

Качок

Олег Петренко

Передмова

Книга про те, як Олександр, звичайний хлопець, приходить у тренажерний зал і починає тренуватися. Життя юнака змінюється, він пізнає його із зовсім іншого боку, таким, яким раніше ніколи не бачив. Він навіть не міг уявити, що тренування дає такий поштовх у житті. У тренажерному залі Олександр знайомиться з Сергієм, і вони, тренуючись, розмовляють на різні теми, даючи один одному корисні поради і все більше бачать, як спортивні тренажери позитивно впливають на їх фізичний та інтелектуальний розвиток. Хлопці швидко змінюються в кращий бік і від усього отримують задоволення.

Глава 1

Сам у залі

Олександр озирнувся, подивився на свою шафу, переодягнувся, кинув погляд на втомлені ноги і тільки тоді зрозумів, що забув одягнути спортивне взуття. На ногах у нього були смугасті шкарпетки. Він подивився на білосніжні кросівки, що стояли поруч, і здивувався:

– Нібито я вже одягав їх... Що це зі мною коїться? Я ледь не пішов у зал в одних шкарпетках. Добре, що мене ніхто не побачив без взуття, ото б сміху було.

Хлопець узяв лівою рукою своє спортивне взуття і повільно одягнув його на ноги. Підійшов до дзеркала, яке знаходилося поруч. Під ним був умивальник. Подивився на себе й задумався:

– Невже за минулий рік я так змінився? Коли я прийшов у зал, на мені не було жодного м'яза. Я був худорлявим, високим хлопцем, і ніхто не звертав на мене уваги, а зараз я дивуюся тому, який за рік отримав результат. Працюючи в залі через день по годині, я вже через три місяці став іншим, і тепер я себе не впізнаю. У мене таке враження, ніби це все не насправді та сниться. Неймовірно, що я маю таку привабливу зовнішність! Я став удвічі більшим, ніж був. Неможливо, але це правда. Я ось бачу самого себе і розумію, що це незвичайний результат. Може, це сталося через те, що я дуже довго хотів змінити свою зовнішність, і моє бажання було настільки сильним, що я забув про все на світі заради тренажерного залу. Ні на що не звертав уваги і не зважав на слова своїх друзів, які мені казали, що краще не ходити до залу, а посидіти десь у затишному місці, попиту пива, обговорити новини. Але я їх не слухав, і всупереч усьому я тепер маю зовсім інший вигляд.

Так, Олександр нікого не слухав, він прийняв своє рішення, а воно було нелегким. І найважче було відмовитися від зустрічі з друзями, які його не підтримували і не бажали, щоб він ходив до тренажерного залу. Довго був сам, розуміючи, що відмовитися від друзів є нелегким рішенням заради своєї мети. Уже в тренажерному

залі, коли почав займатися, то так само повністю був сам, і йому ніхто не підказував, як правильно потрібно тренуватися. Він самостійно опановував різні вправи. Тільки іноді, коли чогось не знав, підходив до адміністраторки, милої дівчини, яка постійно знаходилась у залі, і у неї цікавився основними правилами тренувань. В основному ж Олександр самостійно працював над собою, читаючи літературу для спортсменів, та іноді заходив в Інтернет і там шукав різні відеоролики, де було показано, як потрібно правильно виконувати вправи. І це йому допомогло в самостійному тренуванні.

У нього був невеликий заробіток, тому на тренера грошей не вистачало, і хлопець сам тренувався в залі без будь-якої допомоги. Тренажерний зал приніс великі зміни в його життя. З часом у Олександра зникло бажання, як це було раніше, після роботи зустрітися з друзями, взяти по пляшечці пива, а потім посидіти на лавці, а між розмовами дістати з кишені пачку цигарок і викурити одну чи дві та пізно вночі повернутися додому. Ні, він уже від цього усього давно відмовився.

Спочатку, коли Олександр приходив до тренажерного залу, він відчував, що весь алкоголь і викурені сигарети позначаються на його здоров'ї. Йому було нелегко починати займатися спортом. Іноді хлопець після кількох вправ уже не мав сил і бажання продовжувати тренування і хотів піти, але його зупиняло те, що він прийняв рішення і не міг від нього відмовитись. Він обрав свій шлях і не бачив жодного сенсу залишати почату справу. На вихідних днях розмірковував над тим, щоб почати ходити в тренажерний зал, і на це все пішло більше місяця. Ці думки його не відпускали вечорами і вночі йшли з ним спати. Вони були в його сновидіннях, де він бачив себе вже більш підкачаним, струнким. Йому подобалися такі сни, вони були віщі, показували правильні напрями, але коли вранці прокидався, одразу розумів і відмовлявся, вірити те, що в житті він щось може змінитися. Знав, для того, щоб щось змінити в житті, потрібні роки, і не був упевнений, чи зможе протриматися стільки в тренажерному залі, працюючи над собою. З часом він все ж зміг дійти до своєї мети і не зійти із шляху.

Тренувався у тренажерному залі через день, а потім вирішив ходити щодня. Від усього відмовлявся і розумів, що це неможливо і такі люди, як він, не мають такої сили волі, але коли минав час, він ще більше почав розуміти свою силу, в яку він ніколи не вірив. Але тепер Олександр знає, що він зовсім інша людина. Колись, ще в дитинстві, батько йому показував, як правильно віджиматися. Йому було шість років, і він робив кілька віджимань на день, п'ять чи десять. Так тривало недовго, не більше місяця, а запам'ятав на все життя. Олександр не робив такі вправи, йому було цікаво піти погуляти з хлопцями, десь побігати, кудись сходити та пограти в ігри, повеселитися. Відмовлявся від жодних фізичних навантажень. Ось такими були його дитячі спогади. Завжди планував на майбутнє, але це майбутнє ніколи не наставало, і думав, коли з'явиться можливість, тоді він піде в зал, а так цілими днями грав у футбол на своєму подвір'ї, у хованки або ж у якісь інші ігри, які він вигадував зі своїми друзями. Минали роки, і нічого не змінювалося. Олександр відмовлявся від того, щоб почати ходити в зал. Іноді він навіть пропускав шкільні уроки для того, щоб зі своїми друзями кудись

сходити погуляти. Непомітно минуло дитинство. Зараз йому вже двадцять п'ять років і за своє життя хлопець не встиг нічого зробити, а двадцять п'ять – це вже не такий молодий вік, як вісімнадцять років. Усі, хто зараз тренується в залі, почали займатися давно, коли їм було по вісімнадцять чи двадцять років. І з того моменту по сьогоднішній день вони вже мають достатньо гарний вигляд. А дехто нагадує міфологічних богів, маючи такі м'язи, яких Олександр ніколи не бачив. Люди замінилися і їх сила стала перевершувати силу багатьох людей, а це завдяки роботі над собою, яка триває вже протягом десятків років, і не кожен зможе протриматися стільки, роблячи щодня різні фізичні навантаження. Їх життя стало краще, і вони самі створили себе, але це лише одиниці, які змогли так довго тренуватися і досягти певного результату.

У кого з'являється бажання збільшувати свої силові показники, той починає більше робити різних вправ і змінювати ритм тренування. Коли Олександр бачив усіх цих качків, він розумів, що йому з ними ніколи не зрівнятися, і вже виникали якісь почуття про даремно згаяний час, він думав, що у нього нічого не вийде. Чому він прийшов у зал у двадцять п'ять років, Олександр не знав і змирився із цим, як склалося, так склалося, і вже нічого не повернути. Залишалося тільки одне: заплющити на все очі і далі йти до залу. Вечорами, повертаючись додому, Олександр замислювався над тим, що йому треба було дослухатися до слів батька, коли він ще в дитинстві привчав його до спорту. І у нього було б зовсім інше життя.

Згодом побачив, як відсутність вправ вплинула на його зовнішній вигляд: він був худорлявий, високий і не демонстрував жодних силових показників під час навчання в школі та університеті. Іноді Олександр замислювався над тим, що в такому віці у нього немає дівчини через непривабливий зовнішній вигляд. Худий високий хлопець, неспортивної статури. Адже дівчатам подобаються спортивні хлопці, на них завжди звертають увагу. А ось на Олександра ніхто ніколи не звертав увагу. Іноді він намагався познайомитися з дівчиною, але ніколи не мав успіху, і це момент, коли в житті треба щось змінити. У нього були добрі наміри, він качав м'язи не для того, щоб отримати щось від когось за допомогою сили, ні, він качав м'язи для того, щоб зовні стати кращим і не хворіти так, як це відбувалося протягом багатьох років. Спорт у життя людини приносить здоров'я. І так само все це впливає на багато життєвих процесів у кращому напрямі. Олександр знав, якщо він зможе тренуватися, то буде мати спортивний та привабливий вигляд. Коли людина змінюється і отримує таку силу, вона стає зовсім іншою і починає розуміти, що вона набагато краща за інших людей, набагато сильніша, ніж інші. На кожного сила по-різному може впливати, і він не хотів ставати злим та безвідповідальним, як це інколи буває, коли хтось відчуває свою силу. Розібравшись у собі, Олександр вирішив піти до тренажерного залу, що знаходився недалеко від його будинку, усього лише в п'ятнадцяти хвилинах ходьби.

Час від часу згадує перше тренування і те, який же він був незграбний. Коли тренувався, то не розумів, що і як робити. Не мав коштів для тренування з тренером, щоб той його чомусь навчив. Коли прийшов у зал, почав розглядати різні картинки і схеми тренувань, розвішані на стінах, де було показано виконання певної вправи і який

м'яз працює та як правильно робити вправу. На тренуваннях він уважно вивчав кожну картинку, де показано, як правильно робити вправу, а потім самостійно повторював те, що було намальовано. А вже коли чогось навчився, почав виконувати вправи і самостійно тренуватися. Згодом з'явилася якість кожної вправи. Коли приходив до тренажерного залу, Олександр ні з ким не розмовляв, а тільки привітно кивав головою адміністраторці, що стояла за стійкою та чекала на прихід гостей. У неї брав ключ від шафки та хутко йшов до роздягальні. Переодягався і йшов тренуватися та думав про щось своє. Спочатку не було жодної схеми тренування, і він, уже ознайомлений з великою кількістю написаних програм відомими спортсменами, вибирав те, що найбільше підходило, і тренувався. Ще замислювався над тим, що від виконання фізичних навантажень і певних вправах завжди буде ріст м'язів, і, спочатку усе роблячи неправильно він був упевнений у якомусь результаті, хоч він був незначним.

Дома, сидючи в Інтернеті, знаходив програми тренувань, але за жодною з них він не тренувався, у нього було бажання самостійно накачати м'язи. Вибирав різні вправи, але не мав жодного досвіду у їх виконанні. Приходив на тренування та виконував їх, згадуючи пояснення в Інтернеті. Для складання своєї програми у нього пішло кілька місяців, а вони потрібні були, щоб відчувати себе і зрозуміти, які вправи потрібні, а які – ні. Все підбирав для своєї кращої форми. Він не хотів бути качком з величезними м'язами, хотів лише поліпшити свій зовнішній вигляд і стати спортивним хлопцем. І так він почав створювати свій власний комплекс вправ та відвідував зал через день. Тренувався так, як йому хотілося, і ні на кого не звертав уваги. Як було зазначено в багатьох програмах, має бути певний проміжок для відпочинку, А це – дві хвилини, і чотири повтори на одну вправу. Керуючись вказівками у програмі тренувань, він робив так, як треба, і інколи для експерименту сам змінював інтервал відпочинку на декілька повторів, уважно стежачи за своїм самопочуттям, і так коригував відпочинок і відпочивав між повторами набагато менше, а, бувало, більше, що дало можливість краще зрозуміти свій інтервал відпочинку, що підходив між вправою. Усе робив для відновлення м'язів і нормалізації дихання і не розслаблявся, що було зайвим у його розумінні, і не відволікався від свого режиму. Робив відпочинок хвилину або п'ять хвилин, залежно від ваги у вправі, і що більша вага, то більше відпочивав, але здебільшого він працював середньою вагою і відпочинок між повторами займав дві хвилини.

Від залу отримував задоволення, якого не мав від вечірніх посиденьок на лавці разом із друзями. І згодом відвик від вечірніх гулянь, а зал став їм заміною. За півроку, а спочатку було дуже важко, він пристосувався до всіх вправ і вже з легкістю виконував усю самостійно написану програму. У перші дні після залу довго не міг заснути, увесь організм перебудовувався, відчувався кожен м'яз. Коли змінювались форми м'язів, він відмовлявся відвідувати зал і хотів перестати тренуватися, та всіма можливими силами мотивації приходив до залу і далі продовжував піднімати штанги й гантелі. Побачив інший бік своїх страждань та подальший результат з поліпшення самопочуття і зникнення негативних думок після роботи. У нього з'явилась надія, що

жахлива втома скоро зникне і далі тренування буде набагато легшим. Прокидаючись вранці, йшов на роботу, як усі, однак після завершення робочого дня не заїжджав додому, а одразу їхав до тренажерного залу, і це було нелегким випробуванням, стільки уваги приділяти спорту. Не кожен зможе після нелегкого робочого дня, коли вже немає сил і хочеться відпочити, якнайшвидше приїхати додому, приготувати щось поїсти, а потім лягти на диван і подивитися якийсь кінофільм, а в іншому випадку зустрітися зі своїми друзями, взяти пляшечку пива і посидіти на лавці, поговорити про якісь недолугі теми с хлопцями, які не мають жодного сенсу. Але Олександр зробив свій вибір і живе зовсім по іншому. Це було важливим і нелегким рішенням. У нього виникало таке відчуття невизначеності, коли була сильна втоми, і ввечері він уже планував на наступний день не йти до залу, а піти додому, але все ж таки після роботи збирався з силами і знову йшов тренуватися.

Він не знав, відмовиться від залу на середині шляху чи ні, і були різні думки, а коли бачив інших спортсменів, то розумів, що вони також стикалися з такими складнощами відвідування залу, і незважаючи ні на що, не здалися. Він не бачив свого майбутнього в залі, і все, що йому залишалося, так це терпіти, стиснувши зуби та йти темним коридором невідомості, і не знав, коли буде світло і просвіт та наскільки його вистачить тренувань. Щодня налаштовував себе, коли був на роботі, на тренування і у думках повторював, що йому потрібно зробити, і хоч як там важко було, необхідно піти в зал і підняти штангу. Після першого повтору штанги у нього одразу з'являлися сили і позитивне налаштування на тренування та подальше виконання програми. Згодом сам собі написав програму, а це відбувалося в ті дні втоми після роботи, і вона була легкою. У невеликий комплекс у нього входили найпростіші вправи. У кожному підході було прописано десять повторень, і на кожне повторення у вправі він додавав невелику вагу. Так було до четвертого повторення, а коли бракувало сил зробити десять повторень, він займався, як міг, тремтячими руками піднімав штангу і робив усе для бажаного результату. За рік тренування він збільшив навантаження у всіх вправах, і сам від себе не очікував такого. Був здивований і не міг зрозуміти, звідки в нього стільки сил, і тільки згодом, коли вже починав замислюватися над тим, що він сам зміг подолати всі труднощі тренування та залізного залу, які привели його до певного результату, побачив самого себе з іншого боку, а раніше не вірив у себе і багато в чому сумнівався, що іноді зупиняло, але він не зупинився.

Ніколи не міг подумати про те, що в нього можуть бути такі атлетичні великі показники. Коли він прийшов до залу, це здавалося неможливим і недосяжним. Він вважав себе слабким невдахою, який ніколи нічого не досягав і жив без будь-якої надії на краще майбутнє. Подолавши стільки труднощів, він отримав багато переваг, а друзі почали зовсім по-іншому ставитися до нього, та й на роботі змінилося ставлення. Багато хто із знайомих почав цікавитися, як йому вдалося досягти таких результатів, і Олександр не соромився, розуміючи, що люди так само хочуть змінити своє життя, і кожному, кому було цікаво, давав консультації. Багато хто змінював своє життя, починаючи ходити до спортивного залу. Ті, хто не вірив у себе, як Олександр, згодом

отримали результат, а всього-на-всього потрібно було працювати та долати труднощі, не зважаючи ні на що. На своєму досвіді знав, який потрібно пройти шлях для досягнення мети і відчув на собі усі ті моменти, що заважали, і сам їх подолав, а багатьох вони і по цей день турбують та не дають йти далі, а це внутрішні перешкоди та сама надокучлива не впевненість в собі.

Олександр зовсім змінився, він почав цінувати вихідні дні, тишу, теплий чай і смачний сніданок, а до цього ніколи не звертав уваги на такі речі. Усе, що йому довелося пережити упродовж року, і весь той біль, від якого раніше тікав, то зараз почав цінувати і розуміти, який він пройшов нелегкий шлях і біль зробив його сильнішим і тепер йому набагато легше долати різні перешкоди в житті. Зрозумів, для того, щоб змінити своє життя, потрібно важко працювати. Завжди буде нелегко, а бажаний результат приходить не так швидко, як хочеться.

І ось Олександр стоїть у залі, дивиться на себе в дзеркало й згадує ті моменти, коли йому було важко і він відмовлявся тренуватися. Зараз же повною мірою бачить досягнення, піднімає великі ваги, про які раніше тільки міг мріяти. Займаючись у залі на перших тренувань і дивлячись на тих, хто піднімав від підлоги неймовірні ваги, ніколи не вірив у себе, що в нього так вийде, і бачачи таких спортсменів, йому було ще складніше пересилити себе та піти робити вправи з тими, хто втричі сильніший та має в п'ять разів кращий вигляд. Усі, хто був поруч, майже всі були з великими об'ємами м'язів, з атлетичною статуєю, і йому було ніяково й соромно за свій зовнішній вигляд. Усі, хто приходив тренуватися, мали свою мету: хтось хоче схуднути, хтось набрати м'язову масу або здобути атлетичну статуру. Були й ті, які хотіли стати величезних розмірів і таких, про які багато хто мріє, і тому потрібно перед тим, як почати над собою працювати, усе ретельно обдумати. Якщо перестати тренуватися, то зовнішній вигляд змінюватиметься, а якщо тренуватися за програмою, то він покращуватиметься, і людина ставатиме іншою, і тому потрібні щоденні або через день фізичні навантаження для підтримання форми. Хто не отримав бажаного результату, той не йде далі, не збільшує силові показники і залишається на одному місці, а щоб були зміни, потрібно багато працювати. Олександр розумів, якщо він перестане тренуватися, то стане меншим. У нього не було бажання зупиняється, йому подобалося те, що він зараз бачить у дзеркалі, а бачить він молодого хлопця з атлетичною статуєю. По собі помітив, що вже має інший зовнішній вигляд і сам себе не впізнає. Ніколи не міг подумати, що зміниться, і це завдяки тому, що він не здався, а тренувався, і не зупинився. Самостійно вибрав ті дні, коли буде тренуватися, і якщо б він відмовлявся від тренувань, то зараз не отримав би цього бажаного результату. Після роботи та у вихідні дні не хотів ходити в зал і відмовляв сам себе, і на його очах з'являлися сльози, відчував по всьому тілі біль, і після тренування було важко встати з лавки і піти додому, і всі труднощі долав заради своєї цілі. Після закінчення тренування деякий час сидів у залі й намагався відновити сили для того, щоб встати та повільно йти додому. А вдома одразу йшов на кухню та готував собі щось поїсти – шматочок м'яса, варене яйце і протеїновий коктейль.

Коктейлі були смачні, вони швидко відновлювали сили. Олександр дізнався, що після тренування потрібно правильно харчуватися. Не відмовлявся від їжі і знав, що потрібно їсти тоді, коли хочеться.

Олександр поправив шкарпетки, підтягнув шорти, пропрасував рукою футболку, розвернувся і вийшов у зал зі штангами. Тут нікого не було, сьогодні прийшов за дві години до закриття. Біля входу стояла адміністраторка, а за її спиною на дерев'яному стелажі в баночках та пакетах різноманітного кольору – велика кількість спортивного харчування, яке можна було після тренування купити. Усі, хто приходив до залу, купували спортивні батончики, а після тренування замовляли спортивні молочні коктейлі, і адміністраторка, молода дівчина років двадцяти п'яти, робила різні коктейлі, які замовляли спортсмени. Олександр посміхнувся їй і пішов до штанги, налаштовуючи себе на першу вправу. Сьогодні був невеликий комплекс вправ.

Олександр:

– Так, я зроблю свій комплекс вправ, а це: жим лежачи, чотири підходи по десять разів, і в кожен підхід я буду додавати вагу по десять кілограмів. Мені цього буде достатньо. Я не хочу робити більші навантаження, а тим паче, вже пізно і нікого немає в залі, окрім дівчини-адміністраторки. А раптом на мене ляже штанга і я не зможу її підняти, то як тоді бути? Мені доведеться непереливки, а дівчинка біля стійки особливо мені не допоможе. Уже пізня година, незабаром треба йти додому, а перед сном робити велике навантаження в мене немає жодного бажання. Після цього я ще зроблю вправу на грудні м'язи, це ефективна вправа, і я так само не буду гратися з важкими дисками. Я думаю, почну з дванадцяти кілограмів, а там буду брати гантелі на два кілограми більші, і так з кожним підходом. А потім потрібно буде зробити не комплексну вправу на ноги, а просто поприсідати зі штангою. Почну з п'ятдесяти кілограмів і буду додавати по десять кілограмів у кожному підході. Також мені ще потрібно прокачати м'язи рук, і я зроблю вправу на біцепс. Думаю, що це буде остання вправа, після якої я піду додому. А ні, мені ще потрібно буде зробити вправу на м'язи живота.

Олександр пішов у куток залу і став біля дзеркал, розвішаних по обидва боки як спереду, так і збоку. Подивився на себе і розвернувшись пішов до лавки, що стояла недалеко, зі штангою, призначеною для жиму лежачи. Сам гриф важив двадцять кілограмів. Подивився на годинник, а там стрілки показували уже початок дев'ятої. Отже, до закриття залу залишалось дві години. Він розпланував тренування на годину, і цього, як вважав хлопець, сьогодні буде достатньо.

Повільно підійшов до лавки, одягнув диски на гриф, а це вага по п'ятнадцять. Також обов'язково одягнув замки від уникнення падіння дисків і ліг під штангу. Зробив десять разів в одному підході. Це був підхід для розігріву, який потрібен для того, щоб не пошкодити жоден м'яз. Якщо б він одразу одягнув сто кілограмів, не розім'явшись, то у наступному підході не зміг би виконати цю вправу, оскільки була велика ймовірність пошкодити якийсь м'яз або ж розтягнути його. Він відчував по собі, скільки йому потрібно відпочинку, але відпочивав не більше двох хвилин, а якщо відпочинок тривав хвилину, він одразу відчував втому і розумів, що відпочинок слід збільшувати до

двох хвилин. Розмірено відпочив між підходами і додав по п'ять кілограмів. Вага штанги стала більшою, і він знову ліг під неї. Повтор зробив так, як він запланував, підняв штангу десять разів, а потім обережно поставив її на місце. Відпочив дві хвилини.

Сьогодні був нелегкий робочий день. Олександр розумів, що вже не має сил для того, щоб виконати усі вправи у тренажерному залі, і треба розмірено робити навантаження, а якщо він зараз зробить більше від запланованого, то завтра вранці не встане на роботу від втоми. На кожную групу м'язів потрібно було давати певне навантаження для того, щоб вони ставали більшими, а якщо не збільшувати навантаження, то м'язовий ріст залишиться на місці і коли не було виконано певну кількість вправ із потрібною вагою, то він не отримував належного результату. Для того щоб м'язова тканина почала розвиватися, потрібно збільшувати вагу вправ. Не хотів стояти на одному місці і знав, якщо він приходить в тренажерний зал і нічого не робитиме або виконуватиме неякісно вправи, то не отримуватиме жодного результату.

Олександр знову виконав вправу. Потім додав вагу і відпочивши рівно дві хвилини почав робити жим лежачи. Після відпочинку знову зробив повтор і додав вагу, а це вже був четвертий раз. Між вправами відпочивав дві хвилин, і далі продовжував роботу над собою. Зараз перейшов на зовсім іншу вправу, а це розведення гантелей на боки з вагою дванадцять кілограмів. Це була початкова вага.

Завжди звертав увагу на те, як потрібно дихати. Адже неправильне дихання призводить до швидкого задихання і запаморочливих відчуттів. У кожній вправі він робив глибокі вдихи, коли до грудей опускав штангу, а в процесі підйому робив видих. Ознайомившись із різними техніками жиму лежачи, він розумів, що в кожному жимі лежачи є певна техніка того, хто як опускає штангу і з якою метою. Є ті, хто повільно опускає і так само піднімає, і ті, хто повільно опускає і швидко відштовхує від себе і робить дуже швидкий видих. У кожного були свої цілі. У Олександра було все просто, він повільно опускав до грудей штангу, роблячи глибокий вдих, і відштовхував її від себе, повільно видихаючи. Спортсмени, які бажають отримати швидкість для певного виду спорту, а це ті, хто займається боксом, ММА, тайським боксом та іншими видами спорту, роблять по-іншому і працюють на швидкість, а не на повільні підйоми, що гальмують їхню швидкість. Олександр ніколи не думав у майбутньому займатися боксом. Він вирішив прийти в тренажерний зал для того, щоб змінити свій зовнішній вигляд, стати кращим і не хворіти. Коли він почав ходити в зал, то став набагато краще почувати себе, якимось бадьоріше, впевненіше. Спорт у житті впливає на багато чинників, і на спілкування, адже багато людей звертають увагу на зовнішній вигляд. До цього в Олександра було спілкування тільки з дворовими хлопцями, з якими зустрічався після роботи, сидячи на лавці, попиваючи пиво, але після того, як пішов до тренажерного залу, одразу перестав ходити на вечірні посиденьки. Після певного часу, проведеного в залі, він помітив зміни у своєму організмі, почав подобатися сам собі і розуміти, що це правильний шлях. І вранці довше стояв біля дзеркала перед виходом з квартири, і був

здивований тому, що бачив у відображенні зовсім іншого хлопця. Що більше отримував результат, то більше Олександр хотілося відвідувати тренажерний зал, щоб дійти до свого максимуму і розвитку, а це було тільки першим етапом зміни зовнішнього вигляду, і після кількох місяців відвідування тренажерного залу він не впізнавав себе.

Олександр підійшов до дзеркала, поставив одну гантель з одного боку, а іншу – з іншого. Сів на лавку, однією рукою взяв одну гантель і поставив її перед собою, одразу ліг, і вже лежачи іншою рукою взяв гантель. Тримаючи в руках дві гантелі, він ривком підняв їх перед собою. Лежачи на лавці, повільно почав розводити руки на боки, не згинаючи їх, роблячи вправу з правильним диханням. Глибоко вдихнув, розвів руки, утримав паузу в секунду і повільно, рівномірно почав їх перед собою піднімати, повернувши руки в те саме положення, з якого він починав робити розведення з гантелями. Цю вправу він зробив десять разів, і на останньому разі витримав з витягнутими руками вперед кілька секунд та поклав гантелі. Спочатку з лівої руки поклав на підлогу гантель, а потім з правої. Піднявся, подивився перед собою в дзеркало і на годинник. Відпочив хвилину і тридцять секунд. По собі відчував, що від цієї вправи він не втомлюється і зараз можна спокійно виконати наступний повтор.

Відпочив, відновив сили і, підготувавши себе до вправи, швидко взяв наступні гантелі, а попередні поклав на місце. Робив усе обережно й повільно, розуміючи, що поспіх може призвести до травми, а він хотів, щоб тренування у тренажерному залі за жодних обставин не зашкодило, адже на відновлення могли піти тиждень чи два.

Олександр ліг на лавку і виконав вправу з тією ж кількістю разів. Відпочивши вдруге дві хвилини, взяв інші гантелі, а це були гантелі по шістнадцять кілограмів. Цього разу він також зробив десять піднімань. Уже відчуваючи в руках і в грудних м'язах втому, знову відпочив дві хвилини. Не хотів зупинитися, бо якщо б зупинився, то це не дало жодного результату. Зараз – найвідповідальніший і найнеобхідніший підхід, який треба обов'язково виконати, і вага гантель – вісімнадцять кілограмів. Коли Олександр тренувався, відчував задоволення, знаючи, що після таких вправ отримує результат. У момент тренування його м'язова тканина руйнується, а потім, коли він приходить додому, їсть білкову їжу і лягає спати, то вона за ніч відновлюється і стає більшою, кращою, сильнішою. Бачити результат – це кайф.

Наступна вправа була на м'язи ніг. Олександр подумав і вирішив, що зараз найкраще прокачати цю частину тіла. Спочатку потрібно підійти до стійки, що стоїть недалеко, на якій на рівні плечей лежить гриф. І до цього грифу потрібно додавати вагу. Гриф знаходиться на гачках, а стійка має досить вражаючі габарити для того, щоб можна було виконувати вправи з великою вагою. Багато спортсменів одягають на гриф сто і навіть сто п'ятдесят кілограмів, а для того, щоб стійка витримала, вона повинна мати міцну основу та потрібний розмір, щоб при виконанні вправи не впала і спортсмен не травмувався.

Олександр підійшов до стійки, взяв гриф у двадцять кілограмів. У першому підході вирішив не одягати жодної ваги, перший раз був розминочним. Зробив крок назад, поставив ноги на ширину плечей. Тримаючи на своїх плечах двома руками гриф і

поглядаючи вперед, почав присідати. Присів до самого кінця з правильною технікою виконання вправи і дихання десять разів. А тепер крок уперед, поклав гриф на гачки, подивився на один бік, а потім на другий, щоб не промахнутися, а так найчастіше буває, коли, не подивившись, спортсмен хоче покласти грифи на місце і промахується, і це приводить до якихось негативних наслідків. Подивився вниз, а внизу по боках на гачках висіли різної ваги диски – від кілограма до двадцяти п'яти, і кожен підбирав собі вагу, таку, яку хотів і міг підняти. Спочатку з одного боку накинув п'ятнадцять кілограмів. Так само зробив і з іншого боку. Відпочивши дві хвилини, виконав і цю вправу, присівши десять разів. На наступному повторі він додав по п'ять кілограмів як з одного боку, так і з іншого, і зробив десять присідань. Обережно зі штангою відійшов назад. Олександр відчував, що вага вже більша за ту, що була в попередньому разі, і розумів, що трохи втомився і цього разу треба бути уважнішим. Спочатку подивився ліворуч, щоб можна було точно покласти гриф на гачок, а потім – праворуч. Поклав гриф на місце і знову швидко додав по п'ять кілограмів, а це вже сімдесят кілограмів. Відпочивши дві хвилини, знову виконав вправу. На наступному підході, а це вже четвертий підхід, він додав по п'ять кілограмів, і вага штанги становила вісімдесят кілограмів. Це вже для нього була велика вага, і після виконання трьох підходів йому було нелегко. Ноги трохи трусилися, прийшла легка втома. Розумів, що в цьому підході потрібно бути дуже обережним, щоб не присісти на п'ятому разі, а потім не звалитися разом зі штангою назад або вперед і не впасти на підлогу. Вправу потрібно виконувати дуже обережно і звертати увагу на своє самопочуття та тиск, щоб не було жодних неприємних наслідків. Не поспішаючи і дуже обережно зі штангою зробив крок назад, а ноги трохи тремтіли, і зрозумів, що вправу потрібно виконувати дуже повільно та обережно, а головне – правильно. І не забувати дихати. Якщо він не буде дихати, то задихнеться і на наступному повторі не буде достатньо сил, щоб його виконати. Правильне дихання допомагає зробити більше вправ і не втомитися. Якщо неправильно дихати, то починається задихання і дуже швидко зникають сили.

Спочатку, коли Олександр прийшов тренуватися в зал, у нього були свої плани і те, що він через кілька місяців стане найкрасивішим і найсильнішим хлопцем на районі, тренуючись у цьому тренажерному залі. Були думки, що вже за тиждень тренуватиметься так, як ті, хто ходить у зал протягом року і навіть більше. Хотів уже після тижня тренувань тиснути жим лежачи не двадцять п'ять кілограмів, як це було спочатку, а п'ятдесят і шістдесят. Коли Олександр тренувався упродовж місяця, думки випередили його на багато років уперед, не відповідаючи реальності. Після проведеного в залі місяця він уже заспокоївся, і думки стали реалістичнішими. Олександр почав бачити реальність тверезіше і усвідомив, що потрібен певний час для того, щоб отримати результат. З перших днів поспішив і швидко забіг у майбутнє, забув про найголовніше, що для всього потрібна нелегка робота. Спочатку не дотримувався жодного режиму і ходив до тренажерного залу так, як йому хотілося. Відвідував залізний зал раз на тиждень, а то два рази, а за програмою потрібно три-чотири рази на тиждень. На початку у нього не було жодного бажання йти в зал. Йому було погано,

все викликало роздратування. Але хлопець, знайшовши в собі сили, почав ходити за своїм написаним режимом через день. Сьогодні він іде в зал на годину, завтра зробить собі вихідний, а наступного дня знову приходить у зал та робить різні вправи, і наступного дня знову відпочинок. Так було три місяці. Згодом почав змінювати режим відвідування й почав вчашати до залу – не тричі на тиждень, а чотири, а то й п'ять разів, і за таких навантажень він отримував ще більший результат. Після роботи нелегко було йти в зал, а потім повертатися додому, взагалі ні з ким не хотілося розмовляти. Не вистачало грошей на правильне харчування, і він не встигав відновлюватися. За таких хворобливих відчуттів почав шукати вихід із становища. Потрібно було набагато швидше відновлюватися, бо те харчування, яке він їв, не давало потрібного результату, а організму не вистачало багатьох вітамінів, білків, вуглеводів, тому він почав замислюватись над тим, щоб почати додавати до раціону спортивне харчування, а цього не хотілось, але там був присутній певний комплекс вітамінів, необхідний для швидкого відновлення сил. Адже для того, щоб займатись у такому режимі, організмові потрібно швидко відновлювати м'язову масу. Згодом почав пити спортивні молочні коктейлі, а це білкові добавки, які продають у спортивному магазині або ж у тренажерному залі. І вже за три місяці вони по-справжньому почали давати результат, Олександр почав себе почувати набагато краще і відчув, як набагато швидше відновлюється м'язова тканина.

Доробив вправу і вирішив ще зробити вправу на біцепс. Є велика кількість вправ, хтось їх робить по черзі, а хтось – одну вправу зі зміною ваги. У кожного свої вподобання до збільшення м'язів рук. Хтось хоче, щоб у нього були великі руки, і він постійно робить різні вправи на м'язи рук; а хто хоче, щоб вони були спортивного вигляду, той робить одну вправу з додаванням різних ваг. Навіть можна робити велику кількість разів з меншою вагою для підтримання об'єму біцепса. Хто хоче сильні руки, той працює з великими вагами, а хто хоче собі красиві руки, атлетичні, той робить вправу на руки із середньою вагою, а хто хоче зробити менший об'єм, той робить більшу кількість разів. Кожен сам вирішує, що йому потрібно. Олександр хотів, щоб його руки були більшого об'єму, але не величезних розмірів, щоб вони мали гарний вигляд і в них була сила.

Сьогодні вирішив зробити легку вправу з гантелями на біцепс. Він підійшов до стійки, на якій лежали гантелі різної ваги, починаючи від найменшої, від одного кілограма, і закінчуючи вже тридцятьма кілограмами. Сам підбирав вагу і з нею працював. Повільно піднімав їх перед собою, згинаючи руки в ліктях по десять разів кожною рукою. Взяв гантелі у десять кілограмів, зробив десять разів, і кожен повтор він брав гантелі на два кілограми важчі й між повторами відпочивав по дві хвилини. І так зробив чотири повтори.

Подивившись на годинник, Олександр відчув, як за півгодини досить непогано прокачав себе, по всьому тілу відчувається легка втома, а м'язи грудної клітки трохи болять. Залишилося небагато хвилин до завершення тренування. Наступна вправа була на м'язи живота, а це найважливіша вправа для кожного, хто приходить у зал і бачить

свій невеликий животик. Багатьом він не подобається і багато хто хоче, щоб його не було, і тут потрібно особливо уважно підходити до виконання таких вправ. Для того, щоб привести себе у форму, потрібно робити вже більшу кількість повторів і разів у повторі для того, щоб живіт ставав набагато меншим і на ньому з'являлися м'язи у вигляді кубиків. Після таких вправ набагато менше хочеться їсти, в ходьбі з'являється легкість. Людина починає відновлюватися і почувати себе відмінно. Фізичні навантаження обов'язково повинні бути у житті людини. Зникає усе зайве, що є на її тілі. Нелегко стільки працювати в залі для того, щоб змінити самого себе, і не кожен на це здатен. Потрібна сильна мотивація. Кожен цінує вільний час, і коли його стає дедалі менше, і коли роки летять, то тут уже кожен починає замислюватися над тим, куди цей час розподілити. Від спорту ніколи не буде гірше і ніколи це не було марнуванням. Спорт завжди в усьому мав плюс.

Що людина хоче отримати, і що вона очікує від самої себе, і які труднощі їй потрібно подолати, і варте воно цього чи ні – ось що важливо. І не так легко знайти мотивацію. Людина сама отримує в результаті виконання певних дій результат. Це і є мотивація. Там, де є мотивація, а це те, що підходить людині, є ціль, і це буде її життєвим шляхом. Результат є мотивацією, а якщо немає жодного результату від початку до кінця, мотивація зникає. І роблячи вибір, кожен хоче отримати бажане, але не завжди отримує його. Мотивація допомагає подолати важкі хвилини і моменти відсутності результату, що інколи тривають дуже довго. Якщо вона в житті не отримує бажаного результату, то все буде безглуздом, і тоді зникає бажання до будь-яких дій. Немає результату – немає дій.

У тренажерному залі є легка мотивація, для отримання результату потрібно виконати невелику кількість вправ – і буде це результат. Олександр себе налаштував на те, що він у майбутньому хоче отримати свій результат, а його метою була зміна своєї зовнішності. Зважував усі за і проти того, що він отримає або не отримає і, можливо, втратить мотивацію. Все обмірковував від початку до кінця і розумів, що він буде тренуватися, і в ті години, коли йому було важко, хлопець бачив своє майбутнє і розумів, що він зміниться, і це ставало його мотивацією в ті періоди, коли після роботи у нього не було сил і він відмовлявся йти тренуватися до тренажерного залу. Надія – це те, що вело вперед, і це теж була його мотивація, і те, що він зміниться і стане зовсім іншим.

У минулому житті до залу не було жодного потягу, і це було не його життя, і згодом у житті чогось бракувало, та насправді він обрав вірний шлях і побачив результат, який сам зробив. Йому ніхто не допомагав, його ніхто не заводив за руку в зал, а тільки думки показували в майбутньому результат і коли приходив і тренувався, згодом у дзеркалі бачив радикальні зміни. Було важко, але він чекав, терпів біль, не хотів прокидатися і йти на роботу, так як розумів, що м'язи відмовляються його слухати, що сьогодні буде найважчий робочий день після вчорашнього тренування. При цьому дивився у своє майбутнє і бачив себе спортивною людиною, хлопцем із міцною статуєю. Через рік, а на початку він не міг подумати, що зможе витримати рік

тренувань у тренажерному залі, а він зміг, і відмовлявся в це вірити, і в нього не було жодної надії, але він, стискаючи зуби, здобув потрібний результат, і тепер має свою мрію в своїх руках. Від початку шляху і через кілька місяців почав спілкуватися з різними людьми, такими ж самими новачками, які тренуються набагато довше або ж менше, ніж він, і в нього з'явилися друзі, а в таких людей є свої інтереси в певному напрямі. Згодом стало цікаво спілкуватися з такими людьми, і зараз йому краще поговорити про те, який би вибрати молочний коктейль, з яким смаком, з якою кількістю протеїнів у ньому, ніж про пиво та сигарети. З'явилися зовсім інші інтереси. Навіть якщо він буде розповідати про свої молочні коктейлі і про здорове харчування, то його хлопцям буде нецікаво слухати те, як він харчується, які вживає спортивні напої та які робить вправи або ж які вправи йому потрібно буде зробити завтра. Більше ні в кого не було таких цілей, як у нього, якнайшвидше піти в зал і зробити комплекс вправ. Його життя змінилося, і це все сталося не швидко, поступово. У багатьох шляхи розходяться в різні боки, якщо б він їх поєднував, то з цього всього нічого доброго не було б, і для отримання результату треба було обирати щось одне, один бік життя, або спорт, або вечірні посиденьки на лавці. Як би він не хотів повернутися до свого минулого, він уже став зовсім іншим, і в нього б нічого не вийшло. Коли прийшли зміни, то почав розуміти, що ще раніше потрібно було йти до тренажерного залу, і не в такому віці. Лише смиренність з обставинами полегшували розуміння втраченого періоду життя.

Не зупиняючись на досягнутому, він далі продовжував жити, розуміючи, що вже нічого не повернути, а продовжувати тренуватися потрібно. Почав забувати про своїх друзів, а друзі почали забувати про нього, знаючи і розуміючи, що в нього почалося зовсім інше життя, і він сам обрав його. Але вони не знали і не розуміли, що воно приносить, і для друзів такий стиль життя був далеким, а він зміг подолати цю відстань і побачити, що отримав від своєї наполегливості.

Зробив чотири підходи на вправу живота і відчув, як той став меншим. Вправу для живота він вирішив робити кожного відвідування залу. Це була остання вправа на сьогодні. Легке тренування. Повільно зайшов до роздягальні. Олександр зараз перебував у польоті легкості, відчуття свободи, що було складно передати словами, а це було справжнісіньке задоволення, отримане від тренування. До цього ніколи не було такого задоволення. Потрібно було пережити той самий момент, коли людина пристосовується, змінюється, і звикнути до кожних вправ, а для цього необхідно чекати. У ті моменти, коли він почав тренуватися, йому було важко, і цей період потрібно пережити, він може тривати від місяця до півроку, коли тренування несе задоволення. Коли звик, і тоді йому було складно пропускати тренування, а без них йому ставало набагато складніше. Був цьому радий, що не він сам туди йде через здолаття внутрішніх перешкод відмовляючись тренуватись, а йому вже хотілося йти в зал, і без нього він не міг жити. Після того, як він прийшов у тренажерний зал і почав тренуватися, почав отримувати задоволення від життя і радіти всьому, що відбувалось навколо нього, коли навколишній світ став іншим. Зал багатьом людям приносить

задоволення і зміни. Зал відновлює сили і ще більше налаштовує на позитивне мислення, і думки в усіх напрямках, а найголовніше – краще розуміння життя, і нове бажання змін, і того, що зараз найкраще прийти додому і щось із апетитом поїсти, посмажити яйце або ж зварити його, а, може, посмажити шматочок м'яса або ж це м'ясо зварити. У затишній, тихій, спокійній обстановці сісти за стіл, включити класичну музику, а потім смачно поїсти. А після вечері з легкою втомою лягти спати. І в цьому є справжнісінький сенс, щоб отримувати в житті таке задоволення, яке дає зал, але завжди потрібно тренуватися.

Сходив у душ, прохолодна вода приємно освіжила втомлене тіло. Повільно переодягнувся, залишив у шафці тренувальний одяг. Зачинив її на ключ і, виходячи із роздягальні, підійшов до столика адміністраторки, поклав ключ на стіл і сказав:

– Спасибі вам за тренування, гарного вечора.

Олександр вийшов із тренажерного залу і попрямував додому. Він думав про те, що його ще чекає смачна вечеря. У його планах було посмажити шматочок м'яса, і він думав, якими спеціями його приправити.

Глава 2

Зустріч

Олександр:

– Алло, ти де? Я вже тут хвилин п'ятнадцять як чекаю на тебе. Ти сьогодні вирішив пропустити тренування?

У телефоні пролунав голос друга Олександра, якого звали Сергієм:

– Ні, я уже йду. Вибач, що сьогодні так виходить, але я сам цього не розумію. Коли я вдома збирався, то думав, що це займе п'ять хвилин, а як виявилось, на мої збори пішло набагато більше часу, не думав, що так вийде. Потрібно частіше дивитись на годинник, а не літати в своїх думках.

Олександр:

– Я вже тебе чекаю біля залу протягом п'ятнадцяти хвилин. Стою і думаю, будеш ти чи ні. Ось, вирішив тобі зателефонувати і дізнатися, чи не проспав ти тренування.

Сергій:

– Вибач, друже. Я не знаю, як так вийшло. Можливо, я про щось задумався і не подивився на годинник і тому так довго збирався. Почекай кілька хвилин, добре?

Олександр:

– Я розумію, що ти за п'ять хвилин будеш, але хвилини на місці не стоять і йде вперед. Сьогодні в мене один-єдиний вихідний день. Я думав якнайшвидше прийти в зал і потренуватися, а потім удома зайнятися своїми справами, але вже щонайменше двадцять хвилин пішло в нікуди, а точніше – на очікування. Я чекаю на свого найкращого друга вже двадцять хвилин. Я не повірю, що ти так довго збирався. Чому ти так довго збирався?

Сергій:

– Я вже сказав, чому у мене так склалося. Вибач. Наступного разу буду складати сумку не вранці, а ввечері, і вранці одразу виходитиму. Більше такого не повториться.

Олександр:

- Добре, я ще почекаю п'ять хвилин, і якщо тебе не буде, то піду в зал і почну тренуватись.

Сергій:

- Не поспішай іти в зал. Обіцяю, що за п'ять хвилин я буду. Я уже недалеко, біля п'ятиповерхового будинку. Я думаю, ти знаєш, де це знаходиться.

Олександр:

- Ні, не знаю, тут усі будинки в п'ять поверхів, і я тебе не бачу.

Сергій:

- Цей будинок стоїть на повороті. Від нього до залу йти кілька хвилин.

Олександр:

- Я сподіваюся, що ти кажеш правду, а то мені здається, що в тебе якось лічильник хвилин зіпсувався і, можливо, в тебе замість п'яти хвилин – десять хвилин, а то й більше. Ти не розумієш коли потрібно вийти з дому, а в мене все за розкладом. З тим, що ти запізнюєшся, потрібно щось робити.

Сергій:

- У мене все добре з моїм лічильником. Я удома задумався і так воно склалося. Ну, з ким не буває?

Олександр:

- Зі мною не буває. Якщо ти спізнюєшся на тренування, то який сенс ходити в зал?

Сергій:

- Щоб бути красивим і здоровим, і від цього отримувати задоволення.

Олександр:

- Так, згоден, зал дає багато позитивних якостей.

А ще потрібно привчати себе до дисципліни і до того, щоб розраховувати, коли потрібно виходити із дому і не запізнюватися, а найголовніше – завжди приходити вчасно. Я розумію, що в тебе нічого не виходить, і якщо ти не забув, то це вже в тебе не вперше, коли ти спізнюєшся на тренування. У тебе є свої справи, ти втомлюєшся на роботі, але все ж таки потрібно привчати себе до режиму, хоч би як там не було важко, завжди потрібно приходити до тренажерного залу вчасно. Якщо ти не забув, то для мене це вже святе місце. Якби не цей тренажерний зал, то я не знаю, яким би я зараз жив життям, і це те саме місце, яке мені приносить задоволення. Я не хочу спізнюватися на тренування. Якби не всі ці штанги і гантелі, що знаходяться в залі, то я був би зовсім іншим. Я дуже вдячний, що у мене така спортивна форма, яка зараз є у мене.

Сергій:

- Я так розумію, в тебе вже щось із головою? Можливо, тобі потрібно трохи перепочити, а то ти вже до штанг і гантелей ставишся як до людей.

Олександр:

- Так, я вже перед ними зобов'язаний. Я розумію, що це залізо, яке не має життя.

Сергій:

- Добре, що ти не сказав, що у штанги є душа, а то мене це якось насторожило і я думаю, що уже якось з обережністю почав би з тобою спілкуватися.

Олександр:

- Ти, правда, через це перестав би зі мною спілкуватися?

Сергій:

- Ні, звісно, я жартую. Я б із тобою не перестав спілкуватися. Я б краще в такому разі все тобі пояснив і розповів, щоб не виникало непорозумінь. Ти ж знаєш мене вже не один день. Ми тренуємося понад шість місяців і, я думаю, цього достатньо, щоб зрозуміти один одного. Так що не переживай, у нас ніколи не виникне непорозумінь.

Олександр:

- Я теж сподіваюся, що в нас буде все добре і ти зрозумієш моє ставлення до залу. Мені іноді здається, що ширшою стає людина, то більше з неї виникає конфліктів. Можливо, це внутрішні недоліки, але вони всі відображаються зовні.

Сергій:

- Ні, у мене такого немає. І це все залежить від людини, і не важливо, якого вона розміру - великого чи маленького. У маленьких людей так само виникає багато розладів душі, і якщо такій маленькій людині дати можливість організувати себе й накачати великі м'язи, вона стане великою, то це нічого не змінить, і навпаки. Так що тут можна бути спокійним, це все залежить від самої людини. Якщо вона конфліктна, то й буде конфліктною. Ти можеш бути спокійним, я не конфліктна людина. Я дуже сильно ціную те, що мені приносить життя і тренажерний зал. Навіть ці маленькі гантелі, які лежать у залі і ними ніхто не тренується, також мають свій сенс. Іноді перед тим, як почати тренуватися, я їх беру в руки, починаю розминатися ними, і вони мені приносять задоволення.

Олександр:

- Я так само ціную зал.

Сергій:

- Вибач, я б ніколи не міг подумати, що в тебе таке серйозне ставлення до залу, і ти його цінуєш, наче щось це святе зі святих. Мені іноді здається, що коли ми підходимо до залу, то спочатку вклоняєшся і тільки потім йдеш тренуватися.

Олександр:

- Так, правильно, потрібно кланятися тренажерному залу. Завдяки йому ми отримуємо те, що ніколи в житті б не отримали. От уяви, якщо б не було залу, то щоб ти зараз робив? Лежав удома і дивився телевізор або пішов кудись із друзями попиту пива, або просто без думок гуляв вулицями, а години йшли у нікуди.

Сергій:

- Так, згоден, я б зараз ще спав і прокинувся ввечері, а потім поїв і знову ліг спати з думками, як у мене все погано в житті і нічого не змінюється.

Олександр:

- Ось бачиш! А зараз ми йдемо займатися важливою справою, оздоровлювати своє тіло, змінювати свою форму. І все це - нам на користь. Тренуємося і не робимо великих

навантажень, а головне – не робимо жодних помилок, виконуємо вправи повільно й обережно для того, щоб не нашкодити собі. Ти сам бачиш результат.

Сергій:

– Знаю, зал змінив усе моє життя, я став інакшим і все це бачу на власні очі. Але в мене зараз виникає цікаве запитання, якщо ти не проти.

Олександр:

– Що ти в мене хочеш запитати?

Олександр:

– Ти ще не написав якусь свою молитву для тренажерного залу? Можливо, з цього залу для тебе потрібно зробити святий храм?

Олександр:

– Не потрібно так жартувати. У залі я як удома, і перед тим, як заходити в зал, я вимовляю слова подяки. Я вдячний залу, що він є в нашому житті і несе користь моєму здоров'ю. Я тверезо ставлюся до цього і все чудово розумію. Можливо, для когось це надто завуальовано звучить, але все ж таки потрібно оцінити те, що є, і бути цьому вдячним. Ми зараз зустрінемося і поспілкуємося на різні теми, а якщо б не було залу, то ми б не спілкувалися. І я впевнений, що наша тема розмови має свій сенс і дає якусь користь. До тренажерного залу я ніколи не цікавився приготуванням їжі, а зараз у мене одні думки, як смачно поїсти після того, як потренувався. Після тренування дуже хочеться їсти, так хочеться, як ніколи, і на це потрібно звертати увагу. Ще я почав правильно харчуватися, більше стежити за своїм здоров'ям і зовнішнім виглядом. Я став менше хворіти і у мене покращився емоційний стан.

Сергій відповів:

– Так, я ціную те, що тобі й мені дає зал. У житті я знайшов те, що мені приносить радість. Я з тобою повністю згоден. Я там почав зустрічати різних людей, спілкуватися з ними. Дізнався багато чого цікавого.

Олександр:

– Зал розвиває не тільки м'язи, а й розум, і люди стають здоровішими не тільки фізично, а й інтелектом, і починають набагато більше в житті розуміти різні обставини.

Сергій:

– Ті, хто в залі, живуть своїм життям і так само знають багато чого цікавого, і я від них так само дізнаюся багато чого, а вони – від мене. Але ж у кожного своє життя, і насправді цікаво послухати того, хто живе не так, як я. І я став зовсім по-іншому спілкуватись, краще, я багато в чому змінився, і вже спілкуюся не так, як раніше, а це тихо та сором'язливо. Все вже зовсім по-іншому, і мій голос став упевненим. Я ціную, як ти, те, що в годину тренування можна поговорити на різні теми і навіть поділитися рецептами приготування страв, призначених для качків. На роботі мало кому цікаво тема, як краще приготувати їжу, а в залі у багатьох це викликає інтерес, і я навчився готувати завдяки залу, а до того харчувався абияк, і жодного разу не звертав уваги на смакові якості.

Олександр:

- У мене так само було, до залу я так само не звертав особливої уваги на їжу.

Сергій:

- Справді, після тренування завжди хочеться їсти. Раніше я ніколи не готував. Бувало так: прийшов додому, взяв щось із холодильника, кинув у каструлю або на сковорідку. І на цьому все моє приготування їжі закінчувалося. Ніколи не звертав уваги на смак. Траплялося, що я пересмажував або не досмажував картоплю, і мені було байдуже, і я їв.

Олександр:

- Я з тобою згоден.

Сергій:

- Я ніколи не міг подумати, що для тебе це святе місце. Для мене це гарне місце для відпочинку, зміна свого тіла, покращення свого здоров'я і для багато чого іншого.

Олександр:

- Він дає стільки всього, що я навіть не можу це все освоїти й усвідомити. Я іноді думаю, що мої знання не дають мені розуміння всього, що відбувається в тренажерному залі. Я тренуюсь і слухаю різну музику, таку, яку я б ніколи не слухав, коли був сам, і згодом я почав переходити на таку музику, яка лунає в тренажерному залі. Мені подобається, що в ньому є телевізор. Іноді між підходами, коли є хвилина відпочинку, можна подивитись якийсь кліп, відпочити й відволіктися. Це також приносить задоволення. Здається, що це казкове місце і мені дуже сильно пощастило, що я вирішив піти тренуватися.

Сергій:

- Це справді зовсім інший світ. І мені здається, з часом ми станемо качками.

Олександр:

- А я думаю, що ні. У нас набагато менший розмір м'язів, ніж у тих, хто набрав більше м'язової маси і той є качком. А так, ми не маємо великих об'ємів, щоб ними бути. Якби у мене було більше грошей для того, щоб купити більше їжі, то я б більше тренувався, і моя м'язова маса була б іншою, але зараз так, як є. І ще, я тренуюся настільки, наскільки в мене вистачає грошей. Адже після кожного тренування мені ще потрібно витратитися трошки грошей на смачну їжу з білками, і я розумію, якщо б я заробляв більше, я б купував більше їжі, і довше тренувався, і я був би набагато більшим.

Сергій:

- Я не качок, а хлопець спортивної статури. Я взагалі спортивний, і я не качок. Не потрібно мене називати качком. Я все роблю не надмірно і впевнено. Не уявляю себе з великими м'язами.

Олександр:

- Не потрібно говорити, що ти не качок. А ти ніколи не хотів мати великі м'язи?

Сергій:

- Ні, ніколи не хотів, і я не качок, я ходжу в зал для підтримання форми і гарного самопочуття.

Олександр:

- Був би ти великих розмірів, то тобі б довелося їсти втричі більше, ніж зараз, і це зайняло б чимало часу. У нас на роботі обід півгодини, і, я думаю, нам на обід потрібна була година, якби ми мали великі об'єми м'язів. Чим більші м'язи, тим більше потрібно їсти.

Сергій:

- А ти не забувай, що для такого харчування нам потрібна велика сума грошей, а її немає, і звідки нам брати стільки їжі, ось тому я не качок, а людина, яка стежить за собою і своїм зовнішнім виглядом, і це мені допомагає набагато краще себе почувати, ніж до відвідування залу. А ще б нам довелося довго тренуватися, більше, ніж зараз, і в нас були б зовсім інші тренування і вага жиму та інших вправ. Мені такого не треба.

Олександр:

- Я цілком впевнений, що в тебе був би зовсім інший зовнішній вигляд, а так через те, що тобі щоранку доводиться їхати на роботу, а після неї йти до тренажерного залу, і через це ти приділяєш не стільки часу, як інші спортсмени, які ходять до залу й протягом цілого дня качають м'язи.

Сергій:

- І радий, що я займаюсь в залі набагато менше, ніж вони. Мені вистачає години. Я б ніколи не хотів бути таким накачаним. Було б незручно ходити, а мені подобається бути собою та відчувати по всьому тілі легкість. Я люблю цей стан, і тому зайві м'язи можуть виявитися непотрібними. Я розумію, що декому подобається бути великих розмірів і ходити повільно, а головне – мати великі виразні м'язи. Але кожен сам обирає, як він буде тренуватися і яку він хоче мати форму. Адже форму можна змінювати залежно від комплексу вправ.

Олександр:

- Так, форму завжди можна змінювати.

Сергій:

- Хтось робить комплекс вправ для того, щоб стати з велетенськими м'язами, а хтось – для того, щоб підтримувати себе у формі, не маючи зайвої ваги, і почуватися здорово.

Олександр:

- Гаразд, ти мене повністю переконав. У кожного свій вибір, і кожен, хто приходить у зал, сам вирішує, що йому потрібно. Якщо він сам того не знає, то до нього підходить тренер і все йому роз'яснює, а іноді пропонує свою програму тренувань. Я пам'ятаю, ти мені розповідав, що в тебе було не так, ти сам вибрав, як тобі тренуватися, і сам вирішив, що тобі потрібно. Ти ніколи ні в кого нічого не питав, а робив те, що тобі хотілося зробити. Я також сам все робив, і вчився, і сам собі розробив програму тренувань, але хочу сказати, що спочатку я нічого не розумів, і виходило не завжди так, як хотілося.

Сергій:

- Ти хоч правильно одягав диски?

Олександр:

- Не смішно. Так, я правильно одягав диски і про захисні замки так само не забував. Коли було перше тренування мені все розповіли й показали, що, як і куди потрібно одягати. Це є обов'язковою умовою техніки безпеки. Я думаю, нікому не потрібно, щоб комусь на ногу впав диск вагою в двадцять кілограмів. І я б теж не хотів, щоб мені на ногу або руку впала така вага. Так що першого разу, коли відвідав тренажерний зал, мене багато про що поінформували, а далі я вже тренувався сам.

Сергій:

- Це добре, що тобі показали і пояснили, як потрібно робити. Я думаю, якщо б тобі ніхто нічого не пояснив, то після першого тренування там мало б що вціліло, і на інше тренування ти б не прийшов. Адміністратор заборонив би ходити до залу за неправильне ставлення до інвентаря.

Олександр:

- Так, я став саме таким, яким я хотів стати, і не іншим, і після кожного тренування я дедалі більше розумів, які потрібно буде робити наступного разу вправи, щоб у мене були симетричні форми, і не було того, коли верх великий, а низ маленький, а це маленькі, не прокачані ноги. Я сам для себе написав програму вправ.

Сергій:

- Краще знайти себе, ніж не знати, що тобі потрібно і що краще, а що гірше. Я теж довго думав, що мені потрібно і як накачати м'язи, і яких бути розмірів. У мене була думка накачати руки, але про все інше я забув, а коли почав робити вправи на руки, то побачив, що, окрім рук, у дзеркалі більше нічого не було видно, і я почав працювати над усім тілом, і так, щоб жоден основний м'яз не відставав. Спочатку я багато чого не розумів і виконував неправильні для мене вправи, і тільки згодом дійшов висновку, що вони мені не потрібні. Я ніколи не хотів бути великим качком, мені подобається бути собою і відчувати себе легко, і навіть у моїй уяві не було такого, що я колись міг стати величезних розмірів, і вагою в сто двадцять кілограмів. Ні, мені це ніколи не було цікаво. Потрібно бути не худим, і не великим, а середнім для свого зросту і ваги. У кожного своє ставлення до цього. Хтось хоче мати великі руки, і тому той, кому це потрібно, більше робить вправ на м'язи рук. Або ж хтось хоче великі ноги, величезних розмірів, той більше робить вправи для ніг. Кожен сам обирає свою програму та мету тренувань.

Олександр:

- Потрібна своя програма для того, щоб прокачати ті м'язи, які людина хоче накачати й надати їм об'єму. Так, я знаю, що є професійні спортсмени, які тренуються в тренажерному залі з певною метою, щоб показувати своє тіло на публіці, і в них уже зовсім інше ставлення до тренувань. Вони тренуються по-своєму, а я, як проста людина з вулиці, яка сама вирішила тренуватися, щоб поліпшити своє, як фізичне здоров'я, так і емоційне. Ми тренуємося для себе, а не для якихось виступів чи змагань. Для них потрібно мати свій підхід тренувань і жорсткий режим.

Сергій:

- Тому я ще не звик до того, що потрібно вчасно бути біля тренажерного залу і не підводити свого друга.

Олександр:

- Через відсутність жорсткого режиму, а ти ходиш у зал так, для себе, і на все інше не звертаєш уваги, і як виходить, так виходить.

Сергій:

- Ні, у мене є свій режим, але не такий, щоб бути в залі хвилина в хвилину.

Олександр:

- Ти так завжди живеш?

Сергій:

- Ні... Я скоро прийду.

Олександр:

- Але я не бачу тебе. Мені здається, тобі ще йти і йти.

Сергій:

- Я скоро буду, ще кілька хвилин - і я прийду.

Олександр:

- Я вже тут стою цілу вічність, а тебе все немає.

Сергій:

- Я вже скоро буду.

Олександр:

- Мені не хочеться чекати. Усі, хто виходить із залу, дивляться на мене якось дивно. А я все стою і розмовляю по телефону і не заходжу до залу.

Сергій:

- Не поспішай бігти в зал, дочекайся мене. Я скоро прийду, і ми разом підемо в зал і будемо тренуватися. Чуєш?

Олександр:

- Та чую.

Сергій:

- Краще поговоримо на іншу тему. Так хвилини очікування минають набагато швидше.

Олександр:

- На яку тему ти хочеш поговорити?

Сергій:

- Мене радує, що ми самотійно тренуємося.

Олександр:

- Чого тебе тішить, що ми одинаки і самі всього навчилися?

Сергій:

- Нам пощастило, що ми самотійно тренуємося. Подивися на це з іншого боку. Ми нікого не просимо жодних порад, і тому до нас ніхто не підходить і не вказує, як і що нам робити. Ми тренуємося за своєю програмою, і приходимо в зал тоді, коли хочемо.

Олександр:

- Ні, ми приходимо в зал тоді, коли можемо прийти. У мене не так багато вихідних для відвідування залу. Було б більше часу, я б більше тренувався, але не настільки, щоб потім стати величезних розмірів. У мене все в міру, і міру я свою знаю. Була б можливість, я б трохи довше затримувався в залі, замість години я б тренувався дві.

Сергій:

- Так, згоден, але все ж таки класно, коли ти сам тренуєшся і робиш те, що тобі хочеться, і за своєю програмою, і не чекаєш, доки хтось тобі покаже й розкаже, або ж скаже, що й коли робити, а так ти сам приходиш до залу, робиш розминку і тренуєш ті м'язи, які ти хочеш, і так само повторно робиш стільки, скільки тобі треба.

Олександр:

- Тут є своя правда, але все ж таки я роблю норму підходів у кожній вправі, як ти пам'ятаєш, чотири підходи на кожну вправу. Це і є норма для кожної вправи. Якщо ти хочеш, то можеш робити більше і так само більше відпочивати, або ж менше, але це не дасть бажаного результату, тож від норми я не відходжу і не переборщую з кількістю повторів у вправі. Мені цього вистачає, щоб нормально почуватися.

Сергій:

- Згоден. У мене так само є своя норма, і теж виконую чотири повтори на вправу, але іноді роблю й п'ять повторів, якщо мені не вистачило себе прокачати, але ж на п'ятому повторі м'язи ще більше зростають і розвиваються, тому я не завжди роблю п'ятий раз.

Олександр:

- Ось-ось, я вже щонайменше дві вправи із сьогоднішнього дня прогавив, стоячи біля залу й чекаючи на свого друга, який мені десять хвилин тому говорив, що буде за п'ять хвилин.

Сергій:

- Я незабаром прийду. Встигнеш ще зробити свої підходи на вправи. Я сьогодні нікуди не поспішаю, і ми можемо набагато довше побути в залі, ніж зазвичай.

Олександр:

- Але ж у мене сьогодні ще є справи. Ти ж за мене не прибереш у квартирі і не приготуєш вечерю, ще я хочу трохи відпочити і підготуватися до нелегкого тижня.

Сергій:

- Усе буде добре, я скоро буду і ми підемо качати біцепс. Головне - не зробити так, щоб одна рука була більшою, ніж інша. Ти ж пам'ятаєш, одну руку качати не потрібно, а слід дві.

Олександр:

- Я завжди знав, що потрібно качати дві руки, а не одну. Так, спочатку був випадок, коли я вперше в залі взяв гантелі. Я настільки захопився, що забув про другу руку, але, коли закінчив вправу і вирішив почати робити іншу, згадав про неї.

Сергій:

- Так, про другу руку не варто забувати, щоб потім не було так, що одна рука більша за другу.

Олександр:

- Хоч із ногами у мене так не було. Мені навіть складно уявити, щоб одна нога була більшою, а друга - меншою.

Сергій:

- Справді, таке складно уявити. Найголовніше в залі - не нашкодити собі. Завжди все потрібно робити повільно, ніколи не слід поспішати.

Олександр:

- Я жодного разу нічого подібного не робив, завжди все робив повільно й обдуманно.

Сергій:

- Так, завжди потрібно починати з бази вправ.

Олександр:

- Так, з найпростішого слід починати.

Сергій:

- Яку ти робиш базу вправ? Розкажи мені, будь ласка, а то мені здається, що навіть бази вправ для початківців не знаєш, коли таке кажеш. Приходиш у зал, робиш вправу і йдеш далі виконувати програму тренувань чи ти вже став професіоналом?

Олександр:

- От не треба наді мною насміхатися, я за рік багато чого дізнався, не вважаю себе стажером і розумію, що таке база вправ і для чого вона потрібна. Це є основа в тренажерному залі на початку перших досягнень у спорті. Ці вправи потрібні для загального розвитку і росту тіла, а всі інші доповнюють і домальовують різні м'язи, щоб вони були більш чіткими й виділялися на тілі.

Сергій:

- Так, база потрібна саме для цього, щоб почався загальний ріст м'язів по всьому тілу, і ти почав набирати вагу або ж скидати її. Все залежить від статури і твоєї мети, і база потрібна всім, хто приводить до залу, незалежно від твоїх цілей. Я думав, ти про це нічого не знаєш, і коли приходиш до залу, то переодягаєшся і робиш те, що тобі хочеться і ні на що не звертаєш уваги.

Олександр:

- Ти знову насміхаєшся? Кожен повинен знати, що в залі потрібно спочатку виконати базу вправ, а потім - все інше.

Сергій:

- У залі потрібно не тільки вміти качати м'язи, а ще багато чого іншого знати, як правильно це все робити, і завжди про це пам'ятати. Зал розвиває не тільки тіло, а й розум. Потрібно бути розумною людиною, щоб ходити в зал і там тренуватися, а то можна так собі накачати м'язи, що не тільки одна рука буде більшою за іншу, а й нога і все інше теж, або будуть великі плечі та маленькі ноги, коли робити вправи на плечі без вправ на ноги та інші частини тіла. Якщо не так робити вправи, то можна перекосити все тіло і зробити собі ще гірше, ніж було. І тому до занять у тренажерному залі потрібно підходити з розумом і все робити в комплексі. І вся програма має бути комплексною, а не побудованою на вправах для однієї або двох груп м'язів. І

обов'язково слід пам'ятати про черговість у вправах.

Олександр:

- Згоден з тобою, я все це знаю. Я сам, коли тренувався, помічав, як багато чого роблю не так. Навіть по собі відчував, коли робив щось не так, а потім виправляв. Згодом, читаючи спеціальну літературу з Інтернету, розумів, у чому була моя помилка, і згодом робив усе правильно і без помилок.

Сергій:

- Мене теж тішить, що є Інтернет і в ньому я можу за бажання знайти різну літературу про спорт та тренажерний зал і немало чого навчитися.

Олександр:

- Я теж багатько читав, і повно чого залишилось в голові, і тоді я сам для себе беру найголовніше, і мені цього вистачає. До того, як я прийшов до залу, я багато чого не знав, і мені було так страшно, що я боявся підійти до штанги і доторкнутись до неї, а коли почав читати різну літературу, я спочатку тренувався малою вагою і вже за місяць сміливо підходив до штанги і тиснув від грудей достатньо нелегку для мене вагу в сімдесят кілограмів.

Сергій:

- Спочатку всім страшно, коли вперше приходиш у зал і не знаєш, що і як робити та боїшся до рук взяти гантелі чи штангу, а ще більше боїшся підійти до тренажера і почати тренуватися.

Олександр:

- А найголовніше, і про це ніколи не потрібно забувати, з чого ти почав і що тобі довелося пережити, коли ти вперше взяв штангу. Мені теж було нелегко в перший раз. Як зараз пам'ятаю, коли я прийшов до залу, а навколо мене було стільки різних тренажерів, що мені було страшно, я не мав поняття, як на них тренуватися, однак все ж таки я знайшов у собі сили і почав з ними працювати, але вправи на м'язи живота я одразу зробив, і донині після кожного тренування я роблю декілька повторів на вправу живота.

Сергій:

- Вправа для живота так само є основою для моєї бази, я про неї ніколи не забуваю. Мені подобається така вправа, і вона приносить чимало користі.

Олександр:

- А всі інші вправи я осягав протягом двох місяців і не одразу розумів, як і що робити, а потім, коли я всього навчився, було вже набагато легше.

Сергій:

- У мене так само було, щоб трохи звикнути до того, що я бачив навколо себе. Я багато працював, щоб зал став домівкою. Спочатку було якось не по собі, і я боявся зробити зайвий крок убік, а потім, коли в мене з'явилися невеликі м'язи, мені стало легше і вільніше перебувати в залі.

Олександр:

- Нелегко бути в приміщенні з тими, у кого великі м'язи, а в тебе їх немає. Я теж

спочатку комплексував.

Сергій:

- Ми за допомогою телефонної розмови пізнаємо один одного. Більше, ніж наживо, а то ти мені раніше такого не розповідав. Ти, коли тренувався, не завжди буваєш такий балакучий.

Олександр:

- Я намагаюся відволіктися від твого запізнення. Ти де?

Сергій:

- Де я? Та скоро буду. Я ж не на машині їду, а йду.

Олександр:

- Коли ти будеш?

Сергій:

- Скоро буду, але моє запізнення багато чого про тебе розповіло, і я дізнався багато цікавого, а то ти, як завжди, замкнений і в собі, а тут розповів стільки усього, що я б ніколи не міг подумати, що ти стільки знаєш. Я думав, ти просто качок.

Олександр:

- Коли я в залі, то завжди зосереджений на вправах і мало відволікаюся, а так, крім залу, ми більше ніде не бачимося. Я ж приходжу в зал тренуватися, а не базікати.

Сергій:

- Я так само в зал приходжу тренуватися, а не базікати, і в мене зараз виникла думка, а може мені частіше запізнюватися і дорогою, коли я йтиму в зал, ми будемо розмовляти і ще більше одне одного пізнаємо.

Олександр:

- Ні, такого робити не варто. Завжди слід вчасно приходити в зал. Якщо в тебе є бажання, то ми можемо поговорити між повторами у хвилини відпочинку, але я не знаю, як це в нас вийде, якщо не дотримуватимемося режиму тренування.

Сергій:

- А ми швидко будемо говорити, а потім робити вправу.

Олександр:

- Не знаю, вийде у нас таке спілкування чи ні.

Сергій:

- Потрібно спробувати, а то, правда, між повторами ми відпочиваємо і дивимося один на одного.

Олександр:

- Ми ж прийшли в зал тренуватися, а не розмовляти.

Сергій:

- Це правда, але потрібно якось поєднувати, а то ми так особливо не розмовляли. І крім п'яти хвилин у роздягальні ми довше й не говорили.

Олександр:

- Згоден, багато хто, і ми так само, приходимо у зал, тиснемо штангу і йдемо.

Сергій:

- Слід щось змінити в наших тренуваннях, потрібно довше спілкуватися.

Олександр:

- Добре, можна спробувати, але більше не спізнюйся. Сподіваюся, наше спілкування не вплине на результат тренувань.

Сергій:

- О, я тебе бачу. Ти стоїш біля залу і розмовляєш по телефону. Тебе здалеку видно. Ти сильно впадаєш у вічі, що тебе складно не помітити, я твою статуру бачу здалеку.

Олександр:

- Я розумію, що згодом, коли змінився, я почав привертати до себе увагу. Я ось уже стою, напевно, хвилин двадцять, а то й більше, і люди не можуть зрозуміти, чому я стою біля тренажерного залу і не заходжу. Можливо, вони думають, що мені страшно туди йти.

Сергій:

- Люди можуть думати що завгодно, може, вони думають, ти прийшов до залу поговорити по телефону із дівчиною, і зал надає тобі хоробрості для розмови з нею.

Олександр:

- Так, у цьому є свій сенс, і не так легко поговорити з дівчиною по телефону, потрібно бути хороброю людиною, і це ще важче, ніж вперше підійти до тренажера.

Сергій:

- Ти мене розсмішив.

Олександр:

- Я сам себе теж розсмішив. Але можу точно сказати, що я не з дівчиною говорю, а з другом, і тут теж потрібна сила волі, щоб не лаяти його за запізнення на тренування.

Сергій:

- Згоден. Я теж думаю, як ти терпиш моє запізнення, але, як ти пам'ятаєш, я вибачився і вже скоро буду.

Олександр:

- Ти скоро? Я ж не можу тут стояти до безкінечності. Мені здається, що зал сам відчиняє двері, щоб я якнайшвидше зайшов всередину і почав тиснути штангу, а ти все це задоволення тягнеш і розтягуєш, і я вже не знаю, як тебе ще почекати дві хвилини.

Сергій:

- А ти, головне, не дивись на зал, а краще розмовляй зі мною і відволікайся.

Олександр:

- А як тут не дивитися, якщо я стою біля залу і чую стукіт заліза, і він ще більше мене спокушає.

Сергій:

- Ти краще слухай мій голос і не звертай уваги на стукіт заліза, і все буде добре.

Олександр:

- Я постараюся не звертати увагу. І зроблю вигляд, що я просто стою і дихаю свіжим повітрям.

Сергій:

- Я скоро буду. І не поспішай туди заходити, нехай на тебе подивляться люди і побачать, що таке тренажерний зал і яку він приносить користь.

Олександр:

- Я що тут стою для того, щоб на мене дивились люди? Ні, я так не хочу.

Сергій:

- Нехай дивляться, можливо, ти зовнішнім виглядом допоможеш багатьом змінити життя.

Олександр:

- Як я допоможу?

Сергій:

- Вони подивляться на тебе і побачать твоє струнке підкачане тіло і, можливо, теж захочуть таким бути, їх це зацікавить, і вони захочуть піти тренуватися в зал, а ти якраз стоїш біля залу.

Олександр:

- Непогано, непогано. Не знаю, допоможе це людям чи ні, але можу сказати, що я впевнений: багато в чому зал допомагає, людина стає здоровішою і змінюється на краще. Після залу завжди гарній настрій.

Сергій:

- Якби не зал, я б ніколи тебе не зустрів.

Олександр:

- Згоден, і я б нікого не чекав.

Сергій:

- Мені залишилося кілька хвилин, і я буду біля тебе. Я вже тебе бачу.

Олександр:

- Це добре. А ти знаєш, що найголовніше для качка і тих, хто в залі змінив себе?

Сергій:

- Що головне?

Олександр:

- Ніколи не зазнаватися і завжди дотримуватися моральних принципів та вчасно приходити на тренування. Може, ти через це вирішив запізнитися і не подумав увечері перед сном, що потрібно скласти сумку?

Сергій:

- Ні, я не зазнаюсь, і я насправді забув, а вранці, коли прокинувся, попив чаю і вже тоді склав сумку. Я не думав, що так станеться. А ти все ніяк не можеш заспокоїтися?

Олександр:

- Я спокійний, як ніколи. Я просто вже чекаю на тебе дуже довго, такого в моїх планах на сьогодні не було. Думаю, що уже б робив другу вправу, а натомість стою і прохолоджуюся на вулиці.

Сергій:

- Ще залишилася хвилина, і я буду біля залу. Я бачу тебе, а ти мене бачиш?

Олександр:

- Так, я вже тебе бачу, але коли я на тебе дивлюся, то мені здається, ти не квапишся, а насилу йдеш.

Сергій:

- Це після минулого тренування у мене ще не відійшли м'язи ніг, я тоді дав чудове навантаження на вправи для ніг і зробив три вправи, і тому мені ще потрібно відновити сили.

Олександр:

- Ти не копіюєш тих качків, які вдвічі більші й ширші та ходять дуже повільно і перевалюються з боку в бік?

Сергій:

- Ні, я нікого не копіюю, я на минулому тренуванні добре потренувався, і зараз у мене крепатура по всьому тілу. Якось було так, що після тренування я насилу дійшов додому і не міг пересувати ногами. Тому завжди потрібно робити вправу в міру і не поспішати з додаванням ваги. А я ось поспішив і тиждень ходив набагато повільніше, ніж зараз.

Олександр:

- Я думав, ти йдеш і копіюєш качків, які насилу ходять. І зараз жартуєш, щоб розважати людей.

Сергій:

- Ні, у мене не такі габарити, і я просто трохи перезаймався.

Олександр:

- Це дуже добре, що ти не хочеш таким бути, кожному своє, а може, в тебе все ще попереду і ти згодом зміниш свою думку і станеш більших розмірів. І тоді я точно кожне тренування чекатиму на тебе по двадцять хвилин, доки ти дійдеш до залу.

Сергій:

- Я думаю, такого не станеться, і ти не будеш так жартувати, як би тобі хотілося.

Олександр:

- А було б смішно і мені б хотілося тебе побачити у вазі сто двадцять кілограмів при зрості сто вісімдесят сантиметрів.

Сергій:

- Ні, я не хочу таким бути.

Олександр:

- І потім ти б ходив вулицею і тебе всі боялися, і всі люди тебе б обходили стороною побачивши які у тебе м'язи.

Сергій:

- Ні, такого не було б. Я завжди пам'ятаю, що потрібно дотримуватися моральних цінностей і культури, і я не хотів би, щоб мене боялися люди і веду себе дуже тихо. І зал не для того, щоб накачати м'язи, а потім ходити і лякати людей, він для здоров'я. Після залу я став позитивно думати і все моє життя почало змінюватися.

Олександр:

- Згоден, і ще зал покращує емоційний стан, і в деякому роді зал – це найкращий

терапевт. Сходив у тренажерний зал, потренувався, і тобі стало краще, і ти щасливий. Я теж став веселішим, ніж був. Це краща радість у моєму житті. Раніше я був закритим від усіх і мало з ким спілкувався, а зараз я почав більше розмовляти з людьми і посміхатися. І перестав на багато речей звертати увагу, як це було раніше, і спокійніше почуваюся.

Сергій:

- Я те саме помічав у собі. Від залу одні поліпшення в житті, і жодних мінусів, якщо все робити розмірено і не поспішати.

Олександр:

- Це добре, що ми вже змогли обговорити зал і те, як він на нас впливає, і уявити твоє майбутнє, і те, яким ти міг бути, і ти не хочеш стати величезних розмірів, і в мене зараз виникає ще одне питання.

Сергій:

- Яке? Я знаю на нього відповідь?

Олександр:

- Думаю, ти знаєш на нього відповідь, але я жодного разу не почув, що це правда.

Сергій:

- Запитуй.

Олександр:

- Ти скоро прийдеш? Я бачу тебе, але в мене складається враження, ніби ти стоїш на місці й нікуди не йдеш. Ти знову вирішив пожартувати і зупинився посередині дороги, вдаючи, ніби наближаєшся?

Сергій:

- Та я йду, не переживай. Ось ще хвилина – і я вже буду біля тебе. Чому ти так метушишся? Заспокойся. Ти ж мене бачиш?

Олександр:

- Так, бачу, але я ще бачу, що ти не наближаєшся, а стоїш на місці.

Сергій:

- Усе добре, я ж розмовляю з тобою по телефону і я вже майже підійшов. Ще хвилина, і ми підемо тренуватися. Я розумію, що ти хочеш якнайшвидше забігти в зал і почати тиснути штангу, але дочекайся мене. І ми разом підемо тренуватись, я вже майже прийшов. До речі, тобі потрібно почати збільшувати вагу у вправах.

Олександр:

- Навіщо?

Сергій:

- Щоб більше сил витратити в залі. І якщо б ти на попередньому тренуванні робив вправи з великою вагою, то тобі не так хотілося б якнайшвидше опинитися в залі як зараз. Ти б краще приберіг сили для сьогоднішнього тренування.

Олександр:

- Не зараз, я десь через місяць тренувань буду у всіх вправах збільшувати вагу. Зараз ще рано. Якщо я, як ти, почну із себе вичавлювати максимум, то наступного разу

вже ти мене будеш чекати, і набагато довше, ніж я. Думаю, не варто додавати вагу, це потрібно зробити через два місяці, я так думав.

Сергій:

- Я вже майже прийшов.

Олександр:

- Я радий, що ти йдеш, і вже недалеко від мене, і продовжуєш розмовляти зі мною по телефону. У тебе мабуть гарний настрій.

Сергій:

- Так. Ще кілька секунд, і ми підемо тренуватися.

Сергій підійшов до Олександра, потиснув йому руку, відключив мобільний телефон і поклав його в кишеню.

Олександр:

- Йдемо тренуватись?

Сергій усміхнувся:

- А ти не забув перед тим, як зайти в тренажерний зал, поклонитися йому?

Олександр:

- Ні, не забув.

Олександр нахилився перед входом у тренажерний зал і сказав:

- Ось бачиш, я зробив низький уклін. Я ціную і поважаю тренажерний зал, а ти чому цього не робиш?

Сергій:

- Добре, я теж ціную наш зал і радий що він знаходиться поряд із домівкою.

Сергій наклонився перед тренажерним залом, і хлопці неквапно зайшли всередину.

Глава 3

Тренування

Олександр разом із Сергієм зайшли в тренажерний зал, ввічливо кивнули головою адміністраторці, яка стояла за стійкою, і пройшли в роздягальню. Переодягнувшись, вони удвох вийшли в зал. Олександр одразу підійшов до адміністраторки і попросив увімкнути його улюблену мелодію, що мотивує, а Сергій стояв біля нього й уважно дивився на телевизор, що висів збоку. Сергій ніколи не підходив до адміністраторки і не просив, щоб вона увімкнула потрібну для тренування музику, а Олександр підійшов, і дівчина увімкнула зовсім іншу музику.

Олександр розвернувся до Сергія:

- Чого ти стоїш? Я нам замовив музику, починай щось робити. А ти стоїш і нічого не робиш. Ти ще спиш чи ти тільки прокидаєшся? Подивися навколо, ми зараз перебуваємо у тренажерному залі і тут потрібно тренуватися, хоча б почати розминатися. Що з тобою сталося?

Сергій:

- Та нічого зі мною не сталося. Я просто подивився, як ти підійшов до адміністраторки і подумав, що в житті такого ніколи не робив. А зараз розумію, мені іноді потрібно було просити, щоб увімкнули музику, яка мені подобається. Я завжди

тренувався під ту музику, яка мені не до душі. Я через це не так вмотивовано тиснув штангу, а іноді, бувало, навіть зупинявся і пропускав проміжок часу, відведений для відпочинку, чекаючи на нормальну пісню. Треба було раніше звернути на це увагу і не тренуватися під ту музику, яка мені подобається.

Олександр:

- Ну, в залі потрібно щось робити, а не просто приходити і чекати, поки хтось щось зробить за тебе. Необхідно спілкуватися з людьми, слід підходити до адміністрації, коли у тебе виникають питання або ж побажання. Навіть якщо тобі хотілося змінити музику, то слід було підійти і сказати, а не далі терпіти і пропускати тренування. Я розумію, що музика завжди несе свою мотивацію, і більше користі від тієї мелодії, що подобається, а не слухати ту, яка тобі не підходить.

Сергій:

- Я ніколи не думав про це. Я жодного разу не звертався ні до кого в залі, і завжди слухав ту музику, яка найчастіше мені не подобалася. Так, бажання тренуватися змінювалося, і я нічого для цього не робив, а насправді все так просто. Підійшов і сказав, і вже грає інша музика.

Олександр:

- Так просто. Підійшов, сказав - і вже інша музика. Я не знаю, чому ти так ніколи не робив.

Сергій:

- Я якось не задумувався.

Олександр:

- Якщо в тебе виникає бажання щось змінити, і це доступно в тренажерному залі, то про це слід сказати. Я думаю, адміністрація піде назустріч клієнту, якому не подобається якась мелодія. Адже адміністрація тут для того, щоб обслуговувати спортсменів, тобто нас. У мене зараз виникло запитання.

Сергій:

- Яке?

Олександр:

- Чому ти раніше такого не робив? Ти вже скільки займаєшся?

Сергій задумався:

- Я займаюся більше року. Я точно не пам'ятаю, скільки я відвідую зал. Мені просто подобається ходити і тренуватися, а ось скільки, я точно не скажу.

Олександр усміхнувся:

- Ти мене починаєш дивувати. Як це так, ти не звертаєш увагу на те, скільки часу тренуєшся? Якось дивно. Усі, хто приходить у зал, всі качки знають, скільки вони тут провели днів, а іноді навіть знають, скільки хвилин. Запитай у будь-кого, хто зараз тут перебуває, скільки він тренується в цьому залі, і він тобі відповість. Хтось п'ять років і один день, а хтось - рік і тиждень.

Сергій:

- Ну, я ніколи так не ставився до своїх відвідувань залу, я ніколи на це не звертав

увагу. Мені подобається приходити в зал і тренуватися. І я більше ні на що не звертаю увагу. Навіщо замислюватися над тим, скільки ти тренуєшся?

Олександр:

- А ось я завжди знаю, скільки годин займає тренування. Я не знаю, як ти так можеш, це ж тренажерний зал, тут кожен день – як свято.

Сергій:

- Це що виходить, у мене було так багато свят, а я про це навіть не знав?

Олександр:

- Виходить, що так. Кожне тренування – це свято. У тебе були свята, і ти про них не знав, і твоє свято було через день. Я завжди радію, коли приходжу в зал.

Сергій:

- Напевно, я в житті вже щось упустив. Я радію, коли приходжу в зал, але ніколи до цього не ставився як до свята.

Олександр:

- У мене завжди, коли я йду в зал, свято і радісна подія. Щоразу, коли я приходжу тренуватися, я радію цьому.

Сергій:

- Скажу тобі чесно, я ніколи не звертав на всі ці для багатьох важливі речі увагу. Просто приходив тренуватися. У мене все йде якимось по днях. Сьогодні в мене один день і сьогодні в мене одні плани, а завтра в мене зовсім інший день, і у мене вже інші плани, а про вчорашній день я вже забуваю. Так я живу, і ніколи не рахую дні й роки. У мене немає такого, щоб ставити позначки в календарі. А щодо музики – це слухна порада.

Олександр:

- Зроду не бачив качка, який ніколи не звертає уваги, скільки часу він відвідує зал. Ти хоч засікаєш, скільки ти перебуваєш у залі, чи так само приходиш, робиш одну вправу, а потім другу і не дивишся на годинник, скільки відпочиваєш, і так, доки не зробив усі вправи.

Сергій:

- Не потрібно так змінювати моє ставлення до залу. Я розумію, що для тебе це дуже важливо, але в мене зовсім інше відношення до тренажерів. Ні, я дивлюся на годинник, коли відпочиваю, і відпочиваю за програмою, і не більше, а головне – не менше, у мене все по секундах. Я роблю між повторами дві хвилини перерви і повертаюсь до наступного повтору.

Олександр подивився на Сергія:

- Можливо, це не для кожного має значення, і тобі байдуже, скільки ти ходиш у зал, і я так розумію, головне для тебе – відвідувати зал.

Сергій:

- Так, слушно. Я прийшов у зал, виконав комплекс вправ і пішов додому. У мене немає бажання щоразу, коли приходжу у зал, позначати цей день у календарі. Я живу вільним життям, насолоджуюся ним і не заморочуюся таким серйозним ставленням до

відвідування залу. У мене думки спрямовані зовсім на інше – отримувати від життя задоволення.

Олександр:

– Правильне рішення. Кожен живе так, як він хоче. Може, для інших приносить задоволення рахувати дні відвідування залу. Хтось від цього отримує задоволення, а хтось, як ти, від того, що він просто приходить у зал і радий тому, що тренується, і не важливо, скільки минуло з того моменту, коли він уперше прийшов у зал.

Сергій:

– Саме так. Я сьогодні прийшов у зал і зроблю різні вправи на верхню частину, а минулого разу я тренував ноги. І, можливо, сьогодні я так само зроблю вправу на м'язи ніг. І в мене немає жодного бажання виконувати суворі програми тренувань, і я живу від цього й отримую кайф, і такий ритм життя рухає мене вперед, і я почав жити тим, що я качаю м'язи.

Олександр:

– Так само з музикою, потрібно слухати ту музику, яка приносить задоволення, мотивує і не тримає на місці, а ще гірше – не веде назад.

Сергій:

– Коли у мене є бажання, я роблю більшу вагу, а коли його немає, я так не роблю. Не обтяжую себе перекачуванням тіла, такий підхід нічого хорошого не дає. Потрібно залишати зал з радістю і легкістю, а не насилу пересуваючи ноги, а потім, на ранок, не встати з ліжка. Потрібно берегти себе, не перепрацьовувати і тренуватися собі на втіху.

Олександр:

– Так, і потім ще буде незадоволення всім і всіма, коли не вберіг себе і зробив те, що треба робити в міру. Для відновлення навіть нормального настрою потрібен не один тиждень. Скажу чесно, бували важкі тижні після залу, зокрема на самому початку. Але це мені приносило задоволення, моя втома була приємною, у чомусь вона мене ще більше мотивувала, і мені ще більше хотілося піти до залу, але, на жаль, було багато роботи і мало часу на зал. На вихідних небагато уваги приділяв тренажерам. Після таких тренувань я почав зовсім по-іншому думати як тренуватись.

Сергій:

– Ось тобі відповідь на багато запитань. Все завжди має бути в міру і без надмірних навантажень.

Олександр подивився на годинник:

– Ми вже хвилин десять стоїмо і розмовляємо. Можливо, нам слід почати тренування? Чи в нас сьогодні день розмов і обговорення залу?

Сергій:

– Я б не проти ще трохи побалакати, а то ми не так часто з тобою спілкуємося. Завжди доводиться мовчки тренуватися, а іноді хочеться поговорити на різні теми. Мовчання – не завжди золото.

Олександр:

– Добре. Сьогодні можна зробити невеликий виняток. Адже маємо вихідний день, а

свої домашні справи я можу відкласти на потім, або ж ввечері все зробити і не поспішати, а я, щоправда, так серйозно до всього ставлюся, що сам уже забув, коли з кимось так довго розмовляв.

Сергій:

- Саме так, потрібно більше спілкуватися. Я думав, ти мовчазний тому, що зал для тебе святе місце і ти, коли в нього заходиш, одразу замовкаєш і перестаєш розмовляти.

Олександр:

- Можливо, це вже зайве, що ми так довго розмовляємо. Але насправді ні. Зал для мене святе місце, я до нього так ставлюся, так тут грає музика, і мені доводиться працювати над собою, але насправді у мене таке ставлення. Я ж тобі казав, що тренажерний зал дав моєму життю, і це не жарт. Він змінив моє життя. Ти знаєш багато місць, які так змінюють людину, що вона стає позитивною, її життя - радісним, і в неї з'являються моральні цінності, і сама вона теж змінюється. Ти багато знаєш таких місць?

Сергій:

- Ні, я більше не знаю інших місць, які так впливають на життя людини, і зал так само поміняв моє життя, і воно стало зовсім іншим. Більше в моєму житті не зустрічалися місця, які так позитивно на мене впливали б.

Олександр:

- У тебе інше ставлення, і ти не вважаєш зал святим місцем, а я дуже ціную все, що в ньому є, і те, що я тут перебуваю. Адже я міг зараз бути в зовсім іншому місці, а не тут, і я був би зовсім іншою людиною. Так, я згоден, тут така обстановка, що багато хто ставиться до всього з посмішкою на обличчі, і їх це веселить, коли вони тут перебувають, тут один позитив, і вона приносить радість. Людина прийшла, підняла кілька разів одну штангу, іншу, зробила ще якусь вправу, а потім йде додому. Можливо, ти не, що ця штанга дає твоєму життю, а я бачу. Завдяки цій штанзі, що лежить на підлозі без дисків, я тривалий час качав біцепс, і вона мені приносила задоволення, вона несла в моє життя користь, мої руки стали більшими. Я перестав хворіти, у мене піднімався настрій. Коли я йшов додому, то посміхався. Це всього лише одна штанга, а скільки вона приносить користі!

Сергій:

- Я ніколи так глобально не думав, але насправді воно так і є. І ще я помічав, що спорт впливає на розумові здібності, і я по-іншому почав мислити і цікавитися зовсім новими речами, і в них більше інтересу, а до залу я про це не знав. А ще я став самостійним.

Олександр:

- Я теж став самостійною людиною і в мене після того, як я почав ходити в зал, удома завжди порядок і чистота. І мені це подобається.

Сергій:

- Дивно, я так само почав ставитися до порядку. Зал на всіх однаково впливає?

Олександр:

- Так.

Сергій:

- Я ще не дійшов до того, до чого ти, і зал став для тебе святим місцем. У мене все ще попереду.

Олександр посміхнувся:

- На все свій час, і ти почнеш ставитися до залу, як я, але для цього тобі ще потрібно зачекати. Потім будеш перед тим, як зайти до залу, кланятися йому.

Сергій:

- Не виключено. Зараз я з тебе жартую на цю тему, а потім сам, коли буду підходити до залу, тричі кланятимуся перед тим, як зайти.

Олександр:

- І через таке шанобливе ставлення я ще жодного разу не отримав травму, і радий цьому. Усе роблю в міру і з розумом, а головне – на самому початку я не біг за великими вагами і на другому тренуванні не намагався витиснути від грудей сто кілограмів.

Сергій:

- Напевно, мені теж треба було не поспішати, а то якось на ногу диск упав, і я потім бігав і кричав, і тішусь, що тоді у залі голосно грала музика і ніхто мене не почув.

Олександр:

- Завжди потрібно ставитися з повагою до того місця, де ти знаходишся, навіть якщо ти нічого не знаєш про нього, і тоді менше б бігав по залу і кричав. Може, добре, що в залі голосно грала музика і ніхто нічого не почув, а так, можливо, наступного разу тебе б не впустили у зал, щоб уникнути травм.

Сергій:

- Я це вже потім зрозумів, коли прийшов наступного разу. Потрібно не тільки з повагою ставитися до того місця, де ти перебуваєш, а й з обережністю.

Олександр:

- Бачиш, зал навчив тебе ще й поваги.

Сергій:

- Так, навчив, я сам винен, що так недбайливо ставився до цього місця.

Олександр:

- Це все добре, але мені здається, нам уже давно потрібно було почати тренування, а не стояти та базікати.

Сергій:

- Цікаво, що думає про нас дівчина-адміністраторка?

Олександр:

- Мені здається, вона думає, що ми сьогодні прийшли не на тренування, а просто поговорити. Не будемо привертати до себе увагу і підемо тренуватися.

Сергій:

- Добре. Тоді приступимо до нашої програми.

Олександр:

- Я ж про це тобі кажу вже хвилин десять. Нам потрібно йти тренуватися, а не стояти й базікати.

Сергій:

- Ми ж не базікаємо. Я впізнаю тебе, а ти - мене. Ми за шість місяців жодного разу так багато не говорили, а зараз у нас з'явилася можливість, і я її не хочу проґавити, мені цікаво з тобою побалакати.

Олександр:

- Я ж зараз нікуди не виїжджаю, і ми ще не раз зустрінемося в залі. І взагалі, я вирішив все життя, до пенсії, ходити сюди і тренуватися, тож у нас ще буде чимало часу поговорити.

Сергій:

- Вибач, я захопився. Ти будеш не проти, якщо ми сьогодні ще трохи порозмовляємо?

Олександр:

- Ні, я не проти, але спочатку потрібно приступити до вправ.

Сергій:

- Добре, давай. І з чого ми почнемо?

Олександр:

- З найпростішої вправи, а це базова вправа на груди.

Сергій:

- Так, добре. Ще хочу сказати, мені подобається музика, яку ти попросив поставити. Вона тиха і спокійна. Я думав, ти увімкнеш щось гучне й таке, що на місці не тримає.

Олександр:

- Ні, мені подобається тиха, спокійна музика, не така, яка підганяє вперед, а навпаки дає змогу відновити сили і налаштуватися на силові вправи.

Сергій:

- Вона мене теж заспокоює, однак під таку мелодію хочеться спати. Я не знаю, як тобі, але мені хочеться лягти на лавку і заплющити очі.

Олександр:

- Це тобі так хочеться, а ти відчуй потік звуків і спробуй розслабитися. Прислухайся, це красива музика. Тобі потрібно трохи послухати її, і сам зрозумієш, у чому її сенс і що вона несе мотивацію в наш світ спорту.

Сергій:

- У ній тиша і спокій і немає жодних заводних звуків.

Олександр:

- Тобі потрібно розслабитися, може, так твої показники стануть набагато більшими, і жим збільшиться в рази.

Сергій:

- Не виключно, але потрібно спробувати, а потім уже буде видно.

Олександр:

- Під таку музику я відчуваюся набагато краще, мені спокійно. В момент жиму я зосереджуюся і мені легше тренуватися.

Сергій:

- Можливо, нам варто поміняти музику і ввімкнути щось таке, що заводить і піднімає настрій, і під цю музику почнемо тренування, і жати будемо великі ваги.

Олександр:

- Заспокойся з великими вагами. Давай спробуємо іншу музику, а якщо вона тобі не підійде, то її можна поміняти на іншу. У житті іноді потрібно щось змінювати, почати хоча б з музики, а потім - все інше. А завтра сам подзвониш і скажеш, що будеш слухати саме ту музику, яку я тобі показав.

Сергій:

- Не поспішай, спочатку потрібно спробувати. Музика відповідна, до неї потрібно звикнути.

Олександр:

- Добре, сьогодні день змін. Я під таку музику починав тренуватися ще на самому початку. Коли я приходив до тренажерного залу, адміністратор вмикав схожу пісню. І в залі нікого не було, і я під стіночкою біля дзеркала брав найменшу вагу й починав робити різні вправи. Під таку музику я змінювався і ріс. Я щомісяця змінювався. Коли закінчується місяць, то звертав увагу на те, як я змінився, і розмір одягу так само ставав іншим, і за півроку мені довелося їхати в магазин і купувати новий одяг.

Сергій:

- У мене так само було, і мені теж довелося купувати одяг на розмір більший. Я сам здивувався змінам.

Олександр:

- Приховати результат у мене не вийшло, я став набагато ширшим, ніж був. І мені було приємно бачити такі зміни, вони мене ще сильніше мотивували. Мені іноді здається, що опинитися в тренажерному залі - це чудовий подарунок у житті. Як я думав, не потрібно бути сильною людиною, щоб тренуватися, потрібно всього лише приходити в зал і працювати над собою. Я думав, що в залі тренуються тільки ті, хто має від народження якусь силу, а виявляється - це не зовсім так. І в зал може ходити кожен, і це така ж сама робота, як усі інші. Потрібно працювати і все, а твоя зарплата - це твій результат. У мене до тебе запитання.

Сергій:

- Яке в тебе до мене запитання?

Олександр:

- Ти можеш купити всі ті зміни, які в тебе відбулися за той період, коли ти відвідуєш тренажерний зал?

Сергій задумався:

- Ні, не зможу.

Олександр:

- Ось. Ти можеш тільки сам усе це зробити, а купити все це неможливо. Твій

зовнішній вигляд, твоє здоров'я – це те, що ти сам зробив і заробив.

Сергій:

– Це нелегка робота, мені довелося прожити рік, щоб так виглядати, і працювати над собою через день. Я працюю, я заробляю, я отримую результат. Природно, якби я в залі нічого не робив так, як це потрібно, не тренувався, то всього цього, що ти зараз бачиш, не було б. Подивись, у мене зараз добре підкачані руки, добре видно грудні м'язи. І все це я сам зробив!

Олександр:

– А головне, щоб подобалося.

Сергій:

– Мені подобається, і нам уже потрібно починати тренування. З чого почнемо сьогоднішній день у залі?

Олександр:

– Сьогодні почнемо тренування з нашої бази вправ. Я завжди, коли приходжу в зал, починаю легку розминку, це обов'язково. Якось я не зробив розминки, а потім упродовж цілого тижня ходив напівзігнутий, на мене всі звертали увагу. Про що вони думали, я не знаю, але коли йде молодий хлопець із зігнутою спиною, ну, тут, напевно, нічого хорошого.

Сергій:

– Може, просто дивилися і ніхто нічого не думав, і ти сам собі вигадав, що хтось щось думав, коли ти так ходив і не міг випрямитися.

Олександр:

– Може й таке, і я сам собі придумав, коли ходив у такому положенні. Але в той момент, коли я потягнув спину і в мене була невелика травма, я почав замислюватися над тим, що треба перед тренуванням розминатися, а не залітати до залу, коли до його закриття залишилося менше години, і без розминки починати тренуватися. Завжди потрібно обов'язково робити п'ятихвилинну розминку, розігріти м'язи. Я більше ніколи не буду так ризикувати.

Сергій:

– Правильно, завжди потрібно спочатку зробити розминку, а потім виконувати вправу. І краще відмовитися від однієї вправи, а натомість зробити розминку.

Олександр:

– Поспішність завжди призводить до якихось несприятливих наслідків, і так само в житті.

Сергій:

– Так, краще зробити кілька вправ і бути задоволеним, здоровим і без травм.

Олександр:

– Після того я перестав поспішати і спізнюватися теж.

Сергій:

– Я зрозумів, про що ти. Краще перейдемо до розминки.

Олександр:

- Добре, давай. Ти з чого починаєш розминку?

Сергій:

- Я коли приходжу, то починаю розминку з легкого бігу. Мені цього достатньо. Легкої пробіжки вистачає для того, щоб розігріти всі м'язи. Роблю я пробіжку на біговій доріжці протягом п'яти, десяти хвилин.

Олександр:

- А я починаю розтягувати себе з усіх можливих боків. Це дуже сильно допомагає і розслабляє. І тільки потім я роблю силові вправи.

Сергій:

- Як хочеш, роби те, що тобі подобається, а я пішов, пробіжуся на біговій доріжці.

Олександр:

- Добре.

Сергій пішов на бігову доріжку. Став на неї, прикріпив найважливішу річ, яка необхідна для бігу на біговій доріжці, а це захисний механізм. Він спрацьовує, коли спортсмен падає і полотно на біговій доріжці зупиняється, щоб уникнути травм. Сергій вибрав потрібну програму, підняв полотно на кілька градусів, щоб можна було бігти не вперед, а вгору, увімкнув середню швидкість і одразу побіг. Олександр почав розминати руки й ноги нахилами назад і вперед з легкими рухами рук. На сьогодні він запланував легке розтягування рук і ніг як стоячи, так і сидячи на підлозі. Минуло десять хвилин, і Олександр з легкістю і задоволенням зробив розминку і розігрівся, а Сергій ще був на біговій доріжці.

Олександр підійшов до нього і запитав:

- Ти ще довго будеш бігти? Ти вже оббіг половину району. Чи вирішив збігати до себе додому і зараз думаєш про те, як би лягти і поспати?

Сергій:

- Ні, нікуди я не біг, і в мене не було жодних думок, щоб зараз побігти додому і поспати.

Олександр:

- Це такий жарт.

Сергій:

- Я зрозумів, що це жарт.

Олександр:

- Ти вже зробив розминку?

Сергій:

- Так, я вже закінчив розминатися.

Олександр:

- Тоді вимикай бігову доріжку. І приступаємо до вправ. Зараз будемо робити жим лежачи.

Сергій:

- Добре.

Сергій натиснув на велику кнопку на прямокутній панелі й почав уповільнювати

біг. За кілька секунд він уже почав іти полотном бігової доріжки, а ще за кілька секунд загорілася велика кнопка на циферблаті, і він зупинився. Сергій зійшов з доріжки і пішов туди, де стояла лава для жиму лежачи. Олександр попрямував за Сергієм. Він став з одного боку грифа, а Сергій – з іншого боку.

Олександр запитав:

– З якої почнемо ваги?

Сергій:

– Як з якої ваги почнемо? П'ятдесят кілограмів?

Олександр:

– Нічого собі в тебе успіхи в жимі лежачи. Це вже результат.

Сергій:

– Я так завжди розминаюся. Я не знаю, як розминаєшся ти. Може, приходиш і робиш розминку грифом, як це було на самому початку, але я вже давно так не роблю. І перша моя вага в жимі лежачи – це перші п'ятдесят кілограмів. На наступний підхід я з кожного боку додаю по п'ять кілограмів, і так до четвертого підходу. Мені цього вистачає, а за вагами я не біжу. Я знайшов свою середину.

Олександр:

– Ні, у мене зовсім інша робоча вага, і по п'ять кілограмів я не починаю додавати з п'ятдесяти кілограмів, я починаю з тридцяти, а потім уже дивлюся по своєму самопочуттю. Буває, я додаю по десять кілограмів, а буває – і по п'ятнадцять. І я якось так дійшов до ста кілограмів. У мене так було кілька разів. Я думаю, якщо я більше тренуватимуся, то жим лежачи сто кілограмів для мене буде вже нормальною вагою, але я чомусь вирішив не доходити до такої ваги і, можливо, залишив на потім, на другий рік тренувань такі досягнення. Я подумав, що краще не поспішати й не бігти за вагами.

Сергій:

– Потрібно кілька років, щоб дійти до такої ваги, і вона стала робочою.

Олександр:

– Мені необхідно кілька місяців, щоб дійти до такої ваги, але слід набагато частіше відвідувати зал, однак мені такий режим не підходить.

Сергій:

– У мене усе по-іншому, я теж міг так тренуватися, але вирішив не перестаратися. І я з легкістю дійшов до дев'яноста кілограмів, а потім зупинився. А коли буде потрібно, я збільшу навантаження й дійду до ста кілограмів, а, може, й більше.

Олександр:

– Мені більше не треба, я ж не займаюся жодним професійним видом спорту, щоб мати такі силові показники. Мені достатньо того, що я роблю. І мій організм відчуває міру для простого відвідування залу. Я не хочу перевантажувати себе.

Сергій:

– Я згоден з тобою. Не потрібно бігти за вагами, ти тренуєшся для себе, і ні на які змагання не готуєшся. Інші, хто тисне такі ваги, набагато сильніші, і їм це потрібно для

того, щоб бути кращими і сильнішими, ніж їх суперники. Наша програма потрібна нам для того, щоб відчувати себе здоровою людиною і триматись у формі. А коли я у формі, то мені завжди приємно на себе дивитися. Рік тому я був зовсім іншим, а тепер я себе не впізнаю. Зараз моя футболка в обтяжку і я із задоволенням дивлюся на свою фігуру. І я розумію, що це все я зробив сам.

Олександр:

- Так, є таке. Коли дивишся в дзеркало і радієш, бачачи зовсім іншу людину, і ти знаєш, що це ти, і ти сам усе це зробив. І в майбутньому в мене немає жодних планів піти в якийсь інший вид спорту, мені достатньо того, що я роблю зараз в тренажерному залі. Мені іноді буває складно уявити, скільки приділяють спортсмени часу на тренування, щоб мати такий результат і тиснути по сто п'ятдесят кілограмів.

Сергій:

- Вони тренуються в три-чотири рази довше, ніж ми, і в них своє особливе харчування, і є такі, хто днями тренується в залі заради своєї мети.

Олександр:

- Радий, що у мене немає такої мети, а то мені замість роботи з самого ранку потрібно було приходити в зал і цілий день тренуватись заради таких результатів.

Сергій:

- Для когось це робота, і коли хтось обирає такий вид спорту, він кожного дня працює над собою, але я б не хотів, щоб у мене було таке життя.

Олександр:

- Кожен сам обирає, що йому потрібно. Тобі потрібно було змінити свій зовнішній вигляд, і ти його змінив, а комусь потрібно стати сильнішим і виступати у своєму виді спорту, і він працює в цьому напрямі.

Сергій:

- Згоден, кожному своє. Я якось спробував два місяці тренуватися вдвічі більше і побачив гарний результат, але скажу тобі чесно, це було нелегко. У мене немає стільки сил, і я зменшив темп тренування.

Олександр:

- У нас зовсім інший режим життя. Ми працюємо, а після роботи йдемо в тренажерний зал. На роботі втомлюємося, і якщо давати більше навантаження, то нас надовго не вистачить, і так само ми не отримаємо жодного результату. Не потрібно робити надмірні навантаження.

Сергій:

- Ось тому я роблю все поступово, і ті місяці, коли я експериментував над собою, багато чому мене навчили. Я зупинився на середньому темпі тренувань і більше не лечу вперед за великими результатами. Мені більше подобається бути в спортивній формі, ніж накачаним. Я тоді хотів подивитися, наскільки я сильний.

Олександр:

- Побачив?

Сергій:

- Так, і відразу зупинився, мені було достатньо того, що я сам собі показав. Я знайшов свою доступну і потрібну середню вагу для підтримання форми, я працюю з нею, і вона мене влаштовує. Я не сильно втомлююся, але і немає такого самопочуття, що моє тренування було без результату. Я отримую те, що мені потрібно для підтримки своєї форми.

Олександр:

- Це найголовніше, що потрібно для якісного та оздоровчого тренування.

Сергій:

- Але цю середину потрібно знайти, не все так просто. Спершу слід позайматися кілька місяців у залі, дійти до якогось результату, а потім збільшити навантаження до максимального. І так потренуватися кілька місяців, а після спуститися до середньої ваги й підтримувати форму. А далі, якщо є бажання, то можна так само зробити, але вже з іншою вагою.

Олександр:

- Знаю, я теж сам себе прокачував, збільшуючи вагу, а потім спускався назад до середньої ваги, і зараз я так працюю на кожному тренуванні. У когось це може зайняти два місяці, а в когось – пів року. Тут все залежить від швидкості росту м'язів та їхнього відновлення. Мені, наприклад, спочатку не вистачало ночі, щоб відновитися, і я зранку не почувався свіжим. Комуś вистачає однієї ночі, щоб відновити сили і почуватися бадьоро, а мені – дві. І вже наступного дня можна ще раз сходити на тренування і повторити те, що було вчора.

Сергій:

- Для цього потрібен час, щоб звикнути, і тому, дійшовши до середини, набагато легше тренуватися й легше відновлюватися. І в такому разі вистачає ночі для відновлення.

Олександр:

- Коли після роботи я приходив у зал і тиснув великі ваги. Не знаю, як для кого, але для мене вага дев'яносто кілограмів була великою, а потім, коли перед сном я заварював чай, то не міг узяти чашку, так у мене трусилися руки. І потренувавшись у такому режимі місяць, я почав зменшувати оберти.

Сергій:

- Це спочатку так, а потім ти б звик. У мене теж таке було, коли я міняв вагу у вправах і додавав, можна сказати, тиснув стільки, скільки міг.

Олександр:

- А ще, і це найголовніше, потрібно завжди правильно тренуватися та качати всі основні м'язи, а то так можна накачати неприродну фігуру. У комплексі вправ мають бути присутні всі необхідні базові вправи, щоб не порушувати симетрію. Я вже якось про це говорив.

Сергій:

- Знаю, а то можна цілий рік качати верхню частину тіла, а ось про нижню забути, і тоді верх буде великим, а ноги – маленькими.

Олександр:

- Так, у кожного своя фігура і своя статура. У когось великі ноги і худий вверх тіла, і навпаки. І тут потрібно дивитися на людину та в кожному окремому випадку робити певні вправи. Якщо худий верх тіла і великі ноги, то тоді потрібно більший акцент робити на вправи для верхньої частини, а ноги підтримувати якимось певними вправами, і навпаки.

Сергій:

- Згоден. Потрібно на це звертати увагу. Слід до всього підходити дуже обережно, щоб не нашкодити собі. Буває, люди тренуються собі на втіху, не звертаючи увагу на симетрію фігури, і просто тренуються як їм хочеться, а потім незадоволені результатом. Забувають про інші частини тіла, які також потрібно качати.

Олександр:

- Я теж спочатку так робив, штангу і біцепс, а коли побачив результат, то відразу зрозумів, що мені потрібно виконувати вправи для м'язів ніг. Потім я сам себе домальовував, але треба робити все правильно від самого початку, а не так, як я. Я ж нічого не знав і сам усьому вчився.

Сергій:

- І навчився. Тепер ти тренуєшся за своєю програмою, ніхто тобі її не писав.

Олександр:

- Я якось раз бачив спортсмена, так у нього були величезні руки і біцепс, але всі інші м'язи - не особливо розвинені. І я зрозумів, що він крім вправ для рук більше нічого не робив.

Сергій:

- Напевно, йому так більше подобається.

Олександр:

- Можливо, він займається якимось видом спорту і йому потрібні сильні руки. Тому він, крім рук, більше нічого не тренував.

Сергій:

- Так, це його вибір. Я думаю, якщо б він захотів, то вже давно почав би качати інші м'язи.

Олександр:

- Так, нікого не можна засуджувати. Адже кожен сам приходить і тренується, і так, як він хоче, і він від цього отримує задоволення.

Сергій:

- Головне, щоб усі й завжди дотримувалися правил техніки безпеки виконання вправ і також правильно робили кожну вправу, щоб не перекосити свої м'язи. Буває, коли виконують вправу не в тому положенні, то м'язи неправильно розвиваються. А за правильного нахилу виконання вправи вони розвиваються так, як треба. І набагато швидше збільшуються силові показники.

Олександр подивився на годинник:

- Я це дуже добре знаю. До речі, ми вже повинні були зробити четвертий підхід, а

ми ще й до першого не дійшли. Добре, що я відмінно зробив розминку і тільки зараз відчуваю, що я почав гаснути. Нам потрібно почати робити жим лежачи. Не хочу повторно розминатися.

Сергій:

- Так, почнемо, і почнемо так, як починаю я. Давай експериментувати.

Олександр:

- Спробуємо.

У залі лунала спокійна музика. Сергій підійшов до грифа й одягнув свою вагу, зробив повтор, а за ним Олександр теж підняв десять разів. На наступному повторі вони додали десять кілограмів, і знову зробили по десять разів та відпочили дві хвилини. На наступному повторі вони вже удвох зняли замки безпеки, кожен зі свого боку додав по п'ять кілограмів. Цього разу штанга для жиму лежачи була сімдесят кілограмів. Відпочивши ще дві хвилини, вони підняли її по десять разів і в наступному повторі, останньому, додали ту саму вагу, і тепер вона стала вісімдесят кілограмів.

Олександр:

- Я вже тиждень не тиснув вісімдесят кілограмів, а навішував до сімдесяти.

Сергій:

- Так, ми зараз зробимо важке тренування, а то ти такі ваги тиснеш, що мені соромно про це говорити.

Олександр:

- Мені цього вистачає. Я багато працював і тому не брав більше ваги.

Сергій:

- Добре, але зараз для тебе ця вага трохи більша, ніж звичайна робоча вага на останньому підході. Ти коли будеш тиснути, головне, голосно не кричи.

Олександр усміхнувся:

- Ні, я не кричатиму. І коли тиснув більше, також не кричав. А тобі що, подобається кричати?

Сергій:

- Ні, я теж не кричу, а тихо підіймаю штангу і ніколи на себе не звертаю уваги.

Олександр:

- Це добре, і я можу сказати, що не всі можуть кричати. Я якось спробував вичавити сто кілограмів, я звуку не видав. Навіть якби мене придавило штангою, я так само не кричав би, і все, що зробив, так це покликав на допомогу, але з такою музикою невідомо, чи почув би мене хтось.

Сергій:

- Думаю, що почули б, але краще так не тренуватися, щоб давило штангою. А якщо хочеш спробувати велику вагу, то найкраще когось знайти в залі і попросити підстрахувати, і тільки тоді лягати під штангу, а самому це небезпечно.

Олександр:

- А я завжди сам робив, і ніколи нікого не просив, щоб хтось мене підстрахував.

Сергій:

- Я б хотів побачити, як ти тиснеш сто кілограмів.

Олександр:

- Не зараз, це було давно. Я спробував раз або два і не отримав особливого результату. Перший раз я зняв штангу, потримав її над собою, а потім поклав назад, а вдруге трохи опустив униз до середини вигину рук, відштовхнув від себе і поклав на місце.

Сергій:

- Це невеликі досягнення.

Олександр:

- Може, я ще раз або два пробував, але про них я не хочу розповідати, якось наступного разу.

Сергій:

- Добре, давай приступимо до жиму, але кричати не потрібно. Гарзд?

Олександр:

- Я ж сказав, що не кричу.

Сергій:

- У мене до тебе пропозиція, а давай зараз одягнемо ще по п'ять кілограмів і спробуємо дев'яносто кілограмів. Що скажеш?

Олександр задумався:

- Так, давай спробуємо. Може, раз або два витисну.

Олександр зі свого боку одягнув диск на п'ять кілограмів, а Сергій - зі свого, і штанга стала вагою дев'яносто кілограмів.

Олександр:

- Ну, що, давай, починай робити підхід.

Сергій:

- А чому я перший буду робити?

Олександр:

- А що, я першим буду робити підхід на дев'яносто кілограмів?

Сергій:

- Так, зараз твоя черга. Я не можу зрозуміти, ти мене соромишся?

Олександр:

- Ні, я просто себе налаштовую. Я ж не був готовий сьогодні робити жим лежачи в дев'яносто кілограмів.

Сергій:

- Може, ти вирішив мене обдурити і ніколи не тиснув таку вагу, а розповів просто так, щоб здатися сильнішим, ніж я?

Олександр:

- Ні, я ніколи так не думав, і завжди кажу правду.

Сергій:

- Я тобі не вірю.

Олександр:

- Чесне слово, я не обманюю. Мені потрібно себе налаштувати психологічно, а для цього треба ще кілька хвилин. Я думаю, як я її буду тиснути.

Сергій:

- Як тиснути? Як зазвичай.

Олександр:

- У мене давно такого не було, я коли йду в зал, то вже знаю, що буду робити, і мої м'язи підготовлені до певного навантаження, а тут все раптово змінилося, тому мені потрібно налаштувати себе. Я візьму штангу в руки, потримаю пару секунд і покладу назад, а я так не хочу.

Сергій:

- Відпочинок вже закінчився і комусь із нас потрібно робити останній повтор.

Олександр:

- Добре, я буду першим.

Сергій:

- Якщо потрібно, я тебе підстрахую, а якщо тобі буде важко, трохи допоможу підняти штангу.

Олександр:

- В момент жиму буде видно. Дякую за пропозицію.

Олександр подивився на Сергія, зробив два глибоких вдихів і видихів, підійшов до штанги, ліг під неї і взяв двома руками середнім хватом. Зробив глибокий вдих і зняв штангу з гачків. Утримуючи протягом кількох секунд, він почав повільно опускати її до грудей, не торкаючись їх, і опустив на відстань двох сантиметрів від грудної клітки. Олександр зробив вправу один раз і повільно – другий раз так само. І до п'яти разів він сам опускав штангу, а потім одразу вирішив зробити шостий раз. Розуміючи, що він зараз не зможе витиснути штангу, трохи зупинився, коли повністю опустив її. Сергій, побачивши, що зараз буде ще один раз, приготувався допомогти, розуміючи, що Олександр зараз не зможе самотійно витиснути шостий раз. Трохи нахилившись, він почав очікувати, як той буде піднімати штангу вгору. Олександр, намагаючись повільно її відштовхнути від грудей, застиг, і в нього нічого не вийшло. Сергій уважно стежив за Олександром. Він сподівався, що той зараз сам підніме штангу, але в нього нічого не вийшло. Тоді Сергій повільно з двох боків узяв двома пальцями гриф і почав обережно піднімати його. Олександр одразу зрушив з місця і потроху її відштовхував від себе, вкладаючи всі сили. Сергій двома пальцями трохи допомагав піднімати. Піднявши штангу до верху, Олександр ривком поклав її на гачки, і це був останній підйом. Він встав і зробив глибокий вдих і видих.

Сергій уважно подивився на Олександра і сказав:

- Я думаю, мені першим потрібно було лягти під штангу, а ти б уже після мене зробив останній підхід.

Олександр:

- Як зробив, так зробив. Я розумію, що ти більше можеш вичавити, але наступного разу ти будеш першим.

Сергій:

- Добре, я буду першим. Я ж тобі казав, я хочу бути першим, а ти сам поспішив, а так трохи відпочив і, може, ще кілька разів підняв би штангу.

Олександр:

- Я зрозумів, ти ще знову вирішив наді мною пожартувати.

Сергій:

- Це добре, що жарт вдався. Радий, що ти не образився.

Олександр:

- Я не ображаюся.

Сергій:

- Тепер знатиму, що ти сам вирішив, а то я думав, що це я тебе підігнав.

Олександр:

- Ні, я сам вирішую, що мені робити, але іноді прислухаюся до друзів.

Сергій:

- Я зрозумів, а тепер слухай музику і відпочивай.

Олександр:

- Краще менше розмовляй і приступай до вправи, а то вже третя хвилина відпочинку пішла, а ти ще не робив повтор. Може, ти не хочеш робити і, як я, відтягуєш хвилини відпочинку, а сам ще не готовий до такої ваги?

Сергій:

- Ні, просто в мене сьогодні є настрій поговорити, і ти не проти довгих розмов.

Олександр:

- Я зрозумів, ти думаєш, додавати ще вагу чи ні. Ну, якщо в тебе є бажання, то ти можеш додати трохи ваги.

Сергій:

- Ні, я не буду додавати вагу, мені вистачить стільки, скільки зараз на штанзі, більше не треба.

Олександр:

- Лягай, а я тебе підстрахую.

Сергій:

- Добре.

Олександр зайшов за лаву ззаду, став на залізну стійку і почав поглядати на всі боки, а Сергій підібрав середній хват, щоб було зручно тиснути на штангу, і відразу зняв її. Зробив глибокий вдих і підняв один раз, другий, третій, четвертий, п'ятий. Олександр уважно дивився і дивувався з того, що Сергій вже зробив вправу п'ять разів, але не був втомленим. Сергій підняв штангу шостий і сьомий раз. Олександр подивився на Сергія і був здивований, що йому жим дається набагато легше. Сергій виконав вправу восьмий раз і лише на дев'ятому разі призупинився й тримав над собою штангу. Олександр бачив, що зараз йому потрібна буде допомога. Сергій, повільно опускаючи штангу десятий раз, так само, як Олександр, застиг, коли спустив штангу вниз до грудної клітки. Він намагався її підняти, але в нього нічого не виходило. Він почав

відштовхуватися ногами й піднімати живіт для того, щоб самостійно відштовхнути штангу дев'яносто кілограмів. І нього нічого не виходить, як це було в Олександра. Олександр двома руками з двох сторін бере штангу і повільно допомагає підняти її. Сергій з усієї сил повільно починає відштовхувати від себе штангу. За допомогою друга він виштовхнув штангу десятий раз та поклав її на гачки.

Встав і подивився на друга:

– Ось бачиш, якби ти відпочив ще хвилину і не поспішав, то сам зміг би підняти її десять разів.

Олександр:

– Можливо, але я не впевнений. У тебе ж вийшло більше, ніж я?

Сергій:

– Так, але я давно не піднімав такої ваги, а зараз не зосередився повністю, і мені теж потрібно було відпочити трохи, більше ніж дві хвилини, і тоді, можливо, я б підняв десять разів без допомоги.

Олександр:

– Уже як є, так є. Сьогодні ж вихідний, ми прийшли в зал відпочити. Тож, я думаю, не варто звертати увагу на те, що вийшло і не вийшло.

Сергій:

– Згоден, сьогодні у нас вихідний день.

Олександр:

– І ще одне. Не потрібно відпочивати більше двох хвилин, слід поступово йти у своєму режимі до такої нелегкої ваги, і тоді все буде добре.

Сергій:

– Так, згоден.

Олександр:

– У нашому житті ніколи нікуди не слід поспішати. Перед тим, як щось зробити, потрібно добре подумати, обмірковувати і все розраховувати. Але все ж сьогодні можна було спробувати щось змінити. Така вага трохи більше прокачала мене, ніж зазвичай, і мені це сподобалося.

Сергій:

– Мені теж сподобалося, я думав, що підніму набагато менше разів, ніж ти.

Олександр:

– А я думав, що взагалі раз або два зроблю вправу і на цьому зупинюся, але непогано вийшло. Я сам себе здивував.

Сергій:

– Добре, ми зараз зробили жим лежачи, а тепер давай перейдемо до наступної вправи. Яку вправу ти хочеш зробити?

Олександр:

– Зараз я хочу зробити вправу для грудних м'язів, а це розведення з гантелями в бік лежачи. Це дуже ефективна вправа, і вона мені підходить. Слід враховувати, що її можна робити як повністю лежачи з піднятою спинкою лави під певним градусом, так і

горизонтально лежачи. Від нахилу по-різному працюють м'язи. Я роблю як лежачи, так і в нахилі. Мені ці дві вправи приносять користь, а на інші вправи для грудних м'язів я не звертав уваги. Якось пробував робити, але вони мені не підійшли.

Сергій:

– Це ефективна вправа, і я її теж роблю. Мені подобається, що можна піднімати спинку в різному нахилі, як п'ятнадцять градусів, так і двадцять п'ять та більше. І за кожного кута нахилу працює різна частина м'язу, він округляється, і за такої різноманітної роботи більше результату.

Олександр:

– Зручно працювати в різному положенні в одній вправі, і результат чудовий, і м'язи змінюють форму. Іноді, коли я стою біля дзеркала, я сам на себе задивляюся, але недовго. Я не хочу, щоб у мене виникла дзеркальна хвороба, а потім щоранку по годині стояти біля дзеркала і дивитися на себе.

Сергій:

– Іноді можна на себе подивитися, але недовго.

Олександр поглянув на Сергія:

– Так, і не захоплюватися. Подивитися, що на тобі одягнене, чистий одяг чи ні, і цього достатньо, а то інколи коли втомлений не завжди звертаю увагу в якому я сьогодні одязі виходжу з квартири.

Сергій:

– Так, звісно. І не дивись на мене так, ніби я сьогодні запізнився через це. Я не стояв і не дивився на себе в дзеркало і не це є причиною мого запізнення.

Олександр:

– Можливо.

Сергій:

– Я тобі правду сказав.

Олександр:

– Та жартую, я вірю тобі. Я сказав на майбутнє, щоб у тебе не виникало такого бажання стояти годинами біля дзеркала і дивитися на себе, так можна все життя прожити у своєму дзеркальному образі і крім себе більше нічого не бачити. Є багато інших цінностей, на які потрібно звертати увагу, а не жити тільки одним собою. Є ще інші люди.

Сергій:

– Знаю, що є життя, а якщо так подумати і годинами стояти біля дзеркала і окрім себе нікого не бачити, то так можна закохатися у самого себе і більше окрім себе нікого не бачити і не чути, і жити тільки для себе, а от решті як буде хто буде в твоєму оточенні?

Олександр:

– От якби ти сьогодні запізнився через це, то мені б потрібно було з тобою провести довгу бесіду.

Сергій:

- А чому?

Олександр:

- Ти більше звертав увагу на себе і робив усе те, що тобі потрібно було, а не нам, і ти б приходив тоді, коли тобі потрібно, а не нам, і ти, окрім себе, більше нікого б не бачив, і тому мені б довелося тебе лікувати. Ти б крім себе більше нікого не бачив.

Сергій:

- Ого, не хочу, щоб мій дорогий друг так страждав. Добре, що ти мені сказав про це. Дзеркальна хвороба виникає від того, що люди самі не помічають, як дзеркало їх зтягує. А все починається з того, що людина перший раз подивиться кілька секунд, вдруге – до хвилини, і вона собі подобається, і вона сама закохується у свої зміни, а потім уже п'ять хвилин стоїть біля дзеркала і дивиться, а далі – десять хвилин, і вона забуває про все на світі та всіх, і крім себе вона більше нічого не бачить, і потім ще довше стоїть біля дзеркала, і так, окрім неї самої, в її голові більше нічого немає, і вона починає жити тільки для себе, і окрім себе більше нікого не бачить.

Олександр:

- Так, саме так. Тому я довго не стою біля дзеркала, мені вистачає кілька секунд.

Сергій:

- Тепер і я теж не буду затримуватися біля дзеркала, а то, бувало, я хвилинами милувався собою, а потім мене це лякало, і я сам почувався незграбно, але добре, що зараз ця тема спливла в нашій розмові і ми трохи розібралися в дзеркальній хворобі. Тепер я буду набагато більше розуміти про дзеркало, і такого не робитиму. А то невідомо, як це в житті може закінчитися, і мені б не хотілося потім залишитися самому і втратити свого друга.

Олександр:

- Якщо б ти так запізнювався постійно, то я, скажу чесно, тебе більше ніколи не чекав би. Люди, які вірно і чесно ставляться один до одного, ніколи не змушують чекати, ну крім непередбачуваних обставин, а вони бувають різні, і то їх можна уникнути.

Сергій:

- Ось така потрібна річ у домі це дзеркало, а таке небезпечне. З ним треба бути обережнішим, і в залі теж, а то так можна закохатися в самого себе і стати дзеркальним образом.

Олександр:

- Ось, не потрібно із дзеркалом так жартувати, слід бути обережнішим.

Сергій:

- Дякую, ти мене врятував від самого себе.

Олександр:

- Ні за що, друже. Головне, потрібно завжди залишатися людиною.

Сергій:

- Добре, що ми поговорили на цю тему, а тепер нам потрібно продовжити тренування. Ти яку будеш робити наступну вправу?

Олександр:

- Як я говорив, розведення з гантелями по боках лежачи, без градусів підйому спинки лави.

Сергій:

- Дуже добре.

Олександр:

- Будемо робити розведення вбік з гантелями, починаючи з малої ваги. У моєму розумінні мала вага і перший підхід - це з десятима кілограмами, а не з двадцятьма, як ти, напевно, подумав.

Сергій:

- Ні, я про таке не думав. Я тебе уважно слухав.

Олександр:

- Тоді ми беремо гантелі по десять кілограмів і починаємо робити перший підхід. Хто перший? Я чи ти?

Сергій задумався:

- Давай я почну перший підхід із десяти кілограмів, а ти вже після мене зробиш вправу. Я думаю, цього разу ми не будемо так різко змінювати наростання ваги як інколи буває.

Олександр:

- Добре, не будемо робити. Це вже мене тішить, що в тебе більше не буде таких думок одразу змінювати навантаження вдвічі більше. Спочатку беремо десять кілограмів, а потім візьмемо гантелі по дванадцять кілограмів. А наступна вага у нас буде чотирнадцять і шістнадцять кілограмів. Головне, правильно робити вправу, а то я помічав, що іноді виходить неправильно зробити вправу, і за цим потрібно стежити.

Сергій:

- Я вже тренуюся дуже довго і розумію, що і як робити. Можна просто розводити прямі руки вбік або ж трохи зігнути в ліктях і так само робити вправу. Завжди все потрібно робити повільно. Це я чудово знаю. У мене все добре з технікою виконання кожної вправи. Я багато перечитав літератури та переглянув відеороликів. Я знаю, як потрібно тренуватися. Не переживай, що я можу неправильно зробити.

Олександр:

- Добре, якщо ти будеш робити щось не так, я тобі обов'язково підкажу і покажу. Якщо ти не зможеш підняти, і тобі буде важко, то я тебе підстрахую.

Сергій:

- Мене не потрібно страхувати на таких вагах. Якщо щось буде не так, я обов'язково тобі скажу.

Сергій узяв гантелі й ліг на лавку. Зробив один підхід. Олександр одразу за ним ліг на лавку і зробив підхід, а це було десять разів, і він десять разів розвів руки. Наступна вага була дванадцять кілограмів. Відпочивши дві хвилини, вони знову по черзі зробили вправу. Наступний повтор вправи був з чотирнадцятьма кілограмами. Вправа була легкою, і кожен відчув, як зумів з невеликою вагою прокачати грудні м'язи.

Олександр:

- Ти на місце кладеш гантелі?

Сергій:

- Так. Звичайно, на місце, а що?

Олександр:

- Так завжди було і має бути, все повинно бути на своєму місці, а не розкиданим по всьому залу, щоб інші могли тренуватися і не шукати, що і де лежить. Після залу в мене вдома завжди все лежить на своєму місці і я ніколи нічого не шукаю.

Сергій:

- Я теж завжди все кладу на місце. Там, де взяв, туди й кладу.

Олександр:

- Це правильно, що в тебе такого немає. Ти бережеш як свій час, так і інших. Тому, хто після тебе приходить у зал, не доводиться по всьому залу шукати те, що має лежати на місці, а воно у сусідньому кутку.

Сергій:

- Я про те саме, все завжди має лежати на своєму місці.

Олександр:

- А тепер давай повернемося до нашої вправи. Уже минуло дві хвилини і потрібно робити наступний підхід. Це легка вправа.

Сергій:

- А найголовніше - корисна, після неї легше дихати.

Олександр:

- Продовжуємо тренуватися.

Олександр першим зробив підхід. Одразу за ним Сергій швидко ліг на лавку, зробив вправу, не забуваючи правильно дихати, швидко встав, подивився на Олександра і запитав:

- А які в тебе на сьогодні плани?

Олександр:

- Зранку були одні, а ось зараз я вже не знаю, що буде через годину. Сьогодні якось моя стабільність порушилася, і все змінилося.

Сергій:

- Можливо, ти давно не робив вправи з великим навантаження і тобі потрібно відпочити.

Олександр:

- Не заперечую. Сьогодні вихідний і я планував дещо відремонтувати вдома. Але зараз я розумію, що мені краще піти погуляти і подихати свіжим повітрям, чи спочатку все зробити по дому та ввечері вже піти погуляти, а то самі лише робочі дні та ввечері тренажерний зал насправді трішечки стомлює.

Сергій:

- І тому ти сьогодні такий злий. Тепер я зрозумів, чому ти мене так сварив за моє запізнення. Ти втомився і тобі потрібен відпочинок.

Олександр:

- Не втомився я, і не злий я.

Сергій:

- Тоді тобі терміново потрібна прогулянка.

Олександр:

- Може, я в чомусь поспішив, і в мене зараз такий стан, і це нормально. До вечора минеться.

Сергій:

- Поки ми не почали робити вправу, я б ще хотів сказати, а то можу забути.

Олександр:

- Я ще можу вислухати тебе, поки є сили слухати.

Сергій:

- Дякую.

Олександр:

- Кажи, я тебе уважно слухаю.

Сергій:

- Іноді потрібно прогулюватися і не жити в такому поспіху. Можна настільки себе завантажити, особливо роботою і завзятим ставленням до всього, і ти будеш пропускати найпрекрасніші моменти, і так твоє життя непомітно пролетить, а потім, коли озирнешся, то позаду себе нічого не побачиш із того, що ти зробив, а насправді нічого не робив, щоб щось було.

Олександр:

- Так, я іноді таке за собою помічав, що буває недовго, щоб підняти голову і подивитися навколо себе і побачити світ, а він повз мене проходить, а я йду далі і особливо більше нічого згадати, але зате я отримав свій результат.

Сергій:

- Іноді потрібно відпочивати, твою мету вже досягнуто. Завжди після досягнення мети потрібно робити невеликий відпочинок, а потім набиратися сил і далі йти своєю стежкою.

Олександр:

- Так, а я на це якось не звернув уваги, і багато чудових моментів життя пішли, а я їх і не помітив.

Сергій:

- Так не роби, нічого прекрасного з життя не потрібно відпускати, а то все перетвориться на туманне проходження від мети до мети, а потім, ти не будеш від досягнутого отримувати задоволення. Я не знаю, як тобі, а мені б воно вже не потрібне було, коли так минає життя, без задоволення.

Олександр:

- Ти хочеш сказати, що крім роботи я більше нічого не роблю для отримання від життя задоволення?

Сергій:

- Так воно і є. Ти багато працюєш, а от відпочинку в тебе взагалі не було, і ти зараз уже починаєш губитися і не знаєш, чи тобі потрібно відпочити, чи відкласти усі твої справи на потім, вони точно нікуди не втечуть.

Олександр:

- Головне, щоб життя не привалило, як це може зробити штанга, ось тоді точно буде важко.

Сергій:

- Я кажу цілком серйозно, що тобі потрібен відпочинок, а ти все жартуєш і жартуєш. Це не жарти, коли в твоєму житті немає відпочинку від усього, що ти робиш. Нехай це навіть важлива робота, але й від неї потрібно відпочивати, а не бігти попереду всіх подій. А вже з новими силами, можливо, у тебе вийде все набагато краще.

Олександр:

- Так. І тому я сьогодні хочу увечері піти погуляти і подихати свіжим повітрям.

Сергій:

- Це правильне рішення, на відпочилу голову легше думати, і з'являються свіжі думки. Коли бігаєш з роботи в зал і так протягом року, то ти скоро зміниш свій ритм і він стане іншим, і тобі сподобається жити без відпочинку.

Олександр:

- Так, потрібно призупинитися.

Сергій:

- Я бачу, як ти живеш, і в мене колись таке було, і я настільки сильно розігнався, що потім сам ледве не врізався в роботу і хотів від усіх втекти, щоб мене ніхто не бачив і було таке, що я відмовлявся від роботи. Я зрозумів, що так діла не буде й почав пригальмовувати. Потрібно сповільнювати ритм життя, а потім, коли настане момент, знову полетиш до своєї мети і, можливо, до нової. Як у залі потрібно змінювати ваги, щоб не було важко.

Олександр:

- Треба щось поміняти.

Сергій:

- Потрібно. І якнайшвидше, а тому мені іноді здається, що ти скоро опинишся в такому становищі, що потім будеш дзвонити і просити, щоб я прибіг тобі на допомогу.

Олександр:

- Не буду я такого робити. Я не буду дзвонити тобі і просити про допомогу. Що я такого в житті можу накоїти, щоб потім тебе кликати на допомогу?

Сергій:

- Розігнатися і не зупинитися, а втома може від такого життя, і зі своїх причин, переслідувати тебе дуже довго, і тобі мало чого буде хотітися, і ти через силу волі, а не задоволення, далі будеш продовжувати так жити.

Олександр:

- Я зрозумів, досить уже філософських думок. Це так на тебе зал вплинув чи ти й раніше таким був?

Сергій:

- Ні, я раніше був зовсім іншим, а зал насправді мені додав мудрості і я почав набагато більше цінувати в житті, ніж до тренажерного залу. А з тобою потрібно провести невелику бесіду, щоб ти щось зрозумів, і переоцінив, і почав по-іншому думати.

Олександр:

- Не потрібно зі мною проводити жодних бесід, я це все знаю, можливо, не завжди звертаю увагу.

Сергій:

- Тобі потрібен відпочинок.

Олександр:

- Гаразд, потім побалакаємо на цю тему, коли будемо повертатися додому, а зараз продовжимо тренування і зробимо присід зі штангою.

Сергій:

- Добре, давай.

Олександр:

- Ти готовий чи далі продовжуватимеш балакати?

Сергій:

- Мені подобається розмовляти.

Олександр:

- Розмовляти - це добре, і ділитися досвідом, але зараз нам потрібно продовжити тренування. Як я бачу, твої ноги ніби ніколи не присідали.

Сергій:

- Не кажи такого, це на вигляд вони худі, а раніше були ще худішими. Я завжди, коли приходжу в тренажерний зал, роблю вправи на м'язи ніг. Можливо, на вигляд вони не такі накачані, але я можу піднімати досить непогані ваги.

Олександра:

- Які ж непогані ваги ти можеш тиснути?

Сергій:

- Можливо, тебе це налякає, але в мене вийшло підняти сто десять кілограмів. Ти уявляєш, я сів із вагою сто десять кілограмів.

Олександр:

- Це хороший результат.

Сергій:

- А ти скільки піднімаєш? Так само, чи більше?

Олександр задумався:

- Скільки я витискаю? Ну, востаннє, коли я тиснув, це було дев'яносто п'ять кілограмів. Але на більше у мене чомусь не вистачило хоробрості. Може, я міг витиснути набагато більше, але я так почав припускати, що мені достатньо цієї ваги для того, щоб прокачати ноги.

Сергій:

- А чому ти не хочеш качати ноги з більшою вагою?

Олександр:

- У мене немає такого бажання. Мені подобаються мої ноги. Я не хочу, щоб вони були великого об'єму. Якщо я почну присідати з великою вагою, то мої ноги почнуть збільшуватися в об'ємі, і я потім буду ходити і перекачуватися з боку в бік, а мені це не подобається.

Сергій:

- Це справжня причина чи ти просто боїшся зробити більше з більшою вагою?

Олександр:

- Ні, я не боюся. Мене все влаштовує, у мене немає жодних претензій до самого себе і до своїх ніг. Якщо б вони були меншого розміру або ж були набагато слабшими, і я тиснув п'ятдесят кілограмів, як це було на самому початку, то я б замислювався над тим, щоб збільшувати вагу жиму ніг. Чому ти так подумав?

Сергій:

- Чому так подумав? Мені здалося, що ти боїшся брати великі ваги зі своєю статуєю. Можна було б ще додати трохи ваги. І це дасть ще кращий результат.

Олександр:

- Я не хочу великі ноги. Мені цього достатньо. Чому ти хочеш, щоб я тиснув більше?

Сергій:

- У залі потрібно тренуватися і піднімати максимум. Я розумію, що, можливо, ти дійшов до певного рівня і він тебе влаштовує. Однак мені здається, що ноги потрібно ще трохи прокачати.

Олександр:

- Мене мій рівень влаштовує. Я не маю жодних претензій до того, скільки я тисну. Якщо всередині мене щось відгукується і підказує, що мені потрібно тиснути більше, ніж я тисну, то я над цим замислююся і починаю тиснути більше. Я з самого початку тренувань і донині дійшов до такої ваги й коли відчув, що вистачить, то вирішив зупинитися. Я не займаюся жодним професійним видом спорту. Я не бігаю. Я не їжджу на велосипеді і не беру участі у змаганнях і тому в мене немає потреби стільки піднімати. Я простий хлопець, який приходить у зал і качає м'язи для свого обраного рівня. У мене немає жодних певних критеріїв тренування. І я не з тих, хто приходить у зал і йде до максимуму при цьому, не беручи участі ні в яких змаганнях. Комуś це подобається, а комуś ні, і кожен сам обирає, чи працювати на всі сили і йти до максимуму, чи просто приходити до залу, тренуватися у своє задоволення. У мене свої цілі відвідування тренажерного залу. Для мене це новий світ.

Сергій:

- Зал став для тебе святим місцем?

Олександр:

- Так, зал став для мене саме святим місцем, він дав багато чого в житті, того, що я б ніде не міг узяти. Він змінив моє життя, і я вдячний залу. Якби не він, я вже казав, у

мене було б зовсім інше життя, а цього життя я б ніколи не впізнав, а воно краще за попереднє, у ньому більше сенсу, користі, задоволення.

Сергій:

- Згоден. Багато хто сам собі встановлює планку. Я теж вирішив прийти прокачати себе і стати сильним, і я через деякий змінився не тільки зовні, а й усередині себе. У мене вже зовсім інше ставлення до всього світу. У мене теж інший напрям відвідування залу. Раніше, на самому початку, були думки дійти до величезних ваг і тиснути так, як тиснуть професійні спортсмени, а потім я подумав, що я ж не вони і жодним професійним спортом не займаюся і не буду, і тому іноді наважувався підвищувати свою робочу вагу, і це так само приносило свою втіху, а ось працювати на знос і дійти до максимуму я не наважився. У кожного своя мотивація.

Олександр:

- Так. У когось - прийти в зал і стати великих розмірів та дійти до своєї максимальної ваги. А потім взагалі перестати тренуватися, або ж змінити себе. А після неї, коли людина доходить до своєї мети, в неї одразу все змінюється, багато речей стають нецікавими, і вона перестає ходити до залу. У мене мета - дійти до свого рівня і далі тренуватися протягом життя. У мене немає таких цілей: прийти в зал і підняти сто кілограмів, а потім більше не приходити. Ні, у мене усе по-іншому. Я розумію, що доходячи до своїх висот багато хто може втомити і потім перестане хотітися взагалі відвідувати тренажерний зал, і тому я не виснажую себе на максимум і далі продовжую тренуватися.

Сергій:

- У всіх сил є своя межа, і рано чи пізно вони закінчуються. У когось, може, через рік, а в когось - через десять років, а то й більше, але настає момент, коли доводиться зупинитися. Це так як закінчується день, у всього є свій відведений проміжок часу.

Олександр:

- Тому себе потрібно берегти. І свої сили теж, і не витрачати їх всі відразу, а поступово йдучи до своєї мети і своїм шляхом. Прийшовши до залу можна місяць тренуватися на межі можливостей, а потім покинути його. Якщо ж тренуватися в міру, то так можна й надалі відвідувати зал ще довго.

Сергій:

- Я дуже часто помічав, як у зал приходять різні спортсмени, вони тиснуть якомога більше. І їхня мотивація - наступного тижня витиснути ще більше, ніж вони тиснули на попередньому тижні. Для них результат два або п'ять кілограмів також є досягненням. Це їх мотивує ще більше, і вони далі продовжують іти до якогось певного рівня, але коли вони доходили до свого максимального рівня, то переставали ходити до залу. Можливо, це була їхня мета - дійти до максимуму і перестати відвідувати зал?

Олександр:

- Так, це була їхня мета, і дійшовши до неї їм уже стало не цікаво. Дійшовши до мети все змінюється, і до чогось вона втрачає інтерес, більше не хоче нічого і зупиняється. Відбуваються радикальні зміни, і так само багато до чого зникає інтерес,

щоб щось робити. Якщо не поставити наступну мету, спрямовану на продовження своєї справи, людина перестає йти далі, і тому більше не приходить до залу, а в мене мета – тренуватися все життя.

Сергій:

– Я б теж, коли прийшов у зал і у мене була б мета піднімати жим лежачи сто двадцять кілограмів, і коли б я вичавив цю вагу, то я б потім не знав, що робити далі, адже зробив те, що хотів робити, і більше мені нема чого робити. Але в мене ще є мета тримати себе у формі і далі продовжувати тренуватися.

Олександр:

– Потрібно розуміти свої цілі та бажання, щоб потім не було проблем, а різко припиняти тренуватися не можна. Це призведе до негативних наслідків. Якщо ти, приміром, підняв ті бажані сто двадцять кілограмів, тобі потрібно далі продовжувати тренуватися, але вже з меншими вагами, а не зупинятися на досягнутому.

Сергій:

– Я розумію, про що ти зараз говориш. Знаю, якщо різко перестанеш ходити в зал, то потім буде не по собі, і невідомо, в який бік мене понесе, якщо я перестану відвідувати тренажери.

Олександр:

– Так. Ніколи не слід різко зупиняється і звертати з дороги, необхідно скидати швидкість до повної зупинки, а для цього потрібен час.

Сергій:

– Так.

Олександр:

– Ні, ні, у мене немає вищого рівня. Я ж уже тренуюся протягом року і за цей рік я вивчив себе досить добре з різних сторін і зрозумів, що мені потрібно. Можливо, тобі краще влаштуватися тренером у тренажерний зал і ти будеш усім, хто приходитьиме сюди, підказувати, що їм потрібно робити та давати мудрі поради.

Сергій:

– Дякую тобі за пораду. Я так само думав над тим, щоб прийти працювати в зал, але це не моє. Мені потрібно пройти якийсь певний шлях для того, щоб давати поради. Я так само тренуюся, як ти, самостійно, і ні в кого не навчався. Не закінчував жодного навчального закладу. Не пройшовши шлях спортсмена від новачка до майстра спорту, який розуміє набагато більше, який знає, що підходить і як потрібно правильно тренуватися, у мене немає таких прав. От якби був би такою людиною і тренувався з самого дитинства і цим жив, як живе багато людей, і це було б моїм сенсом життя, займатися спортом, то я б погодився йти працювати в тренажерний зал. Хочу тобі сказати, що я не в змозі давати поради іншим людям, а ось своєму другові щось порадити можу. Як вони на мене дивитимуться, якщо я підходитиму до них і розповідатиму, як правильно тренуватися, водночас я самостійно займаюся протягом року. У мене немає жодних досягнень у спорті.

Олександр:

- Я не знаю, як вони реагуватимуть. Можливо, вони реагуватимуть так само, як і я, відмовляючись від твоєї допомоги та послуг. Навіть якщо вони безкоштовні. Я сам не погоджусь тебе слухати і брати до уваги твої поради, а тим паче - ще думати над тим, що ти мені сказав. У мене є своя голова, і я самостійно ухвалюю рішення, як мені потрібно правильно тренуватися. От якщо б ти був майстром спорту з якогось виду спорту, то в такому разі я б ще задумався. Я б так само поставився в тому випадку, і якщо в тебе був би такий великий життєвий досвід у спорті та досягнення, а так насправді я сам прийшов, я сам тренуюся, я сам іноді навіть придумував якісь вправи, яких ніколи не робив. Мені це подобається, і від цього я отримую задоволення. Я самостійно розвиваюся.

Сергій:

- Які ти придумав самостійні вправи? Усі вправи вже давним-давно придумані і давним-давно вже все розписано, від початку до кінця. Усі м'язи, які є в тілі людини, всі описані в книгах, як і те, як їх правильно прокачувати. Уже стільки літератури існує про спорт, що мені потрібні багато життів, щоб це все прочитати і потім засвоїти. Що ж ти такого нового почав вигадувати, те, чого інші не знають?

Олександр:

- Я з тобою згоден, що все вже написано. Були моменти, коли я звертався за допомогою до Інтернету, але це вже після того, як самостійно щось придумав, а потім уже це все десь бачив та інколи переглядав і дивився, правильно я роблю чи ні, і в більшості випадків це було правильно. Адже мені ніхто не показував, як правильно це робити, як правильно розминатися, я до всього доходив сам. Просто піднімав руки, ноги і робив так, як це можна зробити. І тому я вважаю, що я сам це придумав.

Сергій:

- Як хочеш, так і вважай, це твоя справа. Якщо ти сам усе це почав робити, то можна сказати, що ти самостійно для себе придумав вправи.

Олександр:

- Я сам для себе придумав розминку, і я працюю так, як мені подобається.

Сергій:

- Молодець, що ти самостійно тренуєшся і ні в кого не питаєш порад. Не кожен зможе так тренуватися. Більшість із тих, хто приходить у зал, одразу починає питати, як, що робити, і каже, підкажіть, покажіть, розкажіть, навчіть і проведіть мене за ручку. І так потрібно кілька місяців показувати і розповідати, щоб людина чогось навчилася. У кожного своє ставлення до тренувань, хтось хоче самостійно тренуватися, а це ті, у кого немає можливості тренуватися з тренером, і є ті, у кого є така можливість, і вони віддають перевагу тренуванням із тренером. Я нікого не засуджую, у кожного свої можливості, а бажання одне. Усі хочуть тренуватися.

Олександр:

- Цікаво. Я сам так вирішив, я сам вибрав, я сам тренуюся, я сам за себе несу відповідальність. Якщо зі мною щось трапиться, то ніхто в цьому не буде винен, що хтось якось не так показав, що потрібно робити, я сам себе створюю, і всі похибки - це

мої проблеми.

Сергій:

- Добре, я зрозумів твій настрій на спорт і те, що ти не потребуєш поради, а все робиш самостійно.

Олександр:

- Хвилини відпочинку минули, ми заговорилися, а нам уже потрібно робити перший підхід на присід ніг. Я думаю почати розминку з п'ятдесяти кілограмів, а там уже будемо додавати по п'ять і десять кілограмів, і так з кожним підходом. Як ми будемо себе почувати, так і будемо робити. На ноги не станемо робити велике навантаження.

Сергій:

- Добре, починай робити перший підхід.

Олександр:

- Ну, бери ось диски, вони біля тебе висять на гачку. Один диск одягай зі свого боку, бери диск п'ятнадцять кілограмів, а я зі свого боку одягну теж п'ятнадцять кілограмів. І не забудь одягнути захисний замок. Можливо, я десь не додивлюся або десь передивлюся, або десь замріюся і випадково нахилю в бік штангу. І мені б не хотілося, щоб диск злетів із грифа та впав на підлогу. Тому краще одягнути захисні замки, щоб по всьому залу не пролунав гуркіт.

Сергій:

- Добре.

Олександр одягнув п'ятнадцять кілограмів зі свого боку, а Сергій - з іншого боку.. Потім хлопці одягли замки на гриф. Першим до штанги підійшов Сергій. Він поставив ноги на ширині плечей і двома руками взяв гриф, пірнув під нього і поклав гриф на себе, разом зі штангою зробив крок назад і почав присідати. Присів десять разів і зробив крок уперед, подивився вбік, щоб можна було покласти гриф на стійку і не промахнутися. Обережно спочатку поклав ліву сторону на гачок, а потім - праву, і вже без штанги зробив крок назад.

Сергій:

- Ну, що, Олександр, тепер твоя черга.

Олександр:

- Так, моя черга. Я знаю.

Олександр підійшов до штанги і зробив, як Сергій, і ту кількість разів, що Сергій.

Сергій подивився на Олександра:

- А тепер додаємо по десять кілограмів з кожного боку, і зараз вага буде сімдесят кілограмів.

Олександр:

- Добре, сімдесят кілограмів. Це моя робоча вага. Після цього повтору я вже уважно подивлюся на те, додавати мені ще вагу чи ні. На сьогоднішньому повторі можна буде додати ще по п'ять кілограмів, це буде вже третій підхід, а далі побачимо. Можливо, сьогодні я буду присідати з дев'яносто кілограмами.

Сергій:

- Непогано, якщо ти сьогодні вирішив присісти з такою вагою.

Олександр зняв захисний замок, одягнув п'ять кілограмів і повернув назад захисний замок. Сергій подивився на Олександра і зняв захисний замок та одягнув диск п'ять кілограмів.

Олександр:

- Ну, що, твій підхід.

Сергій підійшов до штанги, як у попередньому повторі і зробив усе розмірено та плавно. Олександр після того, як минула хвилина відпочинку, підійшов до стійки і теж зробив десять присідань.

Олександр тихо сказав:

- Непогано присідаєш, швидко, плавно і без зупинки.

Сергій розвернувся, подивився на Олександра:

- Так, це моя робоча вага. Коли я доходжу до певного рівня, то трохи зменшую вагу, і вона, і та вага, яка нижча, стає моєю робочою вагою, і я з нею вже починаю працювати плавно, швидко, без зупинок, і так до самого кінця.

Олександр:

- Непогана тактика.

Сергій:

- Так завжди було. Я спочатку доходжу до великої ваги, а потім знижую і з нею вже працюю.

Олександр усміхнувся:

- Починай, роби, не стій на місці.

Сергій:

- Це ти продовжуєш розмовляти. Я навчився завжди зосереджуватися на собі, а не розмовляти.

Олександр:

- Двадцять хвилин тому ти мені говорив зовсім інше.

Сергій:

- Це було двадцять хвилин тому.

Олександр:

- Ти вже змінив своє ставлення до тренування?

Сергій:

- Ні, я жартую, мені подобається розмовляти.

Олександр:

- Бери штангу і роби підхід.

Сергій:

- Так, добре, зараз же моя черга, а ти нічого не забув?

Олександр:

- А що я міг забути?

Сергій:

- Одягнути диск у п'ять кілограмів для збільшення ваги.

Олександр:

- Уже одягаю, а ти не забудь одягнути зі свого боку, а то забудеш, і під час виконання вправи штангу нахилить на бік.

Сергій:

- Я не забуду, це ти можеш забути, одягай.

Олександр підійшов до штанги, одягнув диск у п'ять кілограмів. Сергій теж одягнув диск у п'ять кілограмів та запитав:

- Ти не забув одягнути захисний замок?

Олександр:

- Ні, не забув, я завжди його одягаю.

Сергій уважно подивився навколо себе і так, щоб стати посередині штанги, взяв її двома руками, пірнув під неї, трохи підняв і зробив крок назад. Цього разу, вже присідаючи, він почав затримуватися кожного підйому, але усе робив плавно і присів десять разів.

Сергій відійшов убік і сказав:

- Я зробив, тепер твоя черга. Не забувай правильно дихати, багато в чому це допомагає, і не так паморочиться голова.

Олександр:

- Дякую за пораду, я про це знаю.

Олександр підійшов до штанги, зробив вправу десять разів, відійшов убік і подивився на Сергія:

- У тебе виходить набагато краще, ніж у мене. Я з ривками роблю, а ти плавно, ніби там вага у двадцять кілограмів.

Олександр:

- Ти сказав правду, потрібно трохи більше жати, а потім вагу зменшити і буде легше присідати.

Сергій:

- Я ж тобі говорив, що потрібно трохи більше тиснути для того, щоб потім із легкістю піднімати вісімдесят кілограмів.

Олександр:

- Я над цим подумаю. Давай додамо вагу по п'ять кілограмів і буде дев'яносто кілограмів. Я думаю, що зможу підняти таку вагу.

Олександр разом із Сергієм додали вагу в десять кілограмів, а це два диски по п'ять кілограмів. Першим підхід зробив Сергій. Він плавно, без ривків зробив вправу десять разів, поставив штангу на місце, відійшов убік і сказав:

- Тепер твоя черга.

Олександр зі здивуванням подивився на Сергія, і побачив, що його обличчя не змінилося, ноги не трусилися, він почувався спокійно, і для нього повтор із такою вагою не виявився складним, наче це була його робоча вага.

Олександр підійшов до штанги, взяв її. Цього разу хлопець вже почав відчувати важкість штанги і перед кожним присіданням робив кілька вдихів та видихів,

зосереджуючись. Для нього вага була нелегкою, і він все робив обережно, розуміючи, що штанга набагато важча, ніж у попередньому підході. У Сергія вийшло без зусиль зробити вправу десять разів, а Олександр зміг присісти тільки шість разів, і його ноги трусилися, як ніколи. Для нього це була нелегка вага, він уже давно не робив цю вправу із такою вагою і ще більше почав розуміти, що йому потрібно збільшувати навантаження на ноги.

Сергій:

- Дивлюся на тебе і бачу, як у тебе трусяться ноги. Як ти себе відчуваєш? У тебе все добре?

Олександр:

- Так, у мене все добре. Я нормально відчуваюся, а на те, що ти бачиш, я думаю, не варто звертати увагу. Учора на роботі я втомився, а за ніч я не встиг відпочити.

Сергій:

- Та годі, не потрібно такого вигадувати. Я розумію, що тобі важко сідати з такою вагою, вона для тебе незвична, а ось для мене вона є звичайною робочою вагою. Я вже давно звик до такої ваги. Потрібно брати більшу вагу, а потім з меншою буде набагато легше.

Олександр:

- Я прислухаюся до твоєї поради. Я зрозумів, на що ти натякаєш, що в мене не такі сильні ноги, як у тебе, але в тебе вони худі, а в мене ні.

Сергій:

- Справа не в розмірі ніг, а в тому, як ти тренуєшся. Будеш більше тренуватися, вони будуть сильними, а от об'єм ніг не важливий.

Олександр:

- Ти робиш більшу вагу, а я роблю менше, і тому мені зараз важко тиснути таку вагу, і коли я тисну, у мене з'являються паузи. Коли я опускаюся зі штангою і стою з нею, я розумію, що потрібно все робити плавно, без зупинок, і так я можу робити тільки з шістдесятьма кілограмами. Можливо, з сімдесятьма, але буде вже набагато складніше, а далі доводиться присідати із зупинками.

Сергій:

- Спочатку всім складно. І не кожен може сідати з такою вагою, з якою я сідаю, і так плавно, як виходить. Для того, щоб у тебе виходило так само і не трусилися ноги та не було зупинок, потрібно додавати вагу, і з часом так звикнеш. А потім ця вага, що зараз на грифі, буде легкою і робочою. Я знаю, що це нелегко дається, і знаю, що потрібно багато працювати. Я розумію, що ти не настільки багато приділяв часу ногам, і я тобі про це нічого не кажу. Я робив набагато більше вправ для ніг, і в мене результат кращий. Ти не ображайся, я просто хотів дати пораду, а тобі вже вирішувати, брати до уваги її чи ні.

Олександр поглянув на Сергія, на диски по п'ять кілограмів, що лежали поруч, і взяв їх. Одяг з двох боків, а Сергій не міг зрозуміти, навіщо він це робить.

Олександр:

- Зробимо ще один підхід. Зараз вага буде сто кілограмів.

Сергій:

- Як скажеш, я зможу зробити, а от скільки разів, я не знаю. А ти зможеш хоч кілька разів присісти зі ста кілограмами?

Олександр:

- Зараз побачимо, я вирішив спробувати.

Сергій:

- А ти вже починаєш думати про те, щоб збільшити вагу. Слід взяти на замітку, щоб збільшувати вагу, і нам це потрібно, так як ми вже тренуємося близько року. І якщо ти так будеш робити упродовж тижня чи двох, а, може, місяця, то потім можна вже буде збільшувати вагу до ста десяти кілограмів, і коли ти ще так позаймаєшся місяць, то тоді дев'яносто кілограмів для тебе буде робочою вагою, і ти з легкістю зможеш із нею присідати.

Олександр:

- Добре, я тебе почув. Над цим треба буде подумати, щоб додати у свою програму тренувань збільшення ваги.

Сергій:

- Подумай, подумай дуже добре, а я почну присідати.

Сергій підійшов до штанги, обережно взяв її і плавно, але вже повільніше, присів десять разів, але на останніх двох він уже почав трохи призупинятися. Зробив повтор, відійшов убік, зробив глибокий вдих і видих, а Олександр підійшов до штанги, і, розуміючи, що він може зробити кілька разів, зробив упевнене обличчя, подивився на бік, зняв штангу, а вона вже відчутно була важкою, і зробив повільний невеликий крок назад. Він почав присідати перший раз дуже повільно, щоб не впасти зі штангою, і повільно піднімався. Ця вага для нього була важкою, і другий раз він уже перед тим, як сідати, почав налаштовувати себе, зосереджуючи всі сили на цій вправі. Другий раз присів, встав, і вже коли, перебуваючи в положенні стоячи, почав повільно дивитись в бік і настроювати себе на третій раз, відчуваючи в собі ще невеликий залишок сил. Третій і четвертий рази він так само зробив, і на п'ятому разі перед тим, як сідати, зробив паузу і почекав кілька секунд. Зосередився і зробив п'ятий раз, а на шостий все відбулося набагато повільніше, і з затримками при вставанні. Подивився вниз і поставив штангу на місце, розуміючи, що на сьомий раз у нього немає сил.

Олександр відійшов, віддихався, подивився на Сергія:

- Так, можливо, мені потрібно щось змінювати і більше робити вправ на ноги та все з більшою вагою, а то я відчуваю, що та вага, яку тиснув, мені не підходить, і потрібно збільшувати її.

Сергій:

- Це нормальне явище. Коли в тебе той жим, який був пару тижнів тому, зараз не піднімається і тобі важко з ним присідати. Не забувай, що ти працюєш, що в тебе як психологічне, так і фізичне навантаження. Після роботи твої показники стають меншими, втома знижує роботу м'язів, а на вихідних тобі легше тренуватися, тому що

ти йдеш в зал не після роботи, а після відпочинку.

Олександр:

- Я тренуюся, як можу. Бувають нелегкі робочі дні, що забирають багато сил, і коли я приходжу в зал, то тисну набагато менше, ніж зазвичай. Сам дивуюся, коли силові показники стають набагато меншими. Мене лякає, коли я тиждень тому тиснув одну вагу, і вона була пристойною, а потім після нелегкого дня приходжу до залу і хочу підняти цю саму вагу, але роблю з нею вправу кілька разів, і не більше.

Сергій:

- Таке буває, і таких випадків не потрібно боятися. Все це - від роботи і стресів. Вони знижують працездатність під час тренування, і твої показники можуть бути нижчими, ніж у спокійний робочий день, на десять і більше кілограмів. Не варто цим так перейматися. Найголовніше - завжди потрібно вчасно їсти. І смачно, тоді буде набагато легше.

Олександр:

- Хотілося б, щоб була можливість завжди і вчасно їсти.

Сергій:

- Правильно, потрібно їсти, і шукати можливість якісно харчуватись. Від цього залежать твоє здоров'я і сила, а якщо ти будеш їсти абияк, то й сили не буде.

Олександр:

- Я не завжди на це звертаю увагу. На першому місці в мене робота, а поїсти виходить не завжди вчасно, і коли як. Знаю, що від правильного харчування залежить приріст сил. Якщо неправильно харчуватися, то сил буде менше, і результат буде іншим. Я вже звик до таких стрибків життя. Сьогодні легко, а завтра важко, і це нормальне життя звичайної людини, яка живе і намагається вижити, а ще відвідувати тренажерний зал.

Сергій:

- Я тебе почув, але намагайся вчасно їсти і не забувати про обід.

Олександр:

- Я прислухаюся до твоєї поради, і тепер на роботу братиму шейкер та питиму молочний коктейль із протеїном.

Сергій:

- Так багато хто робить, хто ходить у тренажерний зал. Молочні коктейлі, а вони бувають різні, багато в чому допомагають перед тренуванням накопичити сили.

Олександр:

- Раніше думав, щоб на роботу брати шейкер зі спортивним харчуванням, але чомусь я ще жодного разу так не робив.

Сергій:

- Потрібно не думати, слід робити, і буде набагато легше тренуватися.

Олександр:

- Я врахую твою пораду. Так, нам ще потрібно зробити вправу на біцепс, тож не будемо робити десять хвилин перерви між вправами.

Сергій:

- Так, покачаємо біцепс.

Олександр:

- У нас залишилася остання вправа на сьогоднішній день, ну, крім преса.

Сергій:

- Так, робимо вправу на біцепс, а потім – на м'язи живота, і це обов'язково.

Олександр:

- Я ніколи не забуваю робити вправу на м'язи живота. Якщо я буду качати всі м'язи, а м'язи живота ні, то в мене буде некрасива фігура, а я хочу бути красивим.

Сергій:

- Я теж не хочу, щоб у мене був живіт, а тому роблю кожне тренування вправу на м'язи живота. Мені не подобається, коли є живіт. А коли його немає, я відчуваюся набагато легшим. Якщо в мене був би живіт, то мені було б набагато складніше ходити, а на моїй роботі, як ти пам'ятаєш, мені потрібно дуже багато ходити, і тому я прийшов до тренажерного залу, щоб привести себе у форму. І не було зайвої ваги.

Олександр:

- А я прийшов у тренажерний зал, щоб прибрати все зайве не тільки з себе, а й з життя. А найбільше мене здивувало, що за останній рік відвідування залу я жодного разу не хворів.

Сергій:

- Не хворіти – дешевше жити.

Олександр:

- Найкращі ліки від усіх хвороб – це тренажерний зал.

Сергій:

- Так, він багато чого лікує як фізично, так психологічно, і стан душі стає спокійнішим, і життя налагоджується.

Олександр:

- Так, це правда, і минуле життя не зрівняється зі справжнім. Усе змінилося в кращий бік. Завжди, коли хочеш змінити життя, потрібно над собою працювати.

Сергій:

- Добре, а зараз вирішимо, що ж ми будемо робити з біцепсом. Біцепс можна покачати стоячи, сидячи на лавці й опершись ліктями, або ж узяти гантелі.. Вибір за тобою.

Олександр:

- Я б хотів покачати біцепс із W-подібним грифом. Це легка вправа і з хорошим результатом. Мені подобається, коли з цією вправою біцепс округляється. Головне – не робити ніяких зайвих рухів спиною і поставити ноги на ширину плечей з узятим середнім хватом гриф, а широким хватом – це вже під настрій.

Сергій:

- Так, це прекрасний вибір, але сьогодні я хочу зробити середнім хватом. Мені цього буде достатньо.

Олександр:

- Добре, а тепер давай візьмемо гриф, одягнемо по п'ять кілограмів і почнемо перший підхід.

Олександр:

- Добре, давай, ти одягаєш з лівого боку, а я з правого.

Олександр взяв диск на п'ять кілограмів, одягнув зі свого боку, слідом одягнув замок. Сергій зробив так само. Першим почав робити вправи Сергій, він підійшов до W-подібного грифа і взяв його в обидві руки, став перед дзеркалом, уважно подивився на себе, оцінив свою мускулатуру і зробив десять разів, а це були десять легких разів, і поставив гриф на місце. За ним підійшов Олександр, узяв гриф, став перед дзеркалом, але не роздивлявся себе. Повільно, правильно дихаючи, зробив десять разів. У наступному підході вони знову додали по п'ять кілограмів з двох боків, і першим зробив вправу Сергій, а за ним одразу, без очікування, Олександр. Відпочили дві хвилини і знову додали по п'ять кілограмів з кожного боку, і вже була досить гарна вага.

Олександр подивився на Сергія:

- Це вже непогана вага для такої вправи. Ти зможеш її зробити?

Сергій:

- Так, зможу, я і більше робив, і десять разів. Мені подобається вправа на біцепс, і роблю я її по-різному, сьогодні так, а на наступному тренуванні по-іншому.

Олександр:

- Ти хочеш розгойдати біцепс по максимуму?

Сергій:

- У мене була така думка, але я утримався, і роблю цю вправу з великим навантаженням.

Олександр:

- Я тебе зрозумів, тоді продовжуй, твій повтор.

Сергій повільно підійшов до грифа, оглянув його і взяв середнім хватом. Став перед дзеркалом, подивився на свої руки і почав робити з глибоким вдихом і видихом, і так, не ворушаючи спиною і не допомагаючи ногами, він без зупинки зробив десять разів. Олександр зі здивуванням на нього подивився, не сказав жодного слова і сам одразу підійшов до грифа, взяв його і почав виконувати вправу. На останньому десятому разові він почав допомагати собі спиною. Закінчив вправу, відійшов назад і сказав:

- У тебе набагато сильніші руки, ніж у мене. Я думав, що із легкістю зроблю десять разів, а не вийшло. На останньому разі мені довелося трохи допомогти підняти гриф.

Сергій:

- Я тренувався і щомісяця підвищував вагу, тому мені зараз легко. А ще врахуй, що в тебе нелегка робота, тобі доводиться більше, ніж мені, працювати, і ти дуже втомлюєшся. Це знижує роботу в тренажерному залі і, можливо, тому ти не брався за більшу вагу і довго тренувався меншою вагою й не прагнув збільшити навантаження у вправі. Це нормальне явище, як я вже казав, за умови нелегкої роботи тобі складніше змінювати навантаження.

Олександр:

- Згоден, іноді після роботи взагалі немає сил йти в зал, але я йду і тренуюся, як можу. А, бувало, після тренування важко встати з лави і піти додому.

Сергій:

- Знаю і розумію, у мене таке було кілька разів, коли на роботі була запара, а щоб не затримуватися, я набагато швидше працював і дуже втомлювався. А коли приходив до залу, то мої показники ставали набагато меншими, а іноді й удвічі меншими, ніж зазвичай.

Олександр:

- Але я ще готовий одягнути по два з половиною кілограми і спробувати зробити стільки, скільки вийде.

Сергій:

- Я не проти.

Олександр узяв два диски по два з половиною кілограми і сам одягнув їх.

Сергій:

- Зараз моя черга робити вправу?

Олександр:

- Так, твоя черга.

Сергій підійшов до грифа, взяв його, став біля дзеркала, подивився на диски і почав піднімати. Йому було не складно виконати вправу з такою вагою, і без затримок й допомоги тілом він підняв десять разів та поставив гриф на місце. Олександр розумів, що в нього так не вийде, і йому доведеться робити так, як він зможе. Він підійшов до грифа, взяв його і почав уже з першого разу піднімати гриф з допомогою спини. На другому і третьому разі він уже набагато повільніше, затримуючись на середині підйому, піднімав гриф. На четвертому разі призупинився, подивився в дзеркало і вже повільно, з ривками, зробив четвертий раз і відразу поклав гриф на підлогу. Відійшов убік, віддихався та повернувся до Сергія:

- Я думав, буде набагато легше.

Сергій:

- До такої ваги потрібно звикнути, а потім уже буде легко.

Олександр:

- Я відчуваю, що зараз мої руки лопнуть. Я раніше так не навантажував свій біцепс. Я дивлюся на руки, вони ніби стали вдвічі більшими, ніж були.

Сергій:

- Так це ж правильно. Нормальне явище. Коли ти робиш велике навантаження на м'яз, то він одразу збільшуються в об'ємі, а потім, коли кровообіг знижується і ти заспокоюєшся, він стає меншим, але не до такого розміру, як був. Коли робиш так протягом місяця, то твій біцепс значно збільшується в об'ємі, а якщо ти перестанеш узагалі тренуватися, він стане меншим.

Олександр:

- Тому, щоб він не став, як раніше, я підтримую форму.

Сергій:

- Таким, як колись, він уже не стане, і все одно буде видно, що ти качав біцепс, але в нього не буде об'єму.

Олександр:

- У моїх планах зал буде до старості. Я не маю жодного бажання переставати тренуватися. Тренажерний зал на все життя.

Сергій:

- Чудовий вибір, а то багато хто через рік забуває дорогу в зал. Якщо ти вже зробив свій вибір, то потрібно йти до кінця.

Олександр:

- Ти мене не відмовиш від мого вибору, і ніхто не зупинить мене ходити в зал.

Сергій:

- Добре, я ціную твій вибір і підтримую його. А тепер нам потрібно закінчувати тренування. Ще залишилася одна вправа для живота.

Олександр:

- Дякую за підтримку, а про м'язи живота я не забув.

Сергій:

- Ти де сьогодні будеш робити прес?

Олександр:

- Я його буду робити ось на тій спортивній лавці, буду піднімати ноги, а ти де?

Сергій:

- Я буду його робити он на тому тренажері. І буду піднімати тулуб.

Олександр:

- Ну, тоді на цю вправу виділимо десять хвилин, і кожен буде її робити самостійно. Не будемо один одного відволікати від тренування.

Олександр і Сергій розійшлися по залу і почали робити вправу на живіт. Кожен робив свою вправу протягом десяти хвилин. Уже втомлені, вони зійшлися на середині залу. Музика заспокоювала і розслабляла.

Сергій поглянув на Олександра:

- Ну, що, на сьогодні наше тренування закінчено?

Олександр усміхнувся:

- Так, сьогоднішнє тренування закінчено. Йдемо в роздягальню і переодягаємося, а потім додому. Я ще хочу приготувати поїсти, а ввечері піти на прогулянку, мені потрібен відпочинок. Завтра мені рано вставати і йти на роботу.

Сергій:

- У мене та сама ситуація. Зараз я забіжу в магазин, а вдома я нічого не готуватиму, візьму щось солоденьке, прийду додому, увімкну фільм і насолоджуватимусь залишком вихідного дня.

Олександр:

- Так краще самому приготувати. Домашнє завжди найсмачніше.

Сергій:

- Але в мене немає жодного бажання готувати їсти. Сьогодні в мене вихідний день.

Олександр:

- Я тебе зрозумів. Тоді йдемо в роздягальню переодягатися.

Олександр і Сергій зайшли в роздягальню, передяглися, і повільно вийшли із залу. Дійшовши до перехрестя, друзі тепло потиснули руки. Сергій пішов в один бік, а Олександр в інший. На сьогодні їхнє тренування закінчилося, тренажерний зал приніс їм бажане задоволення і кожен із них вже чекає на наступне тренування, розуміючи те, яку силу та радість дає тренування на тренажерах.

Початок 20.04.2023

Закінчення роботи 15.07.2023