мог смеяться над этим с моими друзьями в зале. Мне стало известно, что вокруг бодибилдинга есть некоторое количество количество гомосексуалистов. Это были не сами культуристы, по крайней мере ненастоящие. Два или три мюнхенский богача приходили в зал и пытались там снять молодых культуристов, обещая им весь мир. Некоторые из них соглашались. Но я никогда не жалел что отказывался от этих предложений.

Я нашел себе комнату. Многого позволить я себе не мог. Это был тот случай, когда люди хотели поменьше платить за квартиру, а в квартире была лишняя комната. Ел я вместе с ними и мог пользоваться ванной.

Мое самолюбие не позволяло сообщать родителям как приходится трудно. Они знали, что я счастлив, что получаю хорошую зарплату и прогресс у меня во всех направлениях. Иначе они бы попытались заставить меня вернуться домой.

В то время у меня в голове была одна единственная мысль: стать «Мистером Юниверс». По сути дела в душе я уже был «Мистер Юниверс»; у меня была абсолютно четкая картина как я стою на пьедестале с призом. Дело было только во времени, через которое и все остальные люди смогли бы увидеть эту же самую картину. А сколько мне придется бороться и работать чтобы достичь этого не имело никакого значения.

Управление клубом здоровья было для меня чем-то абсолютно новым. Предполагалось, что я буду тренером, буду помогать людям тренироваться, советовать как строить тренировочные программы, чтобы сбросить жир и нарастить мышцы. Вначале, перед теми людьми, которые просили у меня совета, я чувствовал себя беспомощным. Я думал, что меня самого должен кто-то учить и руководить моими тренировками. Но скоро я понял, что я должен делать это, чтобы прожить.

У меня была двойная жизнь: с одной стороны я работал как инструктор среди клиентов клуба, а с другой стороны сам тренировался, чтобы завоевать титул «Мистер Юниверс». Это меня растривало. Люди, которые спрашивали у меня совета, никогда не получали от них никакой пользы. Они платили деньги и приходили в зал. Но для них все это было неприятным и весьма поверхностным усилием. Они кое-как тренировались, обманывая сами себя. А сам бы я за эти потерянные часы мог сделать бы очень многое.

Я тренировался каждое утро и вечер. Так началась раздвоенная тренировочная программа (сплит-программа), которая в последствии стала широко известной. Я пришел к ней по необходимости, никакой изначальной теории не было. Тренировался я с 9 до 12 утра и с 7 до 9 вечера. Я с трудом верил в результаты. За два месяца

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
удалось прибавить пять фунтов.

В армии я тренировался шесть часов подряд и заметил, что не удастся тренироваться с таким весом, с каким бы хотелось. Разделив график я тренировал утром руки и плечи, потом отдыхал несколько часов, съедал два хорших обеда а вечером тренировал спину, грудь и пресс. Оказалось, что вечером энергии было достаточно и можно было тренироваться с большими весами. Вечерняя тренировка как бы была тренировкой на следующий день. Я был отдохнувшим, набравшимся энергии и мысленно снова готовым к тренировке.

С самого начала никто не обращал внимания на такую систему раздвоенной тренировки, а если обращали, то ругали ее. Все думали, что это глупо тренироваться два раза в день. Они говорили, что я перетренируюсь и мышцы начнут спадать.

Не обращая на это внимания, я стремился к росту и быстро рос. У меня было две ближайшие цели. Я собирался выступить и выиграть «Мистера Европа» и собирался соревноваться на «Мистера Юниверс». Насчет «Мистера Европы» я был уверен на все сто. Но у меня совсем не было представления, что я буду делать в Лондоне. Я даже не знал как доберусь до Лондона, Шнек свое обещание взял обратно, а денег у меня не было. Но я знал, что что-нибудь придумаю. К тому же я не представлял какого размера там будут участники. Все мне говорили, что они просто гигантские, что они как животные, как монстры. Я мог судить только по фотографиям. Но я знал, что фотографии бывают обманчивы. Я видел ребят, которые участвовали в отборочных соревнованиях, и я говорил сам себе: «Нет, я не смогу победить того парня, который выиграл». Потом я смотрел на того, кто занял второе место и говорил сам себе: «Нет, у него я тоже не смогу выиграть». Затем следовало третье место с тем же выводом. Так я просматривал весь строй пытаюсь найти того, кого бы я по моему мнению смог бы победить, и добравшись до восьмого или девятого места думал, вот тут можно было бы попытать счастья.

Это был проигрышный подход. Я проигрывал по своей воле еще даже не начав соревнования, даже за год до начала соревнования. Но я был молодой. Это была естественная самозащитная реакция. Я еще не добрался до моей теории о положительном умственном настрое и о влиянии разума на тело.

На эти соревнования на «Мистер Европа» слухи обо мне начали ходить задолго до того как я туда приехал. Все с тревогой ожидали возможности посмотреть на этого монстра из Мюнхена. Среди культуристов ходили такие слухи: «У Арнольда руки 50 см» (это примерно 20 дюймов). Но больше всего их удивлял мой возраст. «Арнольду девятнадцать лет». Никто себе не мог этого представить. Люди на соревнованиях толпились вокруг меня, хотели посмотреть, потрогать. «Как ты это сделал?» удивленно спрашивали они у меня. Они думали, что я, наверно, тренируюсь со специальной химией или еще что-нибудь в этом роде.

На помосте первой я сделал двойную бицепсную позу, потому что знал, что руки мой главный козырь. Судьям чуть плохо не стало. Когда я напрягся первый раз они смотрели на меня, разинув рты. Я напрягся снова и услышал как один из судей прошептал: «Бог мой, откуда этот парень взялся?» После того как я услышал такой комментарий остановить меня уже было невозможно. Я чувствовал как будто все мое тело надувается, открывается. Я продолжал позировать сильно и слитно, сделал раз в десять больше поз, чем предполагал. Я прямо-таки не хотел уходить с помоста.

Я почувствовал такое, чего раньше никогда не было прилив уверенности, чувства, что я выиграю. Это чувство захватило и понесло меня за собой. Я заметил, что судей это тоже зацепило. Я выиграл. Я обошел всех фаворитов. Я произвел на организаторов такое впечатление, что они решили оплатить поездку на соревнование за титул «Мистер Юниверс».

Неделей позже я участвовал в европейских соревнованиях на лучшее мужское телосложение. Эти соревнования я тоже выиграл. Но из-за этого вышли неприятности. У спонсоров этих соревнований была другая федерация «Мистер Европа». И та первая федерация заявила, что я нарушил какие-то их правила и поэтому они не могут оплатить мою поездку на «Мистер Юниверс».

Это был сильный удар. Владелец зала отказался от обещания, а организаторы соревнований ни звание «Мистер Европа» дисквалифицировали меня, так как я участвовал в других соревнованиях. Я не мог в это поверить.

Я был сильно угнетен. Но я был слишком сильно настроен, чтобы позволить всем этим политическим маневрам остановить меня. И я был не один. Reinhart Smolana, владевший в то время атлетическим залом в Мюнхене, понимал насколько велико мое желание выиграть и помог мне он встал на мою сторону. Рейнхарт знал все эти дела. Годом раньше он участвовал в своем классе и выиграл титул «Мистер Юниверс». Однако он понял, что вес у него недостаточен, чтобы участвовать в абсолютном первенстве. Поэтому он начал сбор средств и направил все свои усилия, чтобы помочь мне добраться до Лондона. И в конце концов после месяца усилий мы наскребли достаточно денег на билет.

Это был первый раз, когда я летел на самолете. Я направлялся на соревнования Mr Univers и к этому времени даже никогда в самолете не был. Это еще одно свидетельство того, каким я был в то время неопытным. Но я не собирался прокладывать свой путь через бесчисленные титулы «Мистер Этот», «Мистер Тот». Я прицелился в самую вершину.

Помню как я сел в кресло и пристегивал ремень: «А что если самолет упадет, и я до туда не доберусь». А когда я почувствовал как с ударом убрались шасси, то прямо холод около сердца почувствовал. Тут я понял, что мы наконец поехали.

Я приехал в Лондон, совсем не зная английского языка. Про себя я все время повторял фразу:» Пожалуйста, я хотел бы доехать до гостиницы Королевская.» Эту фразу я постоянно проговаривал во время полета. Два бизнесмена из Мюнхена сказали мне, что остановились в том же отеле и взяли меня с собой в такси. Когда мы приехали туда я не увидел там ни одного культуриста. Что-то здесь было не так. «А где же соревнования на „Мистер Юниверс“? Бизнесмены спросили у служащего гостиницы, а потом перевели мне ответ. Соревнования были в другом „Ройал отеле“.

Я побежал назад к такси и назвал другой адрес. На этот раз все было правильно. Как только мы повернули из-за угла, я увидел, по меньшей мере, человек пятнадцать мужиков, стоявших перед стеклянными дверьми. Казалось, они кого-то ждали. Они были просто чудовищны в куртках с подбитыми плечами, такой ширины, что они были раза в два шире нормальных. Были тут и щеголи со смешными прическами из Индии и Африки. Ребята в одежде из разных частей света.

Как только я вышел из машины, они все пошли в мою сторону. Сбившись в кучу, они шупали мои руки и говорили, наверное, на десяти разных языках. Получалось, что все они ждали меня. Они слышали, что я первый в Европе культурист с двадцати дюймовыми руками. В Америке это было уже довольно частое явление, но для Европы это было феноменально, особенно для девятнадцатилетнего возраста.

Вокруг меня каждый день кто-нибудь крутился. Люди были удивлены моими размерами и размерами моих рук. Я был окружен вниманием как ребенок. Я не знал, что делать и как себя вести. Я хотел бы оставаться в сторонке и учиться. Это была главная причина по которой я сюда приехал. Но никто такой возможности даже не допускал.

Да и у самого меня были удивленные глаза. Первый раз в жизни я увидел негров с кучерявыми волосами. К тому же я не понимал, как у этих ребят могут быть такими широкими плечи. Куртки торчали у них на плечах как строительные балки. (Позже я узнал ответ. Когда они сняли свои куртки, то ничего особенного в этих ребятах не было. Все дело было в куртках, у одного француза там был даже вставлен металлический каркас.)

Когда в этот год я готовился к соревнованиям на «Мистер Юниверс», я серьезно не ожидал, что выиграю (позже я не позволял себе таких мыслей). Я сам себя убедил, что только хочу посмотреть, что такое большие МЕЖДУНАРОДНЫЕ соревнования. Но, конечно, в самом уголке моего сознания крепко сидела мысль, что МОЖЕТ БЫТЬ я смогу выиграть. Но не более того.

В Лондоне я внезапно увидел, что мной восхищаются почти все присутствующие культуристы. Это оказало на меня положительное влияние. Я начал думать, что может быть действительно можно выиграть. То самое чувство, которое впервые появилось на «Мистере Европа», этот поток уверенности в себе начал появляться вновь. Я стал чувствовать себя сильнее, я почувствовал готовность. Я начал ходить иначе, начал использовать крохи своего английского языка, позволял телу раскрыться и показывал мышцы даже под одеждой.

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru

Я понимал, что ребята которые восхищаются моими руками и суетятся вокруг меня, не являются для меня конкурентами. Поэтому я отошел от них и стал ходить по гостинице, разглядывая остальных. Фотографии, которые я раньше видел в журналах за этот год, по отношению к некоторым из них не были правдивыми даже наполовину. Но просмотрев повнимательней, я начал чувствовать, что смогу победить всех.

Эта мысль исчезла, когда я впервые увидел Chet Yorton-а. Он выходил из лифта, а я в него входил. Я отступил назад пораженный, и у меня возникла даже не мысль, а чувство, что-то внутри меня сказало, что этого человека я победить не смогу. Я тотчас же согласился с этим и признал свое поражение. Йортон приехал из Америки, как самый главный претендент на победу. В журналах писали, что титул можно сказать он уже выиграл. Он может в этом не сомневаться, ему надо только принять участие. Он был прямо неправдоподобный. Выглядел он особенно: гладко и мягко, выглядел так, как я не ожидал. Во мне было 230 фунтов веса и у меня были двадцати дюймовые руки. Я думал, что этого достаточно чтобы выиграть с легкостью. Но взглянув на Чета Йортона, я понял, что большие руки и массивное тело совсем недостаточны для победы. У победителя должен быть особенный вид. Йортон так выглядел. Он был загорелый, проработанный, отточенный, каждый мускул был покрыт сетью вен. Я впервые понял какое значение могут иметь вены на теле. Нельзя сказать, что вены имеют привлекательный вид, но они свидетельствуют о том, как мало подкожного жира на мышцах. И если у вас есть слой жира между мышцами и кожей, то вен видно не будет. Увидев Йортона, я сказал себе: «Арнольд, ты жирный». Я понял, что нужно для того чтобы вены были видны. Это было для меня новостью.

По сравнению с большинством из нас европейцев, Чет Йортон и другие американцы выглядели как произведения науки: их тела казалось доведены до крайней готовности закончены и отполированы. Мое тело было далеко не закончено. Я просто приехал в Лондон с большим и мускулистым телом и вдруг я увидел перед собой еще одну длинную дорогу, по которой мне нужно будет пройти, если я хочу выигрывать. Все это не имело никакого отношения к размеру тела, на чем я до этого в основном сосредотачивался. Размер был только материалом. Теперь мне надо было над этим работать: отточить и придать форму. Мне нужно было сделать разделение мышц, проработку и загар.

Перед соревнованиями я слушал бесконечные теории. Кое-кто из ребят говорил, что нужно париться перед соревнованиями в сауне, чтобы выгнать всю воду из организма. Другие говорили, что нужно напрягаться и позировать, что это способствует лучшей проработке. Я слушал новые вещи и справа и слева. Я понимал английский ровно настолько, чтобы понимать отдельные отрывки и от этого все еще больше запутывалось. Потом другие культуристы в конце концов стали переводить для меня и я начал сознавать, что это не столько спорт, сколько целая сложная наука. И я понял, что после пяти лет как я тренируюсь и думал, что знаю все о культуризме, оказалось, что я не знаю почти ничего.

Обычно соревнования по культуризму проводятся в течение двух дней: первый день после обеда и второй день целиком. Предварительное судейство, являющее по сути настоящим судейством, производится в первый день. Шоу, на котором вечером присутствует публика, это в основном раздача титулов. Предварительное судейство является довольно торжественным мероприятием в присутствии избранной публики. Обычно это представители прессы, другие культуристы, официальные лица федерации. Судьи вызывают для построения каждого из трех классов: невысокие, средние и высокие мужчины, в этом же порядке. Каждого сначала оценивают в группе, потом индивидуально. Набранные очки записываются на судейских листах и эти литсы держаться в секрете до следующего вечера. Тогда объявляют победителя в каждом классе, а затем называют первое место из трех. Хотя во время предварительного судейства нельзя сказать как идут дела, можно оценить ситуацию по реакции зала. В тот день в «Ройал отеле» я чувствовал, что делаю все хорошо, даже лучше чем ожидал. Почти все подошли поговорить со мной. Казалось, что они показывают мне, что в чем-то я от них отличаюсь.

Когда я занял второе место в шеренге мужчин высокой группы, я заметил странную вещь. Хотя я был самым высоким мой номер был предпоследним. Чет Йортон записался позже, поэтому его имя было последним. Я помню подумал, что это уловка типично американская уловка, потому что последний в линии всегда позирует последним, а кто последним позирует последним оставляет впечатление. Да, это точно американская уловка. Я был в этом уверен.

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru

После того как я увидел Йортона я больше ничего особого не ожидал от соревнований. И все же как только я вышел раздался взрыв аплодисментов. Зрители были прямо-таки поражены. Я был «Мистером Европы», у меня были такие большие руки и сам я был молод, удивительно молод.

В тонкостях соревнований я совсем не разбирался. Я понятия не имел какая именно поза нужна для того или иного эффекта. Основную мою программу, если ее можно было так назвать, я собрал из тех поз, которые видел у других культуристов или журналах. Она не была спланирована так, чтобы образовывать единое целое. Не было тут и ритма позирования, позволившего бы показать мое тело в лучшем виде.

Шоу для широкой публики проходило на следующий вечер в театре «Виктория палас». За кулисами опять было много суеты. Я пытался сосредоточиться на своем теле, «надуться» и одновременно пытался впитать максимум из того, что происходило вокруг, из того, что говорили.

Конферансье представил меня следующим образом: «А теперь, леди и джентельмены, позвольте мне вам представить новую сенсацию из Германии „Мистера Европа“ Арнольда Шварценеггера. Ему девятнадцать лет. Это высококлассный культурист и это его первое участие в международном соревновании. Давайте его хорошо поприветствуем». Аплодисменты были такие громкие и продолжительные, что последних его слов не было слышно.

Я никогда не выходил перед таким количеством народа. В театре было почти три тысячи мест и весь он был полный. Я боялся скованности и того, что вообще не смогу позировать. Чтобы этого избежать, я стал внимательно смотреть на лампы на потолке. Я сделал первую позу и зрители закричали. Потом это повторилось и я почувствовал теплый поток по всему телу. Я начал расрывать. Следующая поза и аплодисменты усилились. Я продолжал позировать, а они продолжали аплодировать. Я знал, что время на исходе, но не хотел уходить с помоста. Я только сосредоточился на этом белом свете под потолком театра и продолжал свою неотесанную серию позирования. Когда я покинул сцену аплодисменты никак не прекращались.

Кто-то сказал: «Ну давай, Арнольд». И меня снова вытолкнули на сцену. До этого момента я был единственный кого вызывали на бис. За свои девятнадцать лет жизни я не чувствовал ничего подобного, что могло бы сравниться с этими тремя минутами позирования. Я сказал себе, что это оправдывает четыре года тренировок.

Потом вышел Чет Йортон. Я был очарован, наблюдая его позирование. Чувствовалась уверенность, сила и контроль над каждым движением. Выглядел он мощно и мужественно. Впервые я был свидетелем поведения чемпиона в действии. Он был великолепен. В Европе он был известен как человек на которого стоило посмотреть, как человек, который бы пришел и победил бы всех. Он выиграл «Мистер Калifornia». Он дважды выиграл «Мистер Америка». А также у него были призы за все части тела: за лучшие ноги, за лучшие икры, за лучшую спину за все. Он только что закончил сниматься вместе с Dave Draper-ом в фильме «Don't Make Waves» (Не делай волн). Этот фильм сделал из него кинозвезду, а теперь его прислали в Лондон, чтобы он выиграл эти соревнования. Все эти вещи вместе взятые мысленно подготовили его к победе. Можно было видеть как легко он двигается по сцене: уверенность казалось сочилась из всех его пор.

Нельзя сказать, что программа Йортона была как сплошной поток. Он запускал каждую позу как автомат. Каждая поза была как выстрел. Бум! Многие из предыдущих групп имели плавные программы позирования, получалось, что движения как бы перетекали из одной позы к другой. Это выглядело прекрасно. Но рядом с позированием Йортона это было ничто. Здесь вы точно знали куда надо смотреть. Он ковал одну позу за другой. Каждая мышца напрягалась, каждая мышца была под контролем. Выражение его лица было гордым и ненапряженным. Оно говорило: «Я победитель».

В этот раз я понял как важно сгибать ноги во время позирования. Я не был настроен на ноги. Я был еще во власти австрийского представления о том, что все определяют грудь и руки. Несмотря на то, что моим кумиром был Рэг Парк.

Йортон казалось знает все мелкие трюки. У него были некоторые положения ноги и ступни, когда икры вздувались как алмазы. Во время двойной бицепсной позы, он слегка поворачивал бедра так, чтобы талия казалась на несколько дюймов меньше.

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
Другую бицепсную позу он делал не кулаками внутрь, он поворачивал кулаки наружу, так чтобы можно было видеть не только бицепсы, но и предплечья.

Я занял второе место. Я знал, что у меня не было шансов победить Йортона. У него были все необходимые качества, чтобы быть «Мистером Юниверс»: объем мускулов, разделение, отточенность, цвет кожи, ореол уверенности. Он был как скульптура готовая к выставке.

Как обычно, когдa прошло первое разочарование от рпоигрыша, я стал пытаться понять: почему конкретно я проиграл. И попытался быть откровенным и честно проанализировать ситуацию. Помимо полного отсутствия законченности, отточенности у меня были еще несколько серьезных слабостей я привез на соревнование хорошее качество, но недостаточное для победы. У меня была большая масса, но в грубой обработке. Моими слабыми местами были икра и бедра. Мне нужно было работать над позированием, диетой и всеми финишными моментами культуризма.

Это было для меня поворотным пунктом. И я решил, что мне придется вернуться обратно и провести год, работая над тем, чему я раньше вообще не уделял внимания. После этого я знал, что буду способен стать победителем.

Обо всем этом мне сказали потом многие. Когдa после соревнования обсуждали Стива Ривса и тот факт, что он выиграл свой титул в двадцать три года, оказавшись самым молодым чемпионом. Потом сказали, что я побью этот рекорд. «На следующий год ты выиграешь, Арнольд. Ты будешь самым молодым „Мистером Юниверс“ за всю историю». Я знал, что они правы. На следующий год я стану «Мистером Юниверс».

Но я не смотрел на это как на достигнутую вещь. Мне придется сделать большое количество изменений за год. Я знал, что стандарты в культуризме постоянно меняются. Культуристы становятся все лучше и качественнее. Да и сам я видел, за то время пока тренировался, что культуризм улачался скачками. В 1962 году у Joe AVENDER-a, победителя «Мистер Юниверс» в тот год, были руки 18,5 дюймов. То же самое у Tommy Samsonе в 1963 году. А сегодня девятнадцати дюймовые руки не были достаточны для того, чтобы выиграть. Я получил второе место, а руки у меня были двадцать дюймов. На следующий год возможно будут еще больше. Я представления не имел какие сюрпризы могла преподнести Америка. Это была сумашедшая страна, казалось там находится неиссякаемый источник возможных чемпионов. Каждый год из Америки появлялось что-то новое, что-то фантастическое.

Я надеялся только на одно у меня было больше энергии и желания, чем у кого бы то ни было. Я был самый «голодный» среди всех. Я хотел добиться своего сильно, аж до боли. Я знал, что в мире нет такого другого, кто хотел бы этот титул с такой силой как я.

Журналисты из американских журналов о бодибилдинге пришли ко мен в раздевалку и попросили дать интервью. Я подумал, что они шутят и засмеялся. Но мой переводчик сказал мне: «Нет, Арнольд, они серьезно».

Они включили свои магнитофоны и попросили фотографов начать фотографировать. Они хотели знать как я тренируюсь, каковы мои секреты. Мне казалось, что у меня нет никаких секретов. Наоборот я хотел УЗНАТЬ секреты. Что же происходило? Они спрашивали у меня. Ну, я рассказал им про базовые упражнения, про мою раздвоенную тренировку.

Потом я стал спрашивать как тренируются чемпионы в Америке. Теперь они подумали, что я шучу. Но я хотел это знать. Я наверное задал бы Чету Йортону тысячу вопросов. Я знал, что он живет в Калифорнии Мекке Бодибилдинга. Он тренируется с самыми известными культуристами. Дейв Дрейпер, Ларри Скотт самые первоклассные ребята. Ему было всего двадцать восемь лет, но он уже считался мастером. По его виду и поведению я судил, что он должно быть знает все. Я задал ему несколько вопросов. Я не хотел, чтобы они подумали, что я ворую у него идеи и поэтому выиграю титул на следующий год. Прежде всего меня интересовали его ноги. Как он тренировал ноги, что получалась такое отличие от других. Сами упражнения не отличались от моих, но он делал их иначе. Он делал больше повоторений. Это позволяло достичь разделения мышц и выжечь границы между ними.

Я думал, что у него может быть есть специальные упражнения, но это было неверно. Он сосредотачивался на обьйных упражнениях. В этом и заключался его «секрет» сосредоточенность, концентрация. Он работал так, чтобы получить от

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
упражнения все, что оно могло дать.

Поговорив с Йортоном за кулисами всего несколько минут, я узнал свои недостатки. Кроме слабых ног, я совсем не тренировал пресс и у меня не было таких мелких мышц, придававших качество, как серратус. Серратус очень смотрелся между грудью и широчайшими. Но самым моим слабым местом были ноги. У меня были большие ноги, но я не мог должным образом напрячь их. Не получалось показать разделения волокон: ноги у меня были как два больших чурбана. Я тренировал икры, но неправильно и наверняка с гораздо меньшим усилием, чем все остальное тело. Йортон тренировал свои бедра и икры так же серьезно как руки или грудь. Несмотря на то, что я постоянно напрягал мои руки и грудь, я редко беспокоился о том, чтобы также напрягать мои ножные бицепсы и никогда не пытался держать под контролем мышцы икр.

Когда я уезжал в Лондон, все те кто помогал мне собрать деньги на билет, да и я сам, думали, что будет отлично, если мне удастся войти в первую шестерку. Именно в таком ключе мы обсуждали эту поездку. Говорили, что первые соревнования позволят увидеть, что надо делать, чтобы выиграть этот титул. Когда они услышали, что я занял второе место, они совсем обалдели. Друзья забрали меня из аэропорта и повезли в Мюнхен на большой праздник победы. У нас была всевозможная выпивка в бочонках, в бутылках, в банках. Там была тихая музыка и танцы. Но я думал только об одном: как бы побыстрее добраться до зала и начать тренироваться для следующего чемпионата «Мистера Юниверс».

Глава четвертая

Я незамедлительно вернулся к своему тренировочному графику. Я не отдыхал совсем. Святое дело: дважды в день я выбрасывал все лишнее из головы и проводил тренировку.

Произошли и другие изменения, изменения, которые могли затронуть всю мою жизнь. Человек, которому принадлежал зал которым я руководил, вдруг заявил, что готов перестать заниматься бизнесом в этой области. Он хотел заниматься только изданием своего журнала и изготавливать протеин. В первую очередь этот бизнес он предложил перекупить мне. Это была отличный случай: я смог бы тренироваться и быть независимым. Ничего лучшего я и пожелать не мог, но у меня не было денег, чтобы купить этот зал. Я смог бы занять какую-то сумму, но этого явно было бы недостаточно. У меня не было еще достаточной репутации, чтобы взять деньги в банке, и у моих друзей не было таких денег. Но я знал, что деньги надо достать обязательно. И я достал их. Я руководил клубами, продавал пищевые добавки, давал частные уроки и делал любую другую левую работу, которую только удавалось найти.

Из этих источников и из того, что удалось занять у друзей, я в конце концов наскреб необходимую сумму, чтобы купить оборудование для зала. Но и после этого дела не поправились. Были долги, которые нужно было отдать, а кроме того надо было делать коекакие работы в зале. Это была борьба, адская борьба.

Своей семье я ничего не сообщал. Они представления не имели, что происходит. Они были растроены моим уходом из армии и моей поездкой в Мюнхен, тем что я бросил дом и начал руководить спортзалом и тем, что отказывался учиться какой-нибудь уважаемой профессией. Они регулярно звонили мне и писали письма. Они спрашивали меня, когда я найду настоящую работу и начну жить размеренной жизнью. Они спрашивали меня: «Неужели мы вырастили лодыря и тунеядца? Сколько ты еще будешь тренироваться и жить в воображаемом мире». Я стойко переносил все эти негативные мысли. Каждый раз когда я приезжал домой на праздники, мать отводила меня в сторону и спрашивала: «Арнольд, почему ты не слушаешься своего отца? Бери с него пример. Смотри чего он достиг в своей жизни. Он добился определенных результатов. Работает в полиции. Его уважают».

Все что они говорили, я пропускал мимо своих ушей. Мой образ мыслей был выше всего этого, был выше работы за зарплату, выше Австрии и респектабельности в мелких городах. Я продолжал делать в точности то, что считал я должен был делать. Мысленно я представлял себе единственный выход, который заключался в том, чтобы достичь вершины, чтобы быть самым лучшим. Все остальное имело

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
второстепенное значение.

Мои родители не знали как трудно мне приходилось в самом начале в Мюнхене, иначе они бы еще сильнее настаивали.

Единственное, что меня спасло, так это мой интерес к бизнесу. Я лучше всех учился по этому предмету в школе в старших классах. Я думаю, что где-то в глубине сознания я понимал, что должен хорошо понять механику делового мира, чтобы сделать свои мечты выгодными. Я начал применять это на практике в Мюнхене. Второе место на соревнованиях «Мистер Юниверс» я стал использовать в рекламных целях, чтобы привлечь новых клиентов в мой спортзал. За очень короткое время их число увеличилось с семидесяти до двухсот.

Вскоре после возвращения в Германию я соревновался в Эссене. Из-за моего успеха на «Мистер Юниверс» там на меня смотрели как на супермена. Я думаю, что ни один судья на меня критически не взглянул. Можно сказать, что эти соревнования я выиграл, едва переступив порог. Несмотря на то, что на соревнованиях не принято производить измерения, один из судей достал сантиметр и измерил мне руку. Получилось больше двадцати дюймов. Для них это было достаточно.

Когда я вернулся в Мюнхен мои фотографии стали все чаще появляться на обложках культуристских журналов. Это вызвало новый приток клиентов в мой зал. Дела стали поправляться. В итоге я смог выплатить долги и даже оставить кое-какие деньги для себя.

Я получил письмо из Лондона, в котором меня просили приехать для «представления». Через несколько дней пришло еще одно письмо из Ньюкастла, потом еще по одному из Плимута и Белфаста. И все приглашали меня для «представлений». Это несколько меня озадачило. Что они обозначали словом «представление»? Об этой стороне бодибилдинга я вообще ничего не знал.

Из Лондона письмо написал Ваг Беннет один из судей на соревнованиях «Мистер Юниверс». Он пригласил меня домой на ужин после соревнования. В тот раз он мне сказал, что мой тип сложения ему нравится больше чем Йортона. На том соревновании он был за то, чтобы мне дали первое место. Он был один из организаторов лондонского шоу и содействовал тому, чтобы и другие английские организаторы пригласили меня. Он сказал мне тогда, что он и его семья хотели бы мне помочь советами по моему выступлению. Я вспомнил, что мне было приятно с ним общаться и написал, что согласен на его предложение.

Я прилетел в Лондон за несколько дней до начала представления. Ваг поселил меня у себя дома и стал учить меня позировать под музыку. Сначала я возмутился я выиграл второе место на соревнованиях «Мистер Юниверс» и почему это он думает, что может меня чему-то научить в позировании.

Это было глупое и высокомерное поведение. По-правде говоря, трудно бы было найти более лучшего и понимающего учителя. Ваг Беннет участвовал в судействе соревнований много лет и естественно он много знал, о том, что больше всего впечатляет судей и зрителей. Сначала он дал мне несколько предварительных советов о том как строить позирование. Я не хотел снимать рубашку. Я хотел выдержать паузу, чтобы он удивился, увидев чего я достиг со времени нашей встречи на соревнованиях месяц назад. И действительно, когда я ее снял, он был поражен, а потом сказал, что это еще одна причина, чтобы позировать в движении и под музыку.

Я был совершенно смущен его предложением позировать под музыку. У меня не было никакого музыкального слуха, да и к тому же я не любил полуклассическую музыку, которую он предлагал. В то время я всегда считал, что все старинное и классическое представляет собой скуку и потерю времени. Я любил современную музыку, что-нибудь популярное, с четким ритмом и движением. Он объяснил, что для выступления стоит использовать более сложную музыку, более глубокую. Он считал, что наиболее подходящей будет музыка из фильма «Exodus» (Исход). Ваг объяснил мне, что туризм это шоу-бизнес особенно на высоком уровне выступлений и соревнований. Я эту мысль осознал, но никогда для себя ее вслух не высказывал. Если я хотел достичь результатов в выступлении, я должен был научиться выступать. Естественно этот аргумент меня убедил.

Он включил музыку из фильма «Exodus». Сначала я смутился. По-моему я даже

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru засмеялся. Я не мог позировать под это. Он попросил меня попробовать. Он показал мне как использовать определенные впечатляющие позы во время возвышенных отрывков мелодии, чередуя их с более привычными позами во время спокойных частей музыки. Он научил меня, что движение должно быть плавным, ритмичным, а не отрывочным. Он показал мне фотографии выступления других культуристов и прокрутил фильм с их позированием. При этом он показывал слабые места и ошибки. Через два дня у меня появилась совершенно новая программа позирования.

Я думаю, что сам Ваг был не уверен, что у меня получится. Я был большой и неуверенный, и я думаю, что все это выглядело напряженно и медленно. К тому же вероятно, что прогресс был небольшим. Да у меня никогда хорошо и не получается, когда я учусь что-либо делать. Обычно сильные качественные изменения бывают тогда, когда то что я делаю, засчитывается по-настоящему. Это и произошло в Лондоне во время первого представления. В тот момент, когда я вышел на сцену все встало на свои места. Результаты меня удивили. Произошло так, как предсказывал Ваг. Зрители аплодировали, когда музыка звучала громче и они сидели тихо во время тихих пассажей. Вся система Вага работала как надо. После того как я закончил зрители кричали и аплодировали. И я понял, что музыка сыграла важную роль. До этого мое позирование было как неозвученный фильм, а теперь фильм стал звуковым. Это придало позированию новое измерение. Специально направленный свет создавал тени на теле, а музыка оттеняла движения, мне казалось, что это было нечто специально созданное для меня, нечто очень удовлетворяющее. Я был на пьедестале и 2000 человек смотрели на меня. Я чувствовал себя великим.

В этот вечер я подписывал автографы первый раз в жизни. Не мог в это поверить. Вокруг меня столпились люди и совали мне в руки бумажки. Я не знал, что с ними делать. Ваг крикнул: «Они хотят взять у тебя автограф!» Это удивительное чувство написать «Арнольд Шварценеггер» поперек програмки. Внезапно я стал звездой.

Теперь бодибилдинг стал для меня шоу-бизнесом. Я купил «Экседес» и возил его за собой всюду куда ездил. Я стал действовать как настоящий профессионал: привозил свою музыку, объяснял директору сцены какое мне нужно освещение, когда и какие прожектора включать и выключать. Такой у меня стиль. Как только я что-то понял, я беру управление на себя.

Результат этих выступлений по Великобритании был невероятный. Об этом услышали голландцы и пригласили меня к себе. И хотя я был новичком, они хотели не какого-нибудь культуриста, они хотели именно Арнольда. Нужно было именно большой тело. Нужна была зрелищность. В то время людей больше привлекало огромное тело, нежели чем совершенное, больше нравилось представление, где человек выглядел как огромное животное. Они называли меня «гигант из Австрии» и «австрийский медведь». В газетах писали: «Если бы Геракл родился именно сегодня, то его бы звали Арнольд Шварценеггер».

Я выступил в Голландии, в Бельгии, потом снова поехал в Англию. Мне платили сто марок плюс расходы за каждое выступление. Это было почти ничего, но я был счастлив. Денег, говоря серьезно, у меня не было, но я был молод. И я знал, что деньги будут у меня в будущем. Я набирался опыта в таких выступлениях. Я научился всяким мелочам. Например, что мне нужно улыбаться, а не выглядеть серьезным, тщательно наносить масло на тело, а также искусственно сокращать количество поз, чтобы меня вызывали на бис.

Я становился профессионалом. Моя деятельность обгоняла мой возраст и опыт. Я рос настолько быстро, двигался вперед так стремительно и становился так неожиданно знаменитым в культуризме, что я с трудом поспевал за событиями.

Я тренировался круглый год. Продолжал тренировки по старому расщепленному графику теперь уже осознанно, не по необходимости. Большинство культуристов стало использовать этот же график. В американских журналах написали о раздвоенном графике как о моем секрете: этот метод тренировки становился широко распространенным. Все думали, что я так быстро и значительно вырос только благодаря этому методу тренировки.

Несмотря на то, что зал был мне в тягость, я предвидел, что в будущем он станет выгодным. Я продолжал бороться: выплачивать долги и кое-как сводить концы с концами.

Жизнь в Мюнхене стала гораздо приятней. Я познакомился с несколькими

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
культуристами, которые также серьезно тренировались как и я сам. Я становился звездой. У меня брали интервью, меня фотографировали. Все это кружило мне голову. Я был молод, полон энергии и начинал летать на своих крыльях. Я позанимался тяжелой атлетикой и тренировался с Franco Columbu. Я убедил Франко заниматься культуризмом, а он меня тяжелой атлетикой. Тяжелая тренировка на силу в этом виде спорта отличалась от тренировки в культуризме. Но мне понравилось тренироваться с действительно большими весами и я начал участвовать в тяжелоатлетических соревнованиях. Кроме удовлетворения самолюбия, такая тренировка с тяжелыми весами давала хороший прирост массы тела, а я чувствовал, что масса мне нужна еще. Потребность работы на массу крепко засела у меня в голове: я делал тяжелые приседания, жал лежа, все это позволяло иметь крепкий фундамент и выглядеть сильным. Некоторым культуристам такого вида не хватает. У них красивые тела, но они не выглядят мощными. Причиной является неподходящая базовая тренировка. Хорошая тренировка сильно развивает мышцы вокруг позвоночника. На самом деле специальных упражнений для этих мышц нету, их развитие просто показывает, что вы действительно тяжело тренируетесь: делаете тяжелые приседания и тягу на станковую, поднимаете большие веса и работаете на широчайшие. Я делал эти упражнения с самого начала и это позволило развить большие основные мышцы. Все это дает мощный внешний вид, а именно это люди и хотят увидеть.

Рег Парк был тяжелоатлетом: он делал приседания с 600 фунтами, жим лежа с 500 фунтами и станковую с более 700 фунтов. Я считал что нет причины отказываться от этой методики. Я выигрывал чемпионат Германии по поднятию тяжестей до того, как прекратил этим заниматься. Тогда я весил более 250 фунтов и тут я решил, что пора работать на рельеф, начинать нарабатывать качество тела.

Я встретился с Регом Парком в январе 1967 года, после того как я занял второе место на соревнованиях на звание Mr UNIVERS, я начал писать ему письма. До этого я был всего лишь молодой культурист, никто, и не был уверен, что он удосужится мне ответить. Но в этот раз он ответил и сказал, что действительно слышал обо мне и что в будущем хотел бы со мной встретиться. Он написал, что у него будет выступление в лондоне в начале года и предложил встретиться в это время. Я написал Вагу Бенету и поинтересовался у него, могу ли я сделать совместное выступление с Регом Парком.

Помню, во время тренировки в зале в Лондонеб, я узнал, что он придет сюда через час. Я продолжал тренировку, но становился все более возбужденным. Я был как ребенок. Впервые я должен был встретиться со своим кумиром. Чувствовал я себя слегка обалдевшим. Я все увеличивал вес на штанге и постоянно смотрелся в зеркало. Я продолжал тренироваться так, будто мог достичь полного совершенства до его прихода. Я хотел быть накаченным, хотел выглядеть как можно лучше. Очень это меня беспокоило.

Потом он вошел в дверь. Трудно передать впечатления от этой первой встречи с кумиром. Я помню, что у меня появилось дурная самоуверенная улыбка на лице. Я просто стоял, смотрел на него и улыбался совсем как девушка, когда ей парень понравился и она не знает что сказать. Как раз тогда у нее такая же улыбка на лице. Я совсем онемел, боялся говорить. Я не знал как к нему подойти и что сказать. Хотелось говорить только что –то правильное. Я хотел, чтобы он обратил на меня внимание, чтобы одобрил мое сложение, хотел комплементов. Все это я получил. Но ему наверное мое поведение показалось странным. Я бегал вокруг как возбужденный маленький ребенок, смотрел на его мышцы, пытался с ним разговаривать а это было довольно сложно, потому что в то время я все еще плохо говорил по английски. Но тем не менее у нас получилось настоящее общение без большого количества слов. В течение таких долгих лет Рег Парк был частью моей жизни. Теперь наконец я мог тренироваться вместе с ним, видеть его. Он был известен некоторыми мышцами, которых у меня не было: такими как икры, дельтовидные и пресс. Это самое главное, чтобы выглядеть как Геракл.

Я поехал вместе с Регом на все его турне: в Ирландию, Манчестер и разные города Англии. У нас был одинаковый тип фигуры: высокий, массивный и большой. Это привлекало публику, во время первого выступления он представил меня аудитории, сказав, что по его мнению я будущий Mr UNIVERS, и через несколько лет я буду самым знаменитым в культуризме какого еще не видели.

Я путешествовал вместе с регом парком неделю. Я много наблюдал и многому учился. Вдохновляло меня то, что телосложение у нас было очень похожее. Оба мы любили

очень тяжелую тренировку со штангами и не особо с гантелями. Очень здорово, что Рег Парк был моим тренировочным партнером, что мы тренировались вместе, он стоял позади и страховал, когда вес был большой, или когда повторений было слишком много. Я уверен что утомил его за эту поездку: столько было вещей о которых хотелось поговорить, и которые были мне незнакомы. Хотя бы то, что разные культуристы должны были по разному тренировать разные части тела. Рег считал, что причиной этому было строение скелета. Известно например, что человек с короткими ногами должен делать гораздо меньше приседаний, потому что мышцы на его ногах нарастают быстрее. Именно поэтому я никогда не приседал вместе с невысокими ребятами: мои длинные ноги требовали гораздо больше повторений и больше веса.

Тренировка вместе с Ркгом Парком за короткое время больше чем что бы то ни было помогла мне разрешить небольшие сомнения, иногда возникавшие у меня по поводу методов тренировок других чемпионов. Я понял что никогда по сути дела нельзя сказать:» ты должен делать то-то и то-то, чтобы получить такой-то результат». Просто вы должны пробовать те или иные вещи, чтобы в итоге найти, что же для вашего тела наиболее подходящее. Я учился и советовался с Регом все время. Я записывал все это, чтобы вернувшись в Мюнхен не забыть и использовать наилучшим образом. В конце концов он пообещал пригласить меня к себе в Южную Африку на следующий год, чтобы выступить там вместе. Но он сказал, что зависеть это будет от того, выиграю я или нет титул Mr UNIVERS на следующий год. Сам он был в этом уверен услышу буду интенсивно тренироваться.

Вернувшись домой тренировался почти полностью в соответствии с принципами и системой Рега Парка: использовал простые упражнения, кое-какие упражнения он делал иначе, чем я и их я стал делать как он. Я осознавал, что следующий год будет самым критичным и более, чем когда бы то ни было мне нужно было анализировать свои ошибки и работать над ними.

Я заметил, что если мерять свои размеры это является одновременно источником удовлетворения и дает стимул. Я измерял икры, руки и бедра. Делал это регулярно и был очень доволен, если размер увеличивался на 1/8 1/2 дюйма. Я даже стал отмечать измерения размеров и веса тела в календаре. По крайней мере раз в месяц я фотографировался. Тщательно изучал каждую фотографию и старался общаться с людьми, которые считали, что физическое состояние имеет для человека большое значение и которые могли делать мне комплименты. Вдруг оказалось, что положительный настрой стал для меня постоянным состоянием, уверенность у меня возрастала.

Знакомство с Регом Парком помогло мне во многом. Во первых в результате у меня появилось желание стать лучше. Дело в том, что у меня был забавный период, который начался примерно в возрасте 29 лет. Физически я уже был полностью развит, весил 240 или 250 фунтов. Я стал приобретать известность и чувствовать свое превосходство надо всеми. Вообще я думаю, что когда вы находитесь где-то около вершины но не на вершине, довольно легко сбиться с пути только благодаря воображению: воображение искажает вашу собственную значимость. В принципе мое внимание было сориентированно на мое «Я». Я стал чувствовать, что я лучше чем кто бы то ни было другой. Чувствовал себя так, как будто сас Супермен или что-то подобное. Поведение мое стало агрессивно-мужское. Я был сильным и на улице чувствовал и действовал жестко. Если кто-то допускал неуважительное высказывание или в чем-то задевал меня, у меня возникало желание ударить его по голове. Я вел себя агрессивно и грубо. Случалось, что я заходил в пивную, где мы обычно обедали после тренировки и затевал драку вообще из-за ничего.

Это был плохой период. Теперь глядя назад я чувствую себя неудобно. Я был всего лишь отрицательный тип, большой бык, выгуливающий свое мясо. Дрался я почти каждый день: случалось это на станции пригородной электрички с какими нибудь итальянцем или греком, случалось перед девушками, только чтобы показать им какой ты мужик, вообще я учинял массу беспорядков, как чокнутый ездил на машине, собирая штрафы. Все это было связано с моей потребностью утвердиться как мужчине а также с моим превосходством в размерах и силе. Но когда закончилась наша совместная с регом поездка и я разработал программу для подготовки к соревнованиям на Mr UNIVERS, я стал быстрее расти и все больше был удовлетворен движением к цели. Я стал осознавать насколько улучшается мое тело и какого качества я достигаю. А потом постепенно я позволил себе осознать, что в других областях я очень плох. Чем больше я добивался в своем главном деле, тем больше я начинал чувствовать себя обычным человеком, нормальным парнем. Меня настолько

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
удовлетворяли тяжелые тренировки и продвижение к вершине, что драки и агрессивное поведение исчезли сами собой. Всего лишь за месяц я изменился, вдруг понял кто я. Но я думаю, что тот факт, что удалось пройти через этот период роста так рано имеет большое значение: впоследствии всегда была возможность взглянуть назад и понять, насколько глупой является роль «сурового парня» и больше никогда не терять на это время в жизни.

По сути дела главная причина такого поведения в подсознательном желании показать самому себе, насколько ты исключительный. Это часть пути к победе. «Я великий, я самый великий». Я всегда старался убедить самого себя в этом. На самом деле я так в этом приуспел, что забыл, что помимо жизни в культуризме существует другой образ жизни, отделенный от той жизни, которой я жил. Причина моих попыток что-то доказать в том, что я чувствовал себя ущемленным, так как не был самым лучшим. В книге «Pumping iron» я привел отличный пример: когда у вас есть BMW ездит неплохо, но не отличная машина, вы пытаетесь ехать наперегонки и обогнать всех, кто попадает на пути только чтобы доказать, что ваша машина быстроходная. Но когда вы имеете FERRARI или LAMBORDJINI машины очень дорогие и очень мощные, тогда вы ЗНАЕТЕ, что можете обогнать кого угодно на дороге и больше уже не с кем не соревнуетесь. Вы едете со скоростью 55 миль в час даже на шоссе без ограничения скорости. Каждый может вас обогнать, но вы знаете, что достаточно только чуть наступить на педаль газа и он останется далеко позади. Вы ЗНАЕТЕ насколько реальны ваши достоинства и поэтому доказывать все это нет нужды. То же было со мной в тот период жизни. Я хотел думать, что являюсь самым великим культуристом, но я не был им. Пока не был. В мыслях в том числе. Поэтому в каждый момент приходилось делать попытки доказать это самому себе.

Жизнь моя изменилась и в других областях. Впервые у меня появилась постоянная девушка. Это облегчило тренировки и сделало более спокойным мое поведение. Больше не нужно было грубостью доказывать свои мужские качества.

Глава пятая

Я знал, что я победитель. Знал, что предстоит сделать большие и значительные дела. Многие скажут, что такой образ мыслей абсолютно не скромнен. Я согласен. Скромность не то слово, которое обо мне можно было бы когда-нибудь сказать, оно не характеризует меня ни с какой стороны и надеюсь, что никогда не будет. Однако есть вещи, которые я обнаружил для себя как раз перед моими вторыми соревнованиями на Mr UNIVERS. Я сформулировал их в простом перечне, впоследствии я его часто просматривал и проверял пункт за пунктом.

1: У меня хороший, правильный обмен веществ. У меня отличная костная структура: длинные ноги, руки, туловище. К тому же все пропорционально и смотрится как единое связанное целое.

2: Я учился использовать как хорошие, так и плохие стороны моего воспитания. У меня были строгие родители и поэтому я очень дисциплинирован. Но у меня не было некоторых вещей, в которых я как ребенок нуждался я думаю это и сделало меня таким жаждущим преуспеть, победит, быть лучшим, добиться признания. Если бы у меня все было и я был бы избалован, то не пошел бы свой путь. Таким образом результатом не совсем приятного для меня элемента в воспитании явился положительный путь к успеху и признанию.

3: Я начал тренироваться в такой местности, где не было развлечений. Некуда там было пойти развлечься и это позволило мне сосредоточиться и почувствовать, что реально может дать культуризм.

4: У меня всегда было положительное отношение к пути на вершину. Никогда в мыслях не возникало даже самого малейшего подозрения, что меня постигнет неудача. Это помогало тренироваться и пробовать. У меня был равномерный и уверенный настрой. Никогда не возникало желание прерваться и прекратить тренировки. Я тренировался по 12 месяцев в году, тренировался по настоящему тяжело без перерывов. Большинство культуристов тренируются не так. Я пожертвовал большим количеством вещей, без которых они не могут обойтись. Меня все это не волновало. Просто я хотел выиграть сильнее, чем все это остальное. Чего бы мне

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
это не стоило, я продолжал действовать по своему.

5: Я был откровенен по отношению к себе в том, как выглядит мое тело и что следовало улучшить. Как только я обнаруживал слабое место, я прилагал все силы, чтобы его устранить. Например в самом начале мне все говорили: «У Арнольда нет икр. По сравнению с его бедрами или руками его икры совершенно не развиты». Один взгляд в зеркало позволил мне убедиться в их правоте. Мне требовались гораздо лучшие икры. Я начал тренировать икры каждый день и в два раза больше, чем другие мышцы через год икры у меня появились. Потом кто-то мне еще сказал: «Арнольд, у тебя недостаточно развиты дельтовидные». Тогда я начал тренировать дельтовидные очень интенсивно. Придумал свое собственное упражнение, его теперь называют «жим Арнольда», это упражнение с вращательным движением напрямую воздействует на дельты. Вся моя энергия: как физическая, так и волевая была сфокусирована на одном: стать Mr UNIVERS. Конечно нельзя было заранее быть уверенным в победе, я не был слепым, слабые места у меня были даже бросающиеся в глаза над ними приходилось работать. Многие культуристы отказываются от этого и работают с наиболее развитыми своими частями тела, это гораздо приятнее. Но меня бы не удовлетворили самые лучшие руки, ноги или грудь. Я хотел иметь самое лучшее телосложение в мире.

Я знал, что у меня было все необходимое. Оставалось все это собрать в единое целое, а значит позировать, выступать. Мне нужно было управлять своим телом на сцене при позировании во время предварительного седейства, я не согласен был всего лишь подражать кому-то. Я разработал свою собственную программу позирования, подходящую под мое теломложение, размеры, стиль. Для это я вырезал фотографии из культуристских журналов. Иногда я обращал внимание только на положение рук или торса. Ту часть тела, положение которой мне нравилось, я обводил. Иногда фотографии эти вообще не имели отношения к культуризму. Я искал фотографии манекенщиков или танцоров, позы которых мне нравились и которые я считал возможным повторить. Я пытался создать нечто особое, нечто одновременно слитное, мощное и прекрасное. Собранные вместе все это дало 20 поз. Комбинируя и изменяя, соединяя одну позу с другой я работал, пока не получилось нечто, говорящее само собой «Арнольд».

Выглядел я массивно, но при этом присутствовала пропорциональность и элегантность. Этот стиль и нужно было поймать. Позирование это самовыражение, оно часть вашей личности. Я был как кот. Тело было упругим и гладким. Я хотел чтобы в моей программе было много движения, а это не часто встречается среди культуристов. Я хотел двигаться по-кошачьи, грациозно переходя из одной позы в другую. Получалось как бы лирическое течение, и вдруг оно наполнялось мощью, вот так: как взрыв! Точно как кошачий прыжок прекрасный и бесшумный полет и сильное приземление. Кот-убийца, большой кот. Именно так я хотел выглядеть.

Закрыв глаза, я представлял, как я буду выглядеть, я представлял это зрительно, движения и пытался их оформить в единое целое. Постепенно все удалось свести к наиболее подходящим сильным кошачьим позам. Потом, понемногу, я работал над тем, чтобы связать их в единую, льющуюся как поток, программу. Эту программу позирования я испытывал во время представлений и потом просил зрителей критиковать. Особенно я просил говорить о том, что им не нравилось. Особенно меня интересовало мнение близких друзей они знали к чему я стремлюсь и давали поэтому правдивые оценки. Их правда мне была необходима. Потом я возвращался к себе и работал над выявленными слабыми местами.

На уме у меня было всегда одно слово: СОВЕРШЕНСТВО. Я сосредотачивался на том, чтобы сохранять позу некоторое время. Очень важно держать позу около минуты, чтобы всякое постороннее движение прекратилось и тогда мышцы могут запомнить в каком положении нужно зафиксировать позу. Я заснял свою программу на пленку и прокручивал ее раз за разом. Я смотрел сам на себя, анализировал свою программу и критиковал ее. так я учился. Несчетные часы я провел позируя, но еще больше времени анализирую результаты.

Позирование это чистойшей воды театр. Я это понял и мне это понравилось. Есть культуристы, совсем не уделяющие внимания позированию и конечно же они не выигрывают.

Кроме того много времени я провел, наблюдая как позируют другие, просматривая фильмы, особенно с теми ребятами, против которых я должен был выступать. Я хотел заметить их слабые места и сильные стороны. Тогда в день соревнований я мог с

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
ними бороться. Я замечал, какие позы или связки у них самые лучшие. Тогда в ответ на одну такую позу я мог сделать три и показать гораздо больше частей тела судьям. Все это придавало уверенность в победе.

Каждый вечер перед сном я думал: «Чем лучше ты будешь позировать, Арнольд, тем заметнее будет, что ты держишь себя под контролем, все увидят, что ты высокий класс. Чем лучше ты будешь позировать, тем меньше у тебя будет напряжения на лице, лицо должно быть расслаблено. Лицо должно показывать, что ты победитель. Ты победитель, Арнольд». Эти слова я написал на листке бумаги и повесил так, чтобы часто его видеть. Эти слова я повторял по дюжине раз каждый день.

Ваше духовное состояние сильно влияет на судей, когда идет соревнование, все ваше поведение играет очень важную роль. Вы должны гордиться собой. Вы должны гордо стоять, связки и позы должны быть наполнены гордостью. Можно позировать как проигравший и можно позировать как победитель. Это очень трудно объяснить, но я всегда с первого взгляда вижу, как человек позирует. Например если типичный пораженец делает двойную бицепсную позу, то вместо того, чтобы раскрыться, как бы прячется за своими бицепсами. Победитель делает двойную бицепсную позу по настоящему раскрываясь. Всем своим движением он говорит судья: «Посмотрите на эти мускулы!» вот в этом разница. Переходя из одной позы в другую длинным скользким движением он демонстрирует вам свою уверенность. Если он улыбается то же.

Почти у всех моих соперников я заметил одну и ту же ошибку: в день соревнований они беспокоились только о своем теле, чтобы оно хорошо выглядело. Я всегда чувствовал вот она ошибка. Если вы об этом заботитесь в день соревнований вы делаете это чуть-чуть поздно. Об этом, то есть о вашем теле стоило бы позаботиться в течении тренировочного года, а во время соревнования следовало бы побеспокоиться о том, как ваши соперники выглядят. Это значит, что вам следует думать о них, анализировать их поведение и действовать в соответствии с ситуацией, с тем как они выглядят и что они делают. Я себя к этому подготавливал. Если кто-то выходит с некоторой позой, я знал с какой другой позой могу выйти я. Я знал и чувствовал, когда надо выложить всю энергию в серьезное позирование перед судьями. Именно в этот момент вы выигрываете или терпите поражение. Позировать перед аудиторией не так ответственно, получается что то вроде балета, где вы в принципе выступаете как исполнитель показательной программы и соревновательного элемента тут практически нет. Конечно оба позирования важны, но перед судьями каждый элемент имеет большее значение для итогового зачета.

Кроме того я всегда хотел, чтобы мое тело выглядело более выразительно и зрелищно, чем у среднего культуриста. Основная причина заключалась в общей у нас с Регом Парком черта: когда я просто стою расслабившись, выгляжу я очень пропорционально, без этих чрезмерно широких плеч и слегка отставленных в сторону рук, что обычно можно наблюдать у большинства культуристов. Я не имею в виду, что в расслабленном виде мое тело не выглядит массивным, но в нем нет ничего необычного и чрезмерного. Никогда я не пытался смотреться напряженно и закрепоенно.

Однако, когда я позирую, мой внешний вид коренным образом изменяется. Все тело раскрывается как кузнечный мех и мускулы возникают там, где их до этого не было заметно. Даже при измерениях разница поразительна. Например, измерение расслабленной руки дает девятнадцать дюймов, а если ее напрячь, она раздувается до двадцати двух дюймов. Это же справедливо и для груди. Я могу раздуть грудь так значительно, что это поражает окружающих; им не понятно откуда возникает этот объем. Мои бедра также выглядят стройными, но при напряжении они очень сильно увеличиваются в объеме. Это прямой результат работы с увеличенным числом повторений и меньшими весами. Потому что если вы будете тренироваться с большим весом, то будете выглядеть как франко колаambo; ваши мышцы всегда будут присутствовать на виду. В результате во время позирования особого удивления вы не вызовете. Что касается меня, то я предпочитал более выразительное тело, тело человека сцены.

В мыслях я уже выиграл титул «Мистер Юниверс». Мое воображение было уже готово к этому, тело тоже. Я работал над тем, чтобы создать самое большое и самое совершенное тело, которое кто-либо видел.

Везде вокруг я расклеил списки и схемы того, над чем мне надо было

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru сосредоточиться. Каждый день перед тренировками я видел все это. Работа велась двадцать четыре часа в сутки; мне нужно было думать об этом все время. Я должен был заставить себя чувствовать, что икры имеют такое же значение как и бицепсы. Нужно было постараться, чтобы эта мысль утвердилась, потому что в течение многих лет я сосредотачивался на тренировке бицепсов: самом важном элементе бодибилдинга.

Я понял также, что каждый мускул должен быть отделен от соседнего. Некоторые из известных упражнений казалось не подходили для меня, поэтому мне приходилось разрабатывать упражнения, которые сделали бы возможным это разделение в мышечных группах. Все должно было быть разделено, но тем не менее представлять единое целое. Короче говоря это означает, что когда вы позируете фигура должна представлять единое целое, но в тех местах, где мускулы соединяются, переходят один в другой, должны были быть разграничивающие впадины. Например, мышцы груди и дельтовидные должны были работать вместе, но между ними должна была быть разделительная граница. Разделение. До этого времени я сосредотачивался на массе и не заботился особо о разделении. На этот раз я начал работать над разделением мускулов, это финишная операция затрагивала непосредственно конфигурацию мышцы.

Я искал упражнения, которые бы сожгли каждый грамм жира окружающего мышцы. Я подходил к этому как ученый. Нужно было найти упражнения отделяющие дельты от трапеции. Я пришел к гребущему движению вверх. Делал его на пляже с тяжелыми весами. Потом понадобилось упражнение, отделяющее грудь от дельтовидных, я назвал это упражнение «поднятие гантели перед собой». Я тренировался на наклонной доске, чтобы отделить грудь от пресса.

Икры были по-прежнему слабым местом. Я начинал тренировать их в первую очередь, таким образом удавалось навесить максимальный груз на машину и по-настоящему «взорвать» их. Если не удавалось набрать достаточно веса на машине, я просил самого здорового парня сесть на машину дополнительно к грузу. После каждой тренировки я делал много напряжения, нечто вроде суперизометрии, постоянно позируя перед зеркалом. Часами лежал на солнце, чтобы удалить жировую ткань из-под кожи.

Каждый раз, когда я позировал многие говорили: «Прямо не верится в твои результаты, Арнольд. Ты выглядишь еще более отточенным. Как-то внезапно ты перестанешь выглядеть грубым. Ты выглядишь качественнее». Эти результаты меня стимулировали и я еще сильнее стремился к ним. Например, я напрягал ногу и видел прогресс в бедрах. Это придавало еще большую уверенность и желание. Я регулярно отмечал достигнутые результаты в своих таблицах и заставлял себя работать еще сильнее.

В последние несколько недель я тренировался с еще большей интенсивностью, потому что до меня дошли слухи, о новом сопернике. Денис Тинеро только что выиграл титул «Мистер Америка» и в некоторых кругах о нем говорили как о новом «Мистере Юниверс». Я достал его фотографии и проанализировал их: он выглядел фантастически. И тем не менее у него не было огромных рук, и я чувствовал, что у меня лучше спина и грудь. Тем не менее я понимал, что его ноги были развиты лучше моих. Я тренировался, но невозможно очень сильно изменить ноги за один год. Я чувствовал, что могу лишь догнать его по ногам, но в других областях я чувствовал, что побеждаю его без усилий.

Я сравнивал самого себя с фотографиями Тинеро несмотря на то, что фотографии очень обманчивы. Я смотрел сам на себя более критически критично чем когда-либо. Теперь каждые несколько дней я записывал результаты взвешивания и измерения объема. Теперь я уже непосредственно готовился к соревнованиям. За две недели до соревнований я выступил в Wales. Мне сказали, что я выглядел фантастически. Но у тех кто говорил мне это, были журналы с фотографией Дениса Тинеро на обложке и на счет моих шансов выиграть они были настроены скептически. Мне говорили следующее: «Вот этого парня ты должен победить, Арнольд. Смотри какое у него разделение, смотри какой рельеф». Тинеро был главный соперник. Я не знал будет ли снова участвовать Chet Yorton, но о нем я не беспокоился, потому что его я мог бы легко победить. Главной моей заботой был Денис Тинеро.

Когда я вернулся в Лондон из Wales-a, я тренировался однажды с Ricky Wayne. Он жил в Лондоне и издавал английскую версию журнала «Muscle Builder». Он пожал руку и сказал мне, что Тинеро был такой рельефный, что прямо трудно поверить и добавил, что у меня нет никаких шансов. Я почувствовал как меня укололи слова

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
Рики. Он заметил это и пожал плечами. Это просто факт. Я откывался верить. Тогда Рики привел данные Тинеро. В журналах результаты измерений всегда завышены, поэтому об этом я не беспокоился. Но по фотографиям я, конечно, мог видеть, что Тинеро совершенен. Он был великолепен.

Я подумал: «О`кей, он выглядит как победитель, но тем не менее я одержу верх над ним». Я вернулся обратнов Мюнхен, когда оставалось менее двух недель до соревнований. Я стал тренироваться тяжелее, чем когда-либо ранее. Даже за день до соревнований я пришел утром в зал и провел там три часа интенсивной тренировки. Потом я поехал в аэропорт и улетел в Лондон. Самолет приземлился там около полуночи и решил не ложиться спать. Потому что я был так психологически напряжен, готовясь к соревнованию, что уснуть все-равно бы не смог. С другой стороны я считал, что если всю ночь не спать, то это позволит сбросить несколько лишних калорий, жира с талии.

В шесть часов на следующее утро я спустился на лифте и вышел на улицу. Перед «Ройал Отелем» уже толпились культуристы, которые тоже, наверное, слишком нервничали, чтобы спать.

Тинеро приехал из Америки со своим тренером Leo Stern-ом Стен держал его в стороне от людского сборища, чтобы никто его не видел до соревнований.

Мой друг Ваг Беннет был одним из судей, мы встретились с ним в то утро. Он помогал мне: давал советы, помогал настроиться. Он уже видел Тинеро и согласился, что выиграть можно впритык. Вместе с собой я взял моего друга фотографа Альберта Бусека и тут я послал его на разведку: найти Тинеро и выявить как же он выглядит. Очевидно я себя чувствовал не очень. Альберт убедил Стена разрешить ему несколько фотографий Тинерино. Когда он вернулся я увидел, что он здорово потрясен. Он мне сказал такую фразу, примерно таким тоном как-будто сомневался нужно ли мне это говорить: «Арнольд, Тинерино действительно такой, что трудно поверить». Наконец в утро предварительного судейства я сам увидел Тинерино. Он спустился вниз посмотреть соревнования в категории низкого и среднего роста. Мы немного поговорили. Но ситуация была одна из тех, когда один норовит подавить психологически другого. Он спросил меня как я себя ощущаю и я ответил: «Фантастически!» Потом сказал ему как бы доверительно: «Такой день чувствую, что знаешь, что выиграешь». Я улыбнулся и позволил телу слегка напрячься. Чувствовал я себя агрессивно. Я правда думал: «Я у тебя выиграю».

Предварительное судейство в классе высокого роста должно было быть после обеда в час. Я поднялся к себе во время обеда слегка вздремнуть. Проснулся ровно в час, когад услышал как Альберт колотит во входную дверь. Он кричал, что меня дисквалифицируют, если я через десять минут не выйду на сцену. Я моментально вскочил схватил плавки для позирования и побежал вниз все уже стояли в линию готовые и ждали. Выглядело все это внушительно. Я имею в виду, что все они тут стояли, все раздутые, изобилие мускулов, а я вышел холодный и они знали об этом. Я взглянул на Дениса Тинеро, он совсем на меня не произвел впечатления. Он был в форме, был рельефный, но мог бы быть побольше и получше. Именно так я подумал.

Я пошел быстро переоделся, слегка намазался маслом и вернулся обратно на платформу. Времени подкачаться у меня не было вообще. Но я начал ощущать то чувство расширения, которое всегда возникало у меня на соревнованиях. Занял место в строю около Тинеро. Потому что он был человеком которого нужно было победить. Я не хотел, чтобы судьи допустили какую бы ни было ошибку из-за того что им неудобно было нас сравнивать. Я слышал как все говорили о нас. Было так много шума и разговоров, что судьи в какой-то момент остановились перестали вызывать участников на позирование. Станный был момент. Помню как смотрел на шеренгу на соревнованиях. Передо мной было группа с телами как из полированной бронзы, кожа покрытая маслом блестела под огнями сцены. В конце концов удалось уgomонить зал и вызовы на позирование продолжились. Вызывали по росту: в первую очередь самых невысоких. Я был самый высокий и поэтому самый последний, как раз после Тинерино. Это означало, что меня вызовут последним. Отлично.

Я следил за каждым движением Тинерино. Он позировал и было очень много аппладисментов. Он подходил ко всему очень профессионально; все мелочи плавки, прическа, в общем все детали были продуманы. Но я был уверен, что я лучше. Высокий, ловкий и уверенный я двигался по платформе для позирования покошачьи. Я чувствовал себя отлично. Все мышцы раздулись и стали огромными, кровь под давлением поступало в каждый капилляр. У меня было ясное чувство, что Тинерино

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
просто никак не может меня победить.

Во время первой ручной позы обстановка как бы отодвинулась; зал начал орать. Я плавно перешел к позе для спины и произошло то же самое. Обычно я делал пятнадцать или двадцать поз, но на этот раз я сократил программу до десяти. Я выбрал самые лучшие и отбросил те, в которых я считал могло быть самое маленькое слабое место. Я сделал спинную позу в полоборота, потом грудь сбоку, и еще одну позу спины, потом чисто спинную позу и закончил боковой бицепсной позой. Я слышал как люди орал и свистели. Потом я повернулся лицом и повторил двойную бицепсную позу. И закончил Самой Мускульной Позой. Все в зале аплодировали и сходили с ума. Обычно во время предварительного судейства аплодировать нельзя, потому что считается, что это может повлиять на судей, но зрители не могли удержаться. В результате я чувствовал все большую накачку. Кровь под давлением поступала во все части тела. Мне не нужно было никаких дополнительных физических упражнений для такой накачки.

Затем наступило время сравнительного позирования. После индивидуального позирования судьи вызывают лучших шестерых строят их в линию и называют им позы. Они называли двойную бицепсную позу. Я знал здесь я побеждаю всех. Потом широчайшие. Тут я тоже чувствовал себя уверенно. Следующей была боковая для груди. Я был уверен, что грудь у меня самая лучшая. Затем они потребовали брюшной пресс. Тут Денис Тинеро меня побеждал; у него был очень рельефный и качественный пресс. Также побеждал он меня и по икрам. Затем нам разрешили сделать несколько произвольных поз. Я стоял с Тинерино и краем глаза внимательно наблюдал за ним. Когда он показывал пресс или бедра, я делал двойную бицепсную позу; когда он напрягал икры я делал выразительную позу: спина-грудь в полоборота. Я подавил всех конкурентов, включая Тинерино. Реакция зала была полностью в мою пользу впервые я запомнил, как зрители отчетливо скандировали: «Арнольд! Арнольд!»

После соревнований судьи подходили и поздравляли меня. Не говоря ничего конкретно они уделили мне гораздо больше внимания. Некоторые из судей считали, что я был лучшим даже по каждому отдельно взятому мускулу. Из всего этого я был почти что уверен, что выиграл. Тем не менее Тинерино обыгрывал меня по некоторым параметрам. Но у меня была лучшая программа и лучший внешний вид. Победитель не будет назван до следующего дня до финального шоу. Это означало, что надо ждать. Ко мне заходили и говорили, что я был самым сенсационным явлением, которое они когда-либо видели. Это мне, конечно, нравилось слышать. Но значение имело только судейское решение и поэтому я ждал шоу следующего дня.

Кукьтуристы и болельщики вертелись вокруг меня целый день. И все уже для себя считали, что я победитель. Ко мне начали относиться как к «Мистеру Юниверс». Это было одно из самых удивительных впечатлений в моей жизни. Но одновременно такое отношение выводило из равновесия. Я по-прежнему не знал победил я или нет. Ушел к себе в номер, но не смог там долго оставаться. И тогда на лифте снова спустился в вестибюль гостиницы. И опять все стали поздравлять меня: «Не беспокойся, Арнольд, дело сделано». Все что мне оставалось это ждать и не сознаваться себе, что могу согласиться на второе место. Поэтому я ходил взад-вперед слушал, что мне говорят и подслушивал, что говорят обо мне. Сознаюсь мне приятно было слышать как один говорит другому: «Смотри это Арнольд. Он прямо как зверь».

На следующий день перед финальным шоу, когда должны были объявить победителей и среди них выбрать «Мистера Юниверс», я так и не смог поспать. За кулисами атмосфера была почти театральной. Я нашел раздевалку для участников категории высокого роста. Начал примерно за полтора часа до начала шоу подкачиваться, делая в основном упор на работу со своими слабыми местами.

Я подтягивался на водопроводных трубах первая, за которую я схватился оказалась горячая и я обжог руки. Я пытался растянуть полотенце, отжимался, стоя на руках, отжимался обычным образом, отжимался на спинках стульев, с помощью полотенца работал на бицепсы, вообще использовал все возможности для движений с сопротивлением. Просил кого-то подержать мне руки и с сопротивлением поднимал их через стороны, чтобы напустить кровь в дельтовидные. Поднимался на носок на каждой ноге поочередно, делал легкие приседания, приседая наполовину и держа спину прямой, чтобы кровь прилила к передней части бедер. Слишком много работать я не хотел, потому что тогда достигнутая накачка спадет до того как я выйду на сцену.

Мы были там как гладиаторы. Везде было полно масла; люди разговаривали на разных языках: по-французски, английски, португальски, немецки, арабски. На другом конце комнаты кто-то растягивался и почти что выдрал водопроводную трубу. Я прошел через комнату и выпрямил трубу, придав ей первоначальное положение, как будто я был единственный, кто мог это сделать. Я знаю, что на меня смотрели. Это заставляло напрячься, я как бы был над всеми, я был победитель. Потом кто-то из организаторов просунул голову в приоткрытую дверь и крикнул: «Окей, высокий росте выходи! Становитесь в линию.»

Тут я себе сказал: «Нормально, Арнольд, вот оно самое».

Почему-то когда мы стояли позади складок опущенного театрального занавеса я заметил, что вспомнилось мое первое соревнование Mr EUROPE JUNIOR. Тогда я приехал в Штутгарт совсем без опыта позирования, из армии, с армейской стрижкой, со связанными взаимы плавками и выиграл. Вдруг я понял, насколько далеко я ушел с тех пор и за такой короткий срок...

Как только началось позирование, меня встретили бурные аплодисменты британской публики. В тот момент я скорее выступал чем соревновался, поэтому вся моя позировальная программа превратилась в балет. Мне пришлось выйти на повтор, на бис. Я единственный из ребят, кто позировал второй раз. Потом объявили победителей в классе высокого роста. Я выиграл среди высокого и стало ясно что я победитель, потому что я знал, что единственным моим соперником был Danny Tinero. А его я победил.

Построились все победители: низкого, среднего и высокого роста. Публика прямо с ума сходила. Опять все кричали: «Арнольд! Арнольд!» Я почувствовал как из зала идет энергия, их энтузиазм проникал внутрь меня как фантастическая накачка. Мне казалось я все расту и расту. В конце концов ведущий смог успокоить публику достаточно, чтобы объявить сначала 3 место, потом 2-ое и наконец победителя Mr UNIVERS 1967.

«Арнольд Шварценеггер —»

Я услышал свое имя и сделал шаг на платформу. Аплодисменты как гром перекачивались по залу. Люди шумели и орали. Я взглянул на шеренгу культуристов и сказал себе: «Бог мой, я это сделал! Я их всех победил». Тут впервые за год я позволил себе мысленно признаться в том, как хорошо они все выглядят. Там было 19 культуристов со всех концов мира и я победил их всех. В этот момент миллионы мыслей прошли у меня через голову. Это примерно как когда вы попали в аварию или когда человек падает. Тогда за мгновение через сознание проходит почти вся жизнь.

После объявления победителей несколько минут ушло на вручение призов. Я снова посмотрел в зал. Оттуда неслись крики и блицы фотовспышек: захватывающее, нереальной красоты зрелище. Я подумал: «Ну вот из-за чего ты тренировался, из-за этого момента. Это было нечто необъятное для воображения, как будто стоишь перед весом, который невозможно поднять. Я пытался понять, что все это значит: „То, что происходит сейчас, в данный момент это самое важное в твоей жизни“. Вот что значило мое решение, принятое в подростковом возрасте стать самым лучшим в какой-то сфере человеческой деятельности. Теперь мне было 20 лет и я был самым великим и самым лучшим».

Я повторял сам про себя: «Арнольд Шварценеггер мистер Юниверс 1967».

Глава шестая

Утром в субботу я спустился вниз завтракать. В столовой оставалось еще человек пятнадцать культуристов в своих специальных куртках с широкими подбитыми плечами. Кое кто из этих ребят ели по десятку яиц, другие по два бефштекса, некоторые только 2 яйца, потому что были на диете. Один парень ел наверное штук пятнадцать гренков. Как только я вошел, все направились в мою сторону. Они столпились вокруг моего столика. Все настроены были очень дружелюбно, особенно

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
арабы они подходили, меня крепко обнимали и целовали. Все были рады моему успеху. Кто-то перегнулся через стол и сказал: «Окей, Арнольд, следующий после тебя Sergio Oliva».

– Чего? Тут еще кто то добавил:

– Нет, следующий Vil Pearl.

Вообщем они называли знаменитые в мире культуризма имена, имена тех, кого здесь не было и которых я по прежнему должен был победить. Эти слова меня задели. Я был Mr Univers и не был им одновременно. Ребятам пришлось объяснить мне. Я был Mr Univers, но за несколько месяцев до этого прошли соревнования на Mr Univers, организованные другой федерацией культуризма IFBB. Победителем там стал Sergio Oliva, чернокожий культурист с Кубы. По сути дела было три человека Mr Univers. Один из них Vil Pearl, выигравший этот титул на соревнованиях федерации NABBA среди профессионалов, в то время, как я имел титул Mr Univers NABBA среди любителей. И был также Mr Univers IFBB, Sergio Oliva. (Существует две международные федерации культуризма: National Amator Bodybuilding Association NABBA и IFBB: International Federation of Bodybuilding. Обе эти федерации устраивают соревнования на Mr Univers). Кроме того был еще Ricky Wine, который только что выиграл Mr world в Нью Йорке. Sergio Oliva выиграл к тому же еще и соревнования Mr Olimpia.

В конце концов я понял следующее: я являюсь одним из четырех лучших культуристов в мире. Это уже достижение. Но остается победить еще трех человек, чтобы доказать всем, что я самый лучший в мире. Я достиг одной цели: завоевал титул Mr Univers, но нужно было продолжать. В противном случае ни о каком удовлетворении не могло быть и речи. Возьмем к примеру Олимпийские Игры. Олимпийский чемпион, олимпийская медаль это большое достижение. Но этот чемпион не лучший в мире. Лучшим вы становитесь, победив на всех соревнованиях, потому что на отдельном соревновании может кто-то не участвовать изза того, что не смог прийти на соревнования, ну хотя бы проспал (знаю что и так бывает, так произошло например с бегуном, не участвовавшим в забеге на сто ярдов в 1972 году.) Вообще бывают такие соревнования, которые вы выигрываете, но не уверены, что вы лучший. Поэтому для вас главная цель было не только победителем, но и самым лучшим, приходится продолжать, именно так и было со мной. Моей целью было стать самым лучшим и главным победителем. Я поклялся продолжать и продолжать до тех пор, пока каждый в мире не скажет: «да, это он, это Арнольд! Он самый лучший».

Но в то субботнее утро меня засыпали вопросами: Как ты трунируешься? Как у тебя такая грудь большая выросла? А почему у меня грудь не растет? Как у тебя такой бицепс большой вырос? Как тебе, Арнольд, удалось достичь такого прогресса всего за один год?

Денниса Тинерино я увидел только через несколько дней. У него была репутация Плейбоя. Вокруг него всегда было много девушек. Казалось главная его задача приехать сюда как следует поразвлечься и повалять дурака. Неделю спустя после соревнования Mr Univers мы вместе сделали выступление для Вага Бенета. Я попытался с ним поговорить. С английским у меня было лучше, чем в прошлом году, но разговор вести тем не менее показался трудным. Ко мне он относился очень дружелюбно. Казалось, что он несколько удивлен. В печати его представляли как верного победителя, но ни единого намека на то, что судьи могли бы ошибиться или судить нечестно он не сделал. Перел нашим выступлением для Вага Бенета он сказал мне, что выгляжу я фантастически и что победил заслуженно. Я спросил Тинерино, что мне нужно было бы улучшить. Он ответил: «Продолжай работать со своими икрами, Арнольд». Он слегка повернул правую ногу и напряг икру икры у него были великолепные, прямо как две небольшие тыквы.

Слегка меня разочаровала реакция родителей, когда я позвонил и сказал, что стал Mr Univers. Им было вроде приятно это слышать, но я чувствовал, что больше бы им понравилось, если бы местная газета в Граце сообщила бы, что я закончил колледж. Но я сказал себе, что это потому, что они представления не имеют, что такое чемпионат по бодибилдингу, ведь ничего подобного они никогда не видели.

В какой то мере меня беспокоило, что они не понимали этого. Я чувствовал, что в конце концов они должны понять, что это для меня значит. Они знали, как интенсивно я работал, чтобы этого достигнуть. Я попытался эти мысли выбросить из головы, но это было не так то легко. Мне кажется что всегда что-то делается и

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
для того, в том числе, чтобы заслужить одобрение родителей. Мне казалось, что я их понимаю, понимаю их заботы лучше, чем они понимают меня. В результате я убедил себя, что нужно забыть об этом. В любом случае я был далеко от дома и поэтому стал стремиться к тому, чтобы заслужить одобрение других людей.

Через несколько недель после соревнования Mr Univers я выступал в Штутгарте и мой отец приехал посмотреть на меня. Его очень взволновал тот факт, что мне много аплодировали. Я не думаю, что он понимал тот факт, что мне аплодируют из-за того, что я Mr Univers и что людям нравится на меня смотреть, на одну из лучших фигур в мире. Но он осознавал тот факт, что более 2000 человек пришли посмотреть, как я позирую. То же самое можно сказать наверное и о моей матери, когда она увидела, как я выиграл Mr Olympia в 1972 году.

Через некоторое время после соревнований я получил приглашение от Рега Парка, в котором он предлагал мне приехать в ЮАР и пожить у него дома, а также сделать совместное выступление, как он обещал. Я торжествовал, друзья мои были ошеломлены. Готовясь к этой поездке я тренировался так интенсивно, как не тренировался никогда, готовясь к соревнованиям. Трудно сказать, сколько лет я мечтал быть таким, как Рег Парк и, вдруг, внезапно, я стал таким, как он. Это замечали окружающие, они говорили, что мы похожи.

Я жил у Рега в Иоханенсбурге. У него был просторный одноэтажный дом с 50-ти метровым бассейном перед ним. Вокруг цветущие розы, большой сад с деревьями и цветами, раскинувшийся на несколько акров. В самом доме было много антикварных изделий со всех концов света. Вообще дом говорил за хозяина, это был дом звезды. Ошибки быть не могло. Например в столовой нажимаешь на кнопку и тут же появляются слуги. Вначале я чувствовал себя не в своей тарелке, но постепенно неудобство исчезло. Рег и его жена, Мариана, относились ко мне как к сыну, они приглашали меня всюду, где бывали сами, они брали меня с собой на вечера, на фильмы, на ужины. Находясь с ними я увидел, что я могу иметь еще, кроме бесконечных дней, полностью занятых тренировками.

У меня мог бы быть роскошный дом, свой бизнес, семья, хорошая жизнь. Зесь в гостях я мог чувствовать некую застенчивость. Неповторимое ощущение видеть Рега дома, так долго быть у него, чувствовать такое внимание с их стороны.

Сплошных комплиментов не было. Я просил Рега покритиковать меня и получил эту критику. Он как и другие выделил икры. Сказал, что у него тоже была такая трудность, но он ее преодолел. Скоро я увидел как. Я посмотрел, как он тренируется на икроножной машине и мне стало стыдно. Я всегда на нее навешивал небольшой вес, он же повесил туда 800 фунтов и сделал 12 повторений. Я понял, что как бы интенсивно я не тренировался, мне нужно было тренироваться еще интенсивнее, чтобы достичь его уровня.

Когда я вернулся обратно в Мюнхен, еще больше народу записалось в мой зал. Количество записавшихся увеличилось до 400. Стали появляться деньги, а деньги означают свободу. В конце концов все это давало время на тренировки. Таким образом дела начали поправляться и даже очень хорошо.

Я заметил, что если ты выиграл мистер Юниверс, то ты еще не лучший культурист в мире. Были еще культуристы в Америке и их я наверняка не мог бы победить. Это был тяжелый удар. Были такие ребята, которые выигрывали мистер Юниверс два или даже три раза. Я подумал, что мне придется участвовать в соревнованиях в два или три раза больше, чем они, прежде чем удастся доказать всем свое превосходство.

Я снова составил тренировочный график на весь год. Я снова начал «взрывать» тело на тренировках, приходил туда рано утром, оставался поздно вечером, проводил жесткие тренировки. С тренировочными партнерами у меня не было никаких проблем. Каждый культурист в Мюнхене хотел тренироваться с Арнольдом. Они думали, что я знаю какие-нибудь секреты. Мы делали подходы «через силу», проводили по настоящему мучительные тренировки, толкая себя на преодоление болевой границы. Мы ели огромное количество еды. Случалось после тренировки идти в пивбар и съесть по целой курице, запивая ее пивом. Такой у нас был обед. К этим тренировочным программам я старался подходить еще более творчески, чем когда бы то ни было. Я старался пустить в ход свое воображение, чтобы «увидеть», каким образом подняться надо всеми. Если кто-то мог накачать руку 21 дюйм, я должен был сделать 22 дюйма.

Я всегда задавал себе вопрос: Арнольд, что ты можешь еще сделать, чтобы отличаться от остальных?

В конце концов я пришел к мысли, что мускулы надо шокировать, удивить. Например если вы делаете каждый день 10 подходов на жим лежа или какое-то другое упражнение, делаете это регулярно в течение года, мускулы постепенно привыкают к работе по 10 подходов на жим лежа и расти начинают замедленно. Поэтому раз в неделю я звал с собой тренировочного партнера, мы брали штангу и ехали за город. Эту тренировку мы посвящали только одному упражнению для определенной части тела. Помню, например, что в первый раз мы привезли 250 фунтов в лес и делали приседания в течении трех часов подряд. Сначала я сделал 20 повторений с 250 фунтами, потом мой партнер сделал столько, сколько смог, потом настала снова моя очередь. Закончили мы сделав около 55 подходов на приседания каждый, последний час казался нам бесконечным. Но результат проявился. Бедра у нас вздулись как мячи. В тот первый день мы задали нашим мускулам такую работу, такой удар, что в течении недели как следует ходить не могли. Мы еле ползали. Никогда нашим ногам не приходилось выдерживать что-то подобное этим 55 подходам. Но в результате у нас у обоих приросло что-то около 1/8 или 1/4 дюйма на ногу. Просто ноги не могли выжить иначе чем вырасти.

Такие тренировки мы стали проводить регулярно. Мы стали брать с собой девушек. Мы разводили костер на природе и тренировку проводили как небольшое соревнование. Мы интенсивно тренировались, но и развлекались одновременно. После такой шокирующей тренировки мы пили вино или пиво, как силовые артисты 1800-х, и начала 1900-х годов. Иногда дело оборачивалось какимто психозом. Мы снова хватали штангу, но из-за выпитого пива удержать ее не удавалось, штанга выпадала из рук. Или удавалось поднять ее на грудь, но выжать не удавалось и тогда кто-нибудь помогал. Это было великое время. Мы сидели вокруг костра, жарили шашлык или занимались любовью. Нам казалось, что мы гладиаторы, или просто самцы точка. У нас было много еды, вина и женщины. Мы были как животные. Вообще это вошло в тренировочную программу. Каждую неделю мы ели свежее мясо, пили вино и тренировались.

Очень важно, чтобы вам нравилось, что вы делаете и мы все это прямо обожали. Мы развлекались, но также проводили очень интенсивные тренировки. Мы проделывали огромную тренировочную работу на свежем воздухе. Мы заводили друг друга. Часто тренировки были очень болезненными. Например посредине приседания сводит ногу. Вы падаете в траву и пытаетесь массажем прогнать боль. Впервые тогда я понял, что боль может означать удовольствие. Боль шла на пользу. Мы преодолевали болевой барьер, чтобы шокировать мускулы. Мы смотрели на болевой барьер как на положительный фактор, потому что ей сопутствовал рост.

Это удивительное чувство, когда из боли рождается прирост размеров. Вдруг я стал смотреть на оштдание боли как на что-то приятное. Сама мысль о болевом ощущении доставляла удовольствие. Я об этом никому не мог сказать, потому что меня бы обозвали мазохистом. Но это было правда. У меня боль стала ассоциироваться с удовольствием, потому что она означала не болезнь, а означала рост. Мы даже хвастались друг другу кому больнее.

Каждый выходной мы делали одно и то же: жим лежа, подтягивание штанги к животу, разводки. Рост вызывался упражнениями, отличающимися от каждодневной программы. Теория была все та же: удивить тело. Делать не то, чего оно от тебя ждет. Это уже был новый метод вызывать мышечный рост. Я видел, что результат потрясающий и начал пропагандировать этот метод в культуризме.

Я придумал метод расщепленной тренировки и метод перехода через болевой барьер и шокирования мускулов потому что возникла практическая потребность: я хотел мускулы лучшего качества и большего размера. Ни о чем подобном я не слышал от других культуристов. Это были мои собственные мысли и методы, разработанные для себя. Я думаю, что подобные вещи открывали для себя другие великие культуристы, да и вообще любой человек, кто в какой-то области человеческой деятельности преодолевал общепринятые границы и рубежи. Вашей главной заботой должно быть желание быть самим собой. Вы сами должны изобретать способы, которые бы вынесли выс на вершину. Например первые три года, когда я тренировался, я заметил, что делая бицепсы с гантелями, я оставляю предплечья в одном и том-же положении. Потом я заметил, что если кулак вместе с зажатой в нем гантелью поворачивать, то работа на бицепс становится более интенсивной, лучше прорабатывается область

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
ближе к локтю, до этого не участвовавшая в упражнении. Я спросил об этом своего друга врача, и он ответил, что в функции бицепса входит не только поднятие предплечья, но и поворот кулака вокруг оси предплечья. Потом я подумал, что раз в функции бицепса входит такое вращательное движение, то нужно сделать упражнение труднее. Для этого я увеличил вес одной половины гантели. Я был неудовлетворен все время. Подобные способы я никогда не находил в книгах или журналах. Я хотел расти так быстро и настолько сильно отличаться от других людей, что просто необходимо было придумывать новые способы работать на прирост мускулов.

Жизнь в Мюнхене была как всегда сумасшедшей. Мы работали интенсивно, но мы и развлекались. Было много вечеринок и много пива. Это было счастливое и прекрасное время. Я был молодой и становился знаменитым. В самом Мюнхене ко мне относились как к экстравагантной знаменитости, Арнольд Накаченный. Но я гордился своими достижениями и давал понять людям, что это только начало. Никто со мной особо спорить и не собирался. Я чувствовал, что могу помочь культуризму избавиться от репутации извращенного, второсортного спорта.

Каждый год, весной в Мюнхене проходят соревнования по поднятию камня. Эти соревнования проводятся уже много десятилетий и имеют большой престиж в спортивных кругах. Состязание заключается в следующем: вы становитесь на две подставки для ног, похожие на стулья и за ручка поднимаете камень между расставленными ногами. Камень весит примерно 508 немецких фунтов (около 560 английских фунтов). Электрическое табло на стене показывает, на сколько сантиметров вы подняли камень. Камень поднимают без предварительной разминки. Вообще его нужно поднять как можно выше. В тот год я участвовал в этом соревновании и побил существовавший рекорд. Я выиграл. За дело взялись журналисты и написали, что мистер Юниверс оказался самым сильным человеком в Германии. Это может быть правдой или неправдой, но это хорошая реклама для бодибилдинга. Потому что в то время существовало мнение, что у культуристов только бесполезные большие мускулы и совсем нет сил. Я познакомился с Франко Коломбо на одном из соревнований по тяжелой атлетике. Для своего роста он был одним из самых сильных людей, которых я когда либо видел. Мы стали друзьями и начали тренироваться вместе. Мне нравилось тренироваться с Франко, потому что он был очень мощный. В какой то степени он был идеален. Когда я его увидел в первый раз он был так далек от формы претендента на мистер Юниверс, как только можно быть. На грудных мышцах у него была какая-то странная борозда, ноги у него были черзчур раздутыми, вообще никаких признаков чемпиона не было заметно. Постепенно я сагитировал его, он захотел стать чемпионом в бодибилдинге, а не просто в поднятии тяжестей, стать человеком с прекрасно развитым телом. Я сделал это. потому что заметил, что у Франко удивительная сила воли. Обычно он делал приседания с 300 и даже с 400 фунтами, делал подходы до 8 повторений. А однажды он не мог встать с обычным для него весом. Мне пришлось ему помогать. Я прямо вокруг и смотрят. Мое самолюбие в опасности. Я должен победить его сейчас. 20 марок это неплохой обед. Он наверняка сформулировал для себя эти небольшие цели и сказал себе, что сделать надо конкретно 10 повторений. Так он и сделал. Он приседал и вставал как поршень. Он наверняка без особого труда мог сделать еще 2 повторения.

Он пристально посмотрел на меня и ответил: Хорошо, Арнольд. Но потом он снял штангу со стоек и сделал 10 плавных уверенных приседаний.

Эта его удивительная метаморфоза занимала мои мысли несколько дней. Почему Франко смог так быстро изменить себя. Ведь наверняка за пять минут тело его не могло измениться. Единственное, что могло измениться это его психика. Франко поставил перед собой ближайшую задачу: Я хочу победить Арнольда. Ребята все вокруг и смотрят. Мое самолюбие в опасности. Я должен победить его сейчас. 20 марок это неплохой обед. Он наверняка сформулировал для себя эти небольшие цели и сказал себе, что сделать надо конкретно 10 повторений. Так он и сделал. Он приседал и вставал как поршень. Он наверняка без особого труда мог сделать еще 2 повторения.

Когда я увидел это качество у Франко, я понял, что он может пройти любой путь, Кроме того я понял, что именно этот тренировочный партнер сможет выдержать тяжелые тренировки, запланированные на текущий год. Между нами установились отношения идеального партнерства. Франко видел, как я тренируюсь и сам начал тоже расти. Я уговаривал его начать соревноваться. Сначала он выиграл 4 место, потом 3 место, 2 место. В 1968 году он выиграл в своей категории соревнования мистер Европа. В тот же год он выиграл 2 место в своей категории на соревнованиях мистер Юниверс. Это придало ему достаточно уверенности, чтобы

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
серьезно заниматься культуризмом и посвятить этому свою жизнь. В результате такого положительного настроения в нем произошли феноменальные изменения. Постепенно у него создалось такое же как у меня непреодолимое желание быть лучшим.

Дело в том, что я узнавал все больше и больше о значении психики и о влиянии психики на тело. Я имею ввиду полную взаимосвязь психики с мускулами, постоянное чувство того, что происходит с мускулами на следующий день после тренировки. Самым важным являлось то, что мой разум был всегда в контакте с моим телом, я чувствовал свои мускулы постоянно, перед каждой тренировкой я как бы делал переключку, я напрягал мускулы и устанавливал контакт с ними. Это не только помогало мне тренироваться, это было что-то вроде медитации. Я замыкал свое воображение, свой разум на данную мышцу во время тренировки, как будто бы я переносил разум вовнутрь мышечной ткани. Только подумав о мышце я мог послать туда поток крови.

Такой подход выражался в регулярном подведении итогов. Я спрашивал себя, как чувствует себя в данный момент мое тело? Что чувствует моя грудь? Что я получил от этого жима из-за головы, сделал 10 повторений вместо 5? Как ведут себя трицепсы? И никакой пользы не будет от тренировки, если тренироваться подобно слепому, только выполняя движения. Само движение ничего не значит. Вы должны осознавать, что с вами происходит, вы должны желать результатов.

Культуристы буквально облепляли меня со всех сторон, потому что думали, что если будут делать те же самые упражнения, что и я, у них будет такой же прирост мускулов. Но я видел, что они вскоре прекращали эти попытки не добившись ничего кроме переутомления. Они не были мысленно подготовлены для интенсивных тренировок; они не думали о таких тренировках. Я теперь знал секрет: сосредоточенность во время тренировки. Отгоняйте все посторонние мысли, не допускайте их к себе в голову во время тренировки.

В тот год частью моей ежедневной программы стало полное сосредоточение. Делал я это так: я старался представить себе в малейших подробностях, что я буду делать, как я буду заставлять свои мускулы расти и что при этом буду чувствовать. Я программировал сам себя. В моем воображении я видел, как я это делаю; я представлял себе те ощущения, которые при этом будут возникать. Я искренне, полностью, входил в это психическое состояние. Я не отвлекался совершенно.

Придя в зал я освобождался от всех посторонних мыслей. Я настраивался на свое тело, как будто это музыкальный инструмент, на котором предстоит сыграть. Еще в раздевалке я начинал думать о тренировке, о каждой части тела, о том, что я буду делать, как я буду его накачивать. Я сосредотачивался на этом процессе и на его результатах, пока мои каждодневные заботы не улетали в сторону. Я знал, что если я приду в зал, думая об оплате счетов или о девушках и позволю себе думать об этом, когда буду делать жим лежа, то у меня получится только весьма посредственный прогресс. Я видел как ребята читают газеты между подходами и так день за днем. Они всегда плохо выглядели. Некоторые из них выполняли тренировочные движения в течение нескольких лет, но взглянув на них нельзя было даже подумать что они когда бы то ни было тренировались с отягощениями. Их тренировка представляла собой только бездушную пантомиму.

В течение первых трех лет в Австрии я естественно, самопроизвольно сосредотачивался на мускулах. Я просто не знал другого пути. Я вырос в городе, где не было развлечений и у меня не было личных проблем. Но в Мюнхене все было иначе. Жизнь там была быстрой. Возможности возникали постоянно. У меня было много встреч и я много ездил. И скоро я заметил, что если пустить дело на самотек, то заботы, отличные от культуризма могут занять и отвлечь мое внимание. Когда я ловил себя во время тренировки на запрещенных мыслях о свиданиях, я замечал, насколько это мешает тренировочному процессу. При этом тяжелые тренировки не получались и вес казался тяжелее.

Именно тогда я начал серьезно анализировать, что происходит с телом, когда психика соответствующим образом настроена. Как важно иметь положительный настрой. Я часто задавал себе вопросы: почему ты, Арнольд? Как это ты выиграл мистер Юниверс всего через пять лет после начала тренировок? Другие люди тоже задавали мне те же вопросы. Я стал искать разницу между мной и другими культуристами. И самая главная разница заключалась в том, что все остальные культуристы совсем не думали «Я БУДУ ПОБЕДИТЕЛЕМ». Они никогда не позволяли себе думать такими терминами. Можно было ясно себе представить, как они думают во время

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
тренировки: "ну хватит, этот подход делать не буду"! Отрицательные импульсы, создающиеся в зале могут быть удивительными. Большинство из тех, за кем я наблюдал, не могли достичь быстрого продвижения вперед, потому что они никогда сами в себя не верили. У них в воображении была смутная картинка, как они хотели бы однажды выглядеть, но они сомневались, что смогут воплотить ее в жизнь. Это их прямо таки разрушало. Я всегда был твердо уверен, что если вы тренируетесь безцельно, «не для чего» то вы просто напрасно тратите свои силы. В результате никто из них не мог прилагать такие усилия, как я потому что они не верили, что смогут. И в результате конечно ничего у них с такой исходной установкой не получалось. Приведенный анализ не ограничен бодибилдингом. Я говорил с тяжелоатлетами и они повторили мне то же самое. Все заключается в психике. Я из своего собственного опыта в тяжелой атлетике знаю, что когда ты стоишь перед штангой, ты разговариваешь с ней, ты должен установить с ней связь: Ты, сука, сейчас я возьму тебя на грудь, я подниму тебя над головой, меня не волнует, сколько ты весишь, я тот человек, который возьмет этот вес, я тебя одолею. Такими мыслями вы настраиваете себя на действие. Вы говорите себе, что вы будете этим самым героем. И вы представляете себе, как вы подняли штангу еще до того, как вы дотронулись до веса. У тяжелоатлетов такая процедура настраивания психики может быть бесконечно длинной. Именно поэтому организаторы соревнований ввели правило, что спортсменам дается пауза только в 3 минуты между подходами. Потому что, некоторые спортсмены хоть час бы простояли перед штангой, готовя себя психологически к какому-то гигантскому жиму. Но тем не менее именно так штангисты покоряют вес. Если вес мысленно поднят, он будет несомненно поднят и физически. Нет другого пути, потому что проведены необходимые тренировки, тело готово; остается подготовить только психику. Мысленно должно произойти поднятие веса. Но если человек стоит перед штангой и только 1/10 секунды подумает: Может быть я не смогу ее поднять, то он пропал. Подход будет неудачным. Доказательством этой точки зрения является то, что в течение многих лет штангисты не могли преодолеть рубеж 500 фунтов. Никто не мог. Они поднимали 499 фунтов и никогда 500. Причиной был именно этот условный но непреодолимый мысленный барьер, который существовал в течение многих лет. Спортсмен становился перед штангой и думал: Никто еще не поднимал 500 фунтов. Почему я то смогу их поднять? Тогда в 1970 году Алексеев из России поднял 501 фунт. Он сломал барьер. Всего лишь через месяц еще трое или четверо смогли поднять 500 фунтов. Почему? Они поверили в то, что это возможно. Рединг из Бельгии поднял более 500 фунтов. Американец Кен Пантера поднял более 500 фунтов. Через месяц другой русский поднял более 500 фунтов. Теперь рекорд достиг 564 фунтов. Тело человека не изменилось. Да и как оно может изменится меньше чем за 10 лет? Тела у людей те же самые. Но изменилось психологическое состояние. Мысленно стало возможно побить этот рекорд. А как только вы это поняли, вы можете его побить.

1968 год был очень насыщенным. Я тренировался по два три часа подряд дважды в день. Я поступил в школу бизнеса и пытался пополнить знания, полученные в старших классах школы. Если я был не на тренировке и не занимался делами в зале, я был наверняка в аудитории и учился. Энергии и сил у меня было столько, что трудно поверить. Я не мог остановиться. Друзья качали головами: Арнольд, ты сошел с ума. Ты же сгоришь. Притормози! Но я только смеялся над ними и заставлял себя работать еще больше.

На соревнования в Лондон я приехал все с тем же настроением. Каждый дюйм во мне был дюймом победителя. Я это знал. Я приехал на соревнования с чувством, как будто я уже выиграл. Как будто не могло быть иначе, что первое место будет мое и что занявший второе место будет на много очков позади. Я был большой и уверенный. Ну и естественно я выиграл. Иначе не могло и быть.

Выиграл второй раз титул мистер Юниверс, на этот раз среди профессионалов (NABBA) это открыло передо мной новый мир, новые возможности. Джо Вайдер, издатель журналов «Muscle builder» и «Mister America» и также владелец многочисленных предприятий wider intreprise, работавших на культуристский мир, установил со мной контакт. Он спросил, могу ли я приехать в Америку и соревноваться за титул мистер Юниверс федерации IFBB в Майями, штат Флорида, поскольку по телефону я сказал, что меня это интересовало. Он сказал также, что затем мы могли бы обсудить возможность для меня пожить несколько месяцев в Америке чтобы тренироваться в Калифорнии. Казалось все складывается наилучшим образом. Моей самой большой мечтой было поехать в Америку и тренироваться вместе с американскими культуристами. Я хотел учиться у них, получить максимум полезных знаний и потом победить их. К тому же я очень мало знал о специальном питании и медицинских препаратах, применяемых в культуризме. Американцы тогда были

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru большими знатоками в современном научном подходе к культуризму. К тому же было общепризнано, что именно Америка дала миру наибольшее количество лучших культуристов. Этот процент был так велик, что я решил, что есть наверняка какая-то объективная причина. Может это знания, или лучшее питание, или лучшие медицинские препараты. Если даже это не было ни то, ни другое, ни третье, может быть сказывалась обстановка когда вас окружают лучшие культуристы, например в зале «GOLD`S GYM», потому что положительный настрой может быть заразительным. Если вас окружают победители, это помогает вам самому стать победителем. Как бы то ни было, я был уверен, что ответы на мои вопросы были в Америке.

Я приехал во Флориду в полной уверенности в себе. Я чувствовал, что я готов. Только что я выиграл в Лондоне и тепло победы все еще сохранялось у меня в крови. На соревнованиях вокруг меня сразу же собралась толпа чтобы взглянуть на мое тело. Американцы меня никогда не видели и были удивлены моими размерами.

Когда я начал позировать, установилась странная тишина. Эта тишина меня озадачила; я понял, что зрители меня изучают. Тут я преподнес им бицепсы. Кто-то шумно вздохнул. Я прямо ощущал огромное количество присутствующих, как они сидят на краешках стульев. Тут у меня внезапно возникла мысль, что я здесь, в Америке! Я как бы сразу вырос и почувствовал, как раздуваются все мышечные волокна моего тела. Зал видимо тоже это почувствовал, раздались крики. Я услышал, как американцы кричат: Арнольд! Я испытывал фантастическое чувство,

До самого финального позирования, я так и не понял, насколько интенсивная идет борьба. Здесь были ребята, которых я видел впервые. В категории среднего роста был Френк Зайн с удивительным рельефом и очень элегантной программой позирования. Он позировал грациозно, как матадор или танцор. Он выглядел, как искусно сделанная скульптура из красного дерева. Объявляющий вызвал мою фамилию на второе место. Я был оглушен. Френк Зайн выиграл титул мистер Юниверс IFBB. Я был на втором месте, потому что не был достаточно рельефен, не обладали идеально развитым телом. Я был всего лишь самый большой, но не самый лучший.

Сознание у меня слегка затуманилось. Я вышел разбитым и подавленным. Помню, как в сознании всплыла фраза: Я далеко от дома, один в этом чужом городе, в Америке, и я проигравший... Помню я всю ночь из-за этого плакал. Я разочаровал всех моих друзей, всех и особенно себя. Было очень тяжело. Я чувствовал, как будто конец света наступил.

Но вообще я всегда был гибкий психологически. На следующий день мне удалось собраться. И я подумал, что возьму свой реванш. Я им тут всем покажу, кто на самом деле лучший.

Я буду тренироваться в Америке. Я воспользуюсь их знаниями, буду использовать их пищу, заставлю все это работать против них. И так же как у себя, в Америке я добьюсь своего.

Глава седьмая

С Джо Вейдером мы договорились, что в Америке я проведу 1 год. Я сохраню спортзал в Мюнхене и найду кого-нибудь туда в качестве управляющего, а позже я решу, захочу я тут оставаться или нет. Пока моим желанием было целый год тренироваться в Америке и победить там всех. Я знал, что смогу это сделать. Мой вклад в наш с Вейдером контракт было обещание предоставлять ему всю информацию о моих тренировках. Он согласился предоставить мне квартиру, машину и еженедельную плату в обмен на эту самую мою информацию а также на право использовать мои фотографии в своем журнале. Но самое главное что я получал при этом это время. Свобода жить там и тренироваться по 4 5 часов в день, а также участвовать на следующий год в соревнованиях IFBB мистер Юниверс в Нью Йорке.

Вейдер мной заинтересовался всерьез. Ведь я поднялся очень быстро. В 21 год я весил 250 фунтов и имел самые большие среди культуристов размеры. Он знал, что я хочу стать лучшим и видел, что я могу это сделать. Таким образом соглашение наше было взаимовыгодное.

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru

Я был взволнован. С тех пор, как я занимался культуризмом, я слышал о Джо Вэйдере. Я читал его журналы *Muscle builder* и *Mister America*, я слышал о его штангах, о его пищевых добавках и всякой другой продукции, которую он продавал для нашего спорта. Он связался со мной, потому что я мог быть ему полезен. Я это признавал и не имел ничего против. Однако я знал, что он тоже может быть мне полезен. Передо мной стояло определенное количество целей и этот человек мог помочь мне их достичь.

Довольно быстро я обнаружил, что у Джо есть две личности. Во первых теплый, прекрасный, человечный Джо Вэйдер в своей личной жизни и сильный и проницательный бизнесмен у себя в офисе.

Я восхищался обеими сторонами этого человека. Бизнес меня завораживал. Меня привлекал сам принцип, заключающийся в том, что это игра с целью делать деньги, а делая деньги получается еще больше денег. Джо Вэйдер был чародеем в бизнесе, и мне нравилось, что мне представилась возможность наблюдать, как он действует. Но особенно мне нравилась человеческая сторона Вэйдера. Когда он приходил на мои вечеринки или когда мы где то вместе ужинали, он вел себя свободно и непринужденно и развлекался. Он был отличным попутчиком, очень приятно было с ним общаться, когда он показывает вам свою коллекцию картин или антиквариата. Нам часто удавалось хорошо провести время. Но с другой стороны случались моменты и совсем неприятного общения, когда мы занимались чисто деловыми сделками. Этот подход я заметил в нем с самого начала и всегда твердо и сильно отстаивал свою позицию. Я знал, что не могу на него рассчитывать в том, чтобы он мое благополучие предпочел своему, да и осуждать его за это я тоже не могу. В бизнесе всегда будет крупной глупостью такая мысль: О, да он же мой друг, он обо мне позаботится. Несколько раз до этого в бизнесе я просчитался, опыт появился еще в Мюнхене и я был твердо намерен не допускать таких повторений. Поэтому мне приходилось быть таким же жестким, каким был Джо когда мы делали свои дела. Большое количество культуристов были в этом смысле недостаточно осторожными и оказались загнанными в угол, потому что думали: Джо был вчера очень приятным человеком. Он даже заплатил за мой бифштекс в ресторане. Поэтому он честно позаботится о моих интересах, когда мы подпишем контракт. Но это не так. Бизнес и дружба это для Джо две разные вещи. да так и должно быть.

Я думаю, что Джо от природы подозрителен. Он часто подозревает даже своих лучших друзей в том, что они хотят обойти его. Поэтому практически невозможно его заставить поверить тебе в совместном бизнесе. Это мне всегда было неприятно, потому что казалось, что он готов забыть многие свои обещания и мне придется заставить его вспоминать о них. Наше знакомство длится уже семь лет и было всякое: хорошее и плохое. Но я горжусь тем, что я смог все же сохранить с ним нормальные отношения, во многом благодаря моему упорству. Это был хороший полезный опыт. Я не знаю никого, кто бы имел более продолжительное сотрудничество с Джо Вэйдером, чем я. И не думаю, что кому то еще лучше меня такое сотрудничество удалось.

Причина этого результата честность. Это была моя страховка в отношениях с Джо с самого начала; это была моя страховка и во всем остальном: в бизнесе, в бодибилдинге, во всем. Вместо того, чтобы говорить о чем то у него за спиной, я говорил что думал и чувствовал ему в лицо. Это ему не всегда нравилось, но в перспективе это укрепляло наши отношения. Если мне что то не нравилось в его действиях, я говорил ему это открытым текстом, он в ответ также поступал и со мной.

Джо сыграл большую роль в моей жизни. Он можно сказать частично сформировал мое отношение к бизнесу и мой успех в бизнесе. Я научился у него очень многому и ценю это. Кроме того он помог мне остаться в Америке и работать как я считал нужным, чтобы достичь вершины.

Первый год, когда мне сказали, что я по-настоящему вошел в форму 1969. В журнале *Muscle builder*, на обложке майского номера, была помещена моя фотография со словами: «Арнольд Шварценеггер новое явление в культуризме». Я сбросил вес с 250 фунтов до 230. На это было довольно трудно решиться, потому что я всегда стремился стать большим, стремился к максимальному весу. Но больше такую массу я не мог сохранять я вступил в тяжелую, в очень тяжелую борьбу с лучшими культуристами мира. Поэтому мне пришлось нацелиться на идеальную форму. Мне пришлось перепрограммировать свои представления: самый лучший больше не значило самый большой, а это значит самый проработанный. Понимание этого я купил дорого:

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
оно мне стоило горечи поражения в борьбе с Франком Зэйн. После этого я начал снимать с себя лишнее. Но тем не менее я знал, что имею преимущество перед большинством культуристов: когда ешь объем, есть большая грубая фигура, то есть материал, из которого можно как скульптор вырезать фигуру. Именно это занимало большинство моих тренировок в тот год. Я убирал и убира лишнее; я полировал и делал из привезенной из Европы дикой массы нужное мне произведение искусства. Впервые у меня появился четко ограненный пресс, впервые я узнал, что существует диета с низким содержанием углеводов. В Германии я никогда не слышал о специальных диетах. Там мы просто ели, тренировались и росли.

За год, проведенный в Калифорнии, я присоединился к точке зрения, что здесь рай культуризма. Солнечный свет, морской воздух, умеренный климат это идеально для тела. Я влюбился в GOLD`S GYM; в длинные, широкие, открытые пляжи, где можно было после пробежки нырнуть в море и поплавать.

В GOLD`S GYM занимались лучшие культуристы. Если вы там тренируетесь, одна обстановка способна вызвать вдохновение. За несколько недель до какого нибудь престижного соревнования уровень шума в зале заметно возрастает. Сразу разговоров оказывается меньше и гораздо больше твердой сосредоточенности. Тросы нагреваются и жужжат в блоках, звенят стальные блины, в машинах без остановок поднимаются и опускаются грузы. Это как музыкальный фон какого-то странного религиозного обряда.

Когда я приехал в Нью Йорк Сити для участия в соревнованиях мистер Юниверс IFBB, я был рельефный, загорелый и чувствовал себя агрессивно. Мысленно вспоминаю шеренгу культуристов. Одного парня там не хватало. Это Серджио Олива, кубинский культурист по прозвищу Миф, он выигрывал титул мистер Олимпия два года подряд, он считался тогда человеком на вершине, самым лучшим в бодибилдинге, но он участвовал в соревнованиях на мистер Олимпия, которые состоялись в тот же вечер. Вся эта игра в кошки-мышки меня сильно злила и я обратился к организаторам и спросил, есть ли у меня еще возможность записаться на участие в мистер Олимпия. Они согласились допустить меня. Тут я сказал себе: В эту ночь я и его сделаю, потому что ходить вокруг да около мартишкин труд.

Я легко выиграл соревнования мистер Юниверс IFBB. Семь судей из семи отдали мне первое место. В течение всего соревнования у меня было чувство, что это всего лишь подготовка к соревнованиям мистер Олимпия. Теперь, насколько я понимал, я победил всех в мире, кроме этого черного парня Серджио Олива.

Я устремился на соревнования мистер Олимпия. Вбежал в раздевалку так, как позже буду приходить всюду: как принимать эстафету. Затем, впервые в жизни я увидел Сежио Олива в натуре, а не на фотографии. Я понял, почему его зовут Миф. У меня было вмятление, как будто я в стену врезался. Тут он меня и сокрушил. Он был такой большой, выглядел настолько невероятно, что я совсем не видел места для мысли о победе над ним. Я согласился со своим поражением и почувствовал как спадает накачка. Попытался что-то сделать, но первый взгляд на Серджио меня так потряс, что я думаю, что оказался на втором месте еще до того как вышел на сцену. Тем не менее странно, что Серджио победил меня 4 голосами против 3. Это был сюрприз. Я то думал он победит меня 7:0.

Я никогда не люблю признаваться себе в поражении, но я думаю, что Серджио был лучше. Двух мнений тут быть не может, просто можно считать на сколько он был лучше. Может быть не так уж и велика была эта разница. Именно эта мысль дала мне силы чтобы продолжать тренировки и чтобы повторить попытку на следующий год. Опять же я не разрешил себе распускаться и создал нужный настрой по возвращении в зал. Я запомнил мысленно образ Серджио. В течение всего года, когда я чувствовал упадок настроения, каждый раз, когда я чувствовал, что ослабеваю под штангой, я мысленно вспоминал эту картинку. Я должен был разрушить миф.

Неделей позже состоялись соревнования мистер Юниверс другой федерации (NABBA) в Лондоне. Они всегда проводились неделей позже. Я полетел в Лондон, потому что там были некоторые из американских культуристов, которые собирались участвовать в этих соревнованиях. Они хотели участвовать там без меня так они считали у них есть шанс выиграть. Я считал, что и тут надо отметить.

Я появился неожиданно и победил там всех, выиграл второй раз мистер Юниверс в тот же самый год. Теперь за все время у меня было четыре титула мистер Юниверс. Но все еще оставался Серджио Олива и титул мистер Олимпия. Мне нужно было

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
победить Сержио. Я зашел к Вэйдеру и сказал: Я здорово удручен Джо. Я хочу остаться еще на год, тренироваться как можно интенсивнее и победить Сержио.

Вэйдеру доставило удовольствие известие, что я остаюсь при нем в Америке. Я уговорил его также вызвать Франко Коломбо. Для меня было очень важно тренироваться вместе с Франко, потому что программа тренировочная была очень интенсивная. В Мюнхене мы с Франко стали очень близкими друзьями и поэтому этот первый год тренировок в Калифорнии мне казалось, что чего то не хватает. Франко обычно тренировался на мощност, я же в основном стремился к рельефу и пропорциональности. В результате получалась наиболее выгодная комбинация тренировочных упражнений. Теперь к тому же Франко и сам хотел побеждать. Вместе мы тренировались больше чем раньше в Мюнхене, проводили длинные тяжелые часы в зале.

Я делал все, чтобы достичь абсолютного совершенства. Моя диета стала очень строгой, я использовал пищевые добавки, чтобы регулировать количество белков, витаминов и минеральных солей. Я тратил часы на тренировку. Всегда стремился к крайней степени болевых ощущений. Обратился к танцору в UCLA и начал брать уроки балета, чтобы улучшить программу позирования. Этот танцор показал мне как следует грациозно двигать руками, когда ладонь должна быть открыта и когда закрыта. Он объяснил мне, о чем говорит открытая рука и что представляет кулак, как для лучшей выразительности следует использовать руки в качестве сигнала, обращенного к публике. Например, начиная круговое движение ладонь следует держать открытой, а заканчивая такое движение нужно сжать кулак. Все это позволяет сделать позирование грациозным. Именно этого то зрители и не ожидают от большого высокого человека. Именно поэтому когда я позирую на сцене и двигаюсь плавно, слитно, по-кошачьи зрители поражены и невольно обращают на меня большее внимание. В конце концов и на судей это оказывает положительное влияние.

По неизвестным причинам в 1970 году обычная последовательность была нарушена. Соревнования мистер Юниверс NABBA были запланированы в Лондоне на неделю раньше, чем IFBB мистер Юниверс и мистер Олимпия. Я приехал сначала в Лондон и был сильно удивлен. Одним из моих соперников оказался Рег Парк мой кумир. Более 20 лет после своего начала в бодибилдинге он усиленно тренировался год и решил вернуться. Я не мог в это поверить. Вот он я, здесь, соревнуюсь против моего кумира, протв того, чьи фотографии я вешал на стены своей спальни, чьи слова помогали мне в жизни и в тренировках. Размышляя обо всем этом, я чувствовал какие-то нереальные ощущения. Я подумал: Есть две возможности, как быть дальше. Одна победить Рега. Ты разрушишь своего кумира. Вторая уехать из Лондона и не участвовать в этом соревновании вообще. Я решил, что уезжать будет просто глупо. И для моего самолюбия и для рекламы неплохо будет поучаствовать в соревнованиях против Рега, разрушить моего кумира и победить. В конечном итоге мы оба участники соревнования, спортсмены и это достойное решение. Я не видел в соревновании просто возможность победы над Регом Парк и его поражение, а видел возможность сделать шаг дальше него, или по крайней мере подняться на его уровень.

Я участвовал в соревнованиях и победил его. Он занял второе место, а Дэйв Драпер третье. Это было одно из самых трудных соревнований мистер Юниверс. По времени так вышло. Все приехали в Лондон: Рег Парк, Дэйв Драпер, Байер Ко и Дени Тинерини. На следующий день в Каламбас, штат Огайо состоялись соревнования Mr World. Поэтому все участники вылетели из Лондона в Нью Йорк сразу же. Там организаторы соревнований встретили нас и на частном реактивном самолете переправили в Каламбас, чтобы успеть вовремя. Новый сюрприз: Сержио Олива тоже приехал. Я еще не ждал его. Я думал, что мистер Мир будут легкие соревнования, что я легко выиграю и потом только через две недели в Нью Йорке на мистер Олимпия встречусь с Сержио. На данном этапе я просто не был уверен, что психологически готов к соревнованию с ним. Но после победы над Регом Парк и над всеми остальными предыдущими обладателями титула мистер Юниверс я чувствовал себя сильнее и представлял, что нахожусь на верном пути. Вообще я был на взлете, и нужно было завершать начатое. «Ну вот оно настало. Крутил я тебя, Сержио. Больше ты меня не сделаешь. В этот раз победа будет моя.»

Мы начали подкачиваться и готовиться. Я все время смотрел в сторону Сержио, сравнивал нас в зеркалах. На этот раз я не чувствовал себя подавленным, как это было годом раньше. Сержио выглядел хорошо. Выше талии он вообще казался таким, что больше не бывает. Но я был рельефный, совершенный: все было разделено,

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
детали, все-все, я чувствовал себя уверенно. Мы вышли на сцену вместе со всеми и нас встретили бурными аплодисментами. Я понять не мог откуда эти аплодисменты взялись. Это была полная неожиданность. Огайо? Никто бы не подумал, что Огайо штаб болельщиков. Но аплодисменты продолжались и последние опасения у меня улетучились.

Я чувствовал такое давление, что предварительное судейство и шоу смешались в восприятии. Все превратилось в фантастический рывок вперед. Я становился выше, больше, более мускулистым и грациозным. Я чувствовал подъем от силы и ощущения накачки. Я чувствовал, как будто вышел из своего тела чтобы посмотреть со стороны. Никогда раньше я не чувствовал так сильно огонь соревнования. Я гордился годом дикой тренировки вместе с Франко. В финальном позировании напряжение по интенсивности превзошло все. Даже зрители казались где-то далеко, на расстоянии нескольких миль. Все пространство вокруг меня замкнулось на участке сцены: Арнольд и Сержио.

Ведущий прочистил себе горло и зашуршал пачкой бумаги. «На третьем месте: Дайв Драппер».

В зале стало тихо. «Второе место, ведущий сделал паузу... Сержио Олива». Позади меня я услышал, как Сержио сказал: «Блин!».

Ну вот все. Потом снова этот крик: Арнольд! Арнольд! Я выиграл. За секунду я как бы сделал последний шаг, я стал самым великим культуристом мира.

Отвращение вызвало у меня поведение Сержио. Конечно тяжело проигрывать, но это не причина, чтобы проигрывать неспортивно. Я смотрел на него и думал: в прошлом году ты победил меня, Сержио, я тебя сделал сегодня и сделаю тебя снова через две недели. Это придало мне даже дополнительную энергию для поездки в Нью Йорк.

Эти соревнования на мистер Олимпия были разрекламированы как культуристские соревнования века. Я выиграл мистер Ворд в Огайо, но так впритык, что эти две недели в зале могли многое изменить. В Нью Йорке образовалось два лагеря. Это были соревнования только между мной и Сержио.

Ни до того, ни после, я никогда не видел такого, что вытворяли на этих соревнованиях болельщики. Они, мне казалось, меня буквально всего облепили. Куда бы я не пошел, вокруг меня собиралась масса народа и всем хотелось меня потрогать. Чем ближе были соревнования, тем они делались одержимее. Это было похоже на коллективный психоз. Во-первых автографы, потом одежда. Просьбы становились все более странными. До меня дошел слух, что кто-то предлагает 100 долларов за прядь волос, пять сотен за мои позировальные плавки.

В раздевалке Сержио уже подкачивался. Я не сводил с него глаз. Но и не сделал ни одного движения, чтобы начать переодеваться. Я просто стоял и смотрел на него. Я следовал глазами за каждым его движением. Он позировал и оглядывался изредка на меня проверял, не начал ли я переодеваться. Я знал, что это его беспокоит. В конце концов, за две минуты до выхода я быстро переоделся и натерся маслом.

Полиция пыталась согнать болельщиков со сцены. Они стали совсем неуправляемыми. Некоторые из них орал: Сержио! Потом: Арнольд! заглушило все остальное. Коллективная дурь и истерия проявлялась как нельзя лучше в этих болельщиках. Они фотографировали, размахивали флагами и вымпелами, пытались забраться на сцену, откуда их тут же выкидывали охранники и полицейские.

В тот момент, когда ведущий объявил мой титул и девушка протянула мне приз, когда я прижал холодный серебрянный кубок к животу, я понял, что зашел в культуризме так далеко как мог в качестве соревнующегося спортсмена. С этого мгновения я могу только защищать свой титул, а это уже представляет вещи совсем в ином свете. Я расчищал пространство вокруг себя. Так и было. Я назвал это золотой треугольник. За две недели проехал по трем городам: бум, бум, бум. Я победил всех, всех сильнейших соперников, когда либо бывших в культуризме. Я был Кинг-Конг. Соревнования мистер Олимпия это суперкубок в культуризме. Я достиг желанной грани. Мне больше не нужно было удовольствие и удовлетворение от побед, побед и побед. А еще я был взволнован. Поэтому я продолжал смотреть вперед как никогда. Потому что культуризм для меня был неким транспортным средством. Конечно приятно чувствовать себя человеком с самым лучшим телосложением в мире, но всегда возникал вопрос: Окей, а как теперь ты можешь это использовать, чтобы

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
делать деньги? С того года, когда я купил спортзал, я все больше втягивался в бизнес. Больше у меня небыло нужды доказывать, что я самый великий из культуристов. Теперь я должен был выйти к широкой публике, к людям, которые ничего не знают о культуризме и показать им положительные результаты воздействия тренировки с тяжестями на человека.

Я всегда любил возбуждение от победы. но особенно мне это нравилось когда был элемент соревнования. Мне казалось, что на этот раз я свой след в культуризме оставил, но я знал, что есть другие соревнования, другие миры ждали завоевателя. Я уже частично вошел в бизнес, я работал и учился для действий. Эта практическая работа открыла передо мной новое пространство: меня самого. Одной из вещей, которой я научился был взгляд назад и самоанализ кто я был и что я сделал.

Работая так же, как научился строя свое тело, я захотел создать империю. Используя свое образование в области бизнеса и практические уроки, полученные от Джо Вэйдера я чувствовал, что смогу двигаться вперед в своих собственных предприятиях. Я создал серию тренировочных программ, пересылаемых по почте. Это позволило мне помогать тренировкам и обучению тысяч культуристов во всем мире. Я продавал фотоальбомы, майки, плавки для позирования, сделанные на заказ тренировочные программы. Я проводил семинары во всем мире: в Японии, Австралии, Южной Америке, Голландии, Бельгии, Германии, Австрии, Италии, Финляндии, Испании, Канаде, Мексике и Соединенных Штатах. Я начал способствовать проведению соревнований по культуризму в Америке. Для того, чтобы мое имя не забывали и для рекламы, я продолжал защищать свои титулы. В идеале, я хотел, чтобы каждый человек, кто дотронется до тяжелоатлетического снаряда, вместе с ощущением штанги возникло мое имя. В тот момент, когда его руки сомкнутся на грифе, я хотел, чтобы он подумал: Арнольд.

Мне кажется, что главное, что я получил от занятий культуризмом это развитие личности, уверенности в себе и характера. Когда вы обладаете хорошо развитым телом и уверенностью, вы можете видеть, как люди стремятся к вам, хотят быть на вашей стороне, хотят вместе с вами работать. Когда я был молодой, я как наверное и все дети ощущал некоторое чувство небезопасности. Но по мере того, как я сделал себя сильным и цельным, я заметил, что могу делать хорошо нечто конкретное, тогда совершенно естественно пришла уверенность. Это в значительной мере придало мне чувство безопасности.

Я уверен, что в зале вы избавляетесь от веры в свои недостатки, веры даже часто подсознательной. Я заметил, что чем больше я тренировался, я становился менее агрессивным и нетерпимым. Тренировка избавляла от напряжения и учила расслабляться: проведя хорошую тренировку я всегда чувствовал удовлетворение достигнутым. Я чувствовал себя как новорожденный. Появлялась сила идти вперед и завоевывать другие области человеческой деятельности, ощущая при этом уверенность в результатах. Каждый день вы можете видеть людей, бегающих кругами, возбужденных, желающих сделать что-то. Эмоции у них загнаны внутрь и не находят выхода. Я бы тоже наверное был таким, если бы не сгонял свою неуверенность в спортзале. В конце концов я пришел к выводу, что любая сложная задача, любая трудность требует только времени, терпения и интенсивной работы, такой как например чтобы достичь 300 фунтового жима лежа. Это знание дало мне впоследствии полноценный заряд положительной энергии.

я научил себя дисциплине, самой строгой. Как контролировать все свое тело, как держать под контролем каждый мускул в отдельности. Эту дисциплинированность можно применять в повседневной жизни. Я использовал ее в своей деятельности, в учебе. Когда например заниматься, учиться становилось лень, достаточно было оглянуться назад и вспомнить что пришлось пережить, чтобы стать мистером Юниверс самоотречение, тяжелая работа. И учеба становилась вполне доступной.

Культуризм изменил меня полностью. Я думаю, что я был бы совсем другим, если бы никогда не тренировался, а просто где-нибудь работал. Тренировки дали уверенность, чувство собственного достоинства, и неограниченный положительный настрой. Свой успех я могу применить где угодно. С одной стороны люди больше прислушиваются к словам, если с ними разговаривает большой человек. Чем вы больше, чем внушительнее ваш внешний вид, тем в большей степени люди вас слушаются и тем больше вы можете продать самого себя или что-нибудь еще. В школе бизнеса я видел статью о том, как большие компании нанимают продавцов и коммивояжеров не менее определенного роста и веса. Это потому, что оказывается большие люди более удачливые продавцы, они лучше могут убеждать. Это правда. Я и

Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона buckshee.petimer.ru
сам заметил, что могу убеждать с большей легкостью, чем маленький человек.

Никаких проблем с применением этих принципов в жизни у меня не было. Мне было достаточно обернуться назад, посмотреть, как я применял их в культуризме и аналогично вести себя в других ситуациях. Например сейчас я работаю так же интенсивно, чтобы исправить мое произношение в английском языке, как раньше работал над своими слабыми икрами. То же самое с бизнесом. Я так настроен на то, что сделаю миллионы долларов, что неудачи быть не может. мвсленно я эти миллионы уже сделал. Теперь остается совершить лишь все необходимые действия.

Не самым последним вознаграждением за занятия по построению тела является постоянное хорошее здоровье. Часто будучи маленьким, я болел. Даже позднее случалось проводить каждый год часть времени в постели с сильной простудой. С тех пор, как я начал заниматься культуризмом, зп последние 15 лет я простудался может быть 2 или 3 раза, да и то это было легкое недомогание. Между телом и разумом установилась отличная взаимосвязь. Тело находится под полным контролем разума. Тело лучше отвечает оно стало как часы специальные хорошо отрегулированные часы, так что за пять лет может на секунду отстать. Вот как я себя чувствую. Все так отлично работает. Да и очень редко я видел, чтобы другие культуристы болели. Среди культуристов гораздо меньше инфарктов, потому что вены открыты и кровь по ним хорошо проходит. Когда вы качаете мускулы, сердце качает по ним кровь и тренируется одновременно с вами. У меня самого отличная кровеносная система.

В течение всех лет, когда я участвовал в ответственных соревнованиях, я избегал любые формы обязывающих меня взаимоотношений, хотя встречал много женщин. Потом, в 1968 году я познакомился с девушкой, которая полностью изменила мой образ мыслей. Ее звали Барбара. Она работала официанткой в Закиз, в Санта-Моника. Работала там летом, чтобы платить за учебу в Сан Диего Стайт Унивесити. Я попросил ее о встрече и сразу же заметил, что отношусь к ней несколько иначе, чем обычно к другим девушкам, с которыми общался. Можно описать это как внутреннее тепло, впечатление здоровья и домашнего уюта. Встречи наши были тоже совсем другие, по сравнению с теми, которые у меня были раньше. Она познакомила меня со своими родителями. Это тоже на меня произвело впечатление. Дома у них была очень здоровая обстановка. Казалось, что между ними есть невидимая такая связь, они любили и уважали друг друга. Это было заметно.

Барбара любила меня как человека а не как культуриста или мистера Юниверс. По сути дела она не знала ничего об этом спорте и даже через несколько недель наших встреч не знала, что я в этом спорте что-то значу. Для нее я был просто Арнольдом, мы вместе проводили свободное время, она помогала мне с английским. Она искренне обо мне заботилась. Я чувствовал ее любовь.

Мы встречались до конца августа, потом она уехала обратно в Сан Диего, а я в Европу. Пока я ездил, Барбара была единственным человеком, о ком я думал, я разговаривал о ней и даже писал ей письма, это совсем на меня не похоже. Мои друзья начали надо мной посмеиваться: «Арнольд влюбился». Я с удивлением видел, что посторонние могли заметить это состояние во мне.

В Америку я вернулся в октябре, но оставался в Нью Йорк Сити до середины декабря. Я ловил себя на мысли, что думаю о Барбаре и хочу ее. Я звонил ей из Нью Йорка и мы планировали встретиться как только я вернусь в калифорнию. На обратном пути в самолете я испытывал смешанные чувства: что такое со мной случилось, почему я продолжал думать об этой девушке? Я знал, что с ней я позволил в себе произойти тому нечто, чего не допускал годами. Тут кроме развлечения и отдыха было еще что-то. Я понастоящему хотел быть с ней.

Для меня это было необычным событием. Я пытался понять, что происходило, проанализировать чувства, посмотреть на себя со стороны. Это был привычный метод: отойти назад и в сторону немного и посмотреть, что делаю, оценить поступки. Всегда в этом я старался быть честным, сбивало меня с толку то, что удовольствие доставляло что-то большее, чем просто физические отношения с кем-то, но мне это нравилось и я был счастлив. Я нашел кого-то, кто любил меня и действительно заботился обо мне. Через два года, когда она окончила учебу и смогла приехать насовсем в Санта Моника, мы решили жить вместе. Это она предложила, но я сразу же согласился. Снова я заметил в себе изменения. Мне нравилось вместе организовывать квартиру, а не просто угол, где я только спал, проводя остальное время на улице.

Постепенно в отношениях назрел конфликт. Основа его в следующем: она была уравновешанная женщина и хотела обычную прочную жизнь, а я не был уравновешанный мужчина и сама мысль о средней обычной жизни была мне ненавистна. Она предпологала, что я обоснуюсь на одном месте, что достигнув вершины в своем деле я успокоюсь. Но такое понимание жизни не укладывается в мой образ мыслей. Для меня жить это значит непрерывно быть голодным. Смысл жизни не в прстом существовании, не в том, чтобы выжить, а в движении вперед, вверх, в достижениях и в завоеваниях. Когда она увидела, что после культуризма я перешел в другое поле деятельности, в другое соревнование и действие, мне кажтся она поняла, что мы не сможем прдолжать жить вместе. Когда я поехал в Алабаму на съемки фильма «Оставайся голодным», она уехала из нашей квартиры.

Для меня это было очень тяжелое время. Я разрывался между двумя противоречиями. Я чувствовал, как буд-то оторвали часть меня самого, это была большая потеря, потеря того, что помогало быть единым. Барбара научила меня ценить женщину. С точки зрения чувств я хотел остаться с ней, но разумом я понимал, что ничего бы из этого не вышло. Я хотел расти, хотел идти вперед. В той жизни, которую хотела она, это бы не удалось. Я узнал как прекрасны могут отношения, как они наполняют жизнь смыслом и питают душу.

Я отдалился от культуризма, но не ушел совсем, я всего лишь перестал соревноваться. Я хотел стать неким лидером среди культуристов. Часто я чувствовал себя как мать для них. Они приходили ко мне со своими проблемами, они мне писали о своих проблемах, каждый сезон перед соревнованиями они просили совета, в каких соревнованиях лучше им участвовать, какой лучше иметь вес, в какой одежде вступать, каким маслом пользоваться, как позировать. Они хотели получить советы для ведения контрактных переговоров или советы по написанию заметок для журналов по культуризму.

Я очень привязывался к культуристам, особенно летом во время интенсивных тренировок, когда я тренировался вместе с ними. Тренировочный партнер и вы становитесь как одно целое это как женитьба на эти три месяца: вы вместе едите, вместе тренируетесь, вместе загораете на солнце, вместе проводите время за разговорами, пытаетесь вдохновить друг друга. Вообще вы привязываетесь друг к другу.

Я всегда лидер, потому что я обращен лицом к другим, я доминирующая личность. К тому же я оказывался самым опытным культуристом, имевшим наибольший успех. Я путешествовал по всему миру, сделал сотни и сотни выступлений, я проиграл всего лишь три соревнования, и то каждый раз занимал второе место. Поэтому культуристы берут с меня пример.

Для многих из них я герой и именно по этой причине я стал проявлять о них заботу. Особенно теперь, когда я не участвую в соревнованиях, а только способствую их организации. Это совсем другое дело. Я думаю, что культуристы видят во мне человека, любящего бодибилдинг и искренне пытающегося помочь ему как спорту. Я стараюсь это сделать, проводя шоу с участием ведущих культуристов, соревнования мистер Олимпия и мистер Юнтверс. Я хочу, чтобы в культуризм пришло больше денег и чтобы участники соревнований получали большую долю этих денег.

Чтобы еще я не делал, я всегда хочу быть кем-то вроде посла или проповедника культуризма.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!