



ДЕНИС ГУСЕВ

« ГОВОРЯТ, ЧТО МОИ  
ФОТО В ЗАЛЕ ЛЕЧАТ  
СЛАБЫЙ ЖИМ ЛЕЖА,  
ИСПРАВЛЯЮТ ТЕХНИКУ  
НА СТАНОВОЙ ТЯГЕ  
И ТОПЯТ ЖИР! »

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ

# РЕЛЬЕФ

КАК  
ПРОКАЧАТЬ  
СВОИ МЫШЦЫ  
И РАЦИОН  
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ  
УЛЬТРА-ФОРМЫ

КАК ВЫБРАТЬ  
ДЕЛО СВОЕЙ ЖИЗНИ:  
ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ  
В БОДИБИЛДИНГЕ

ТОП ОШИБОК ПРИ СУШКЕ

СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ  
ДЕЙСТВУЮЩИХ MR. OLYMPIA  
MEN'S PHYSIQUE!

СИММЕТРИЯ. ПРОПОРЦИИ.  
КАЧЕСТВО. СТРОИМ  
ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

# Денис Александрович Гусев

## Экстремальный рельеф

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50270309](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50270309)*

*Экстремальный рельеф. Как прокачать свои мышцы и рацион для достижения ультраформы: Эксмо; Москва; 2020  
ISBN 978-5-04-097739-0*

### Аннотация

«Денис Гусев впервые раскрывает все секреты, некоторыми из которых он не делился даже на своих семинарах! В отличие от других книг по культуризму в книге Дениса Гусева особое внимание уделяется не просто набору массы, а методам достижения идеально очерченных, скульптурных форм.

- Как выбрать тренера.
- Какие упражнения вредны для начинающего, но полезны и нужны для того, кто в зале не первый год.
- Если не растут мышцы, что вы делаете не так. – Если не уходит подкожный жир, как ускорить этот процесс. – Как из хорошей мышечной гипертрофии получить отличный рельеф.
- Как заниматься дома, не имея ни тренажеров, ни гантелей, ни беговой дорожки.

# Содержание

Моя история – биография и интересные факты, история успеха и достижения идеальных форм	6
Кто я	7
«Арнольд классик», «Олимпия» и «Men's physique»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Денис Гусев**  
**Экстремальный рельеф**  
*Как прокачать свои*  
*мышцы и рацион для*  
*достижения ультраформы*

© Гусев Д., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

ДЕНИС ГУСЕВ

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ

# РЕЛЬЕФ



МОСКВА  
2020

**Моя история – биография и  
интересные факты, история успеха  
и достижения идеальных форм**



# Кто я

Я очень часто вижу в соцсетях рассказы о том, какой я мажор, езжу на дорогой машине – мол, мне родители подарили, жена богатая, квартира в Москве, всю жизнь ему устроили – все бы так могли «подняться», конечно, если бы было денег столько.

Ребята, я родился в колхозе, который находится в 1500 км от Москвы. Город Тихорецк – это Краснодарский край, примерно 160 километров от Краснодара. Это небольшой, красивый и уютный городок с населением всего-то 60 тысяч человек. По большому счету молодежи в девяностые годы там делать было особо нечего: либо ты идешь работать на завод за достаточно скромную зарплату, либо торговать на рынок, либо... еще можно «трудоустроиться» в банду, которых в те годы было предостаточно.

Семья у меня совершенно простая: отец работал на заводе «Красный молот» слесарем, мама – в сфере архитектуры, но тоже на обычной рядовой должности, воспитывая троих детей. Я учился в гимназии № 6, закончил ее без троек, уже с седьмого класса увлекся легкой атлетикой и по-настоящему полюбил этот вид спорта. Мне нравилось заниматься, преодолевать себя, с кем-то соревноваться, нравилось ездить на сборы, на соревнования. До какого-то момента в легкой атлетике мне было просто отлично, действительно неплохо

получалось. Я стал чемпионом края в своей возрастной группе, попал в сборную России, ездил на сборы. Моей специализацией были прыжки в длину. Для кандидата в мастера спорта норматив был около 7,2 метра, я прыгал 7,10 м.

Соответственно, когда я заканчивал школу, стал вопрос о дальнейшем поступлении в вуз. Мне хотелось получить высшее образование в хорошем учебном заведении. Какой университет считался тогда лучшим у нас в Краснодарском крае? Аграрная академия сельского хозяйства, где можно получить простые, но очень востребованные в повседневной жизни профессии. Я был не против поступить туда, но боялся, что своих знаний не хватит. Безусловно, можно было бы и «подмазать», сами понимаете, о чем я, но в то время за подобное просили очень большие деньги, мои родители в год столько не зарабатывали. Поверьте, они из кожи вон лезли, чтобы воспитать своих детей достойными людьми, и работали на износ! Но для поступления в вуз нужны 50 000 рублей, а в 1997 году эта сумма составляла полторы тысячи долларов при зарплате в 300 или даже 200 долларов в месяц на семью. Нереальные деньги. Поэтому надежд на то, что я окажусь в аграрном вузе, у меня было мало.

КОГДА Я ВЫИГРАЛ ЧЕМПИОНАТ КРАЯ, КО МНЕ ПОДОШЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА И СКАЗАЛИ: «ДЕНИС, У ТЕБЯ ОЧЕНЬ НЕПЛОХИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ТЫ



ВЫСТУПАЛ И УЧИЛСЯ В НАШЕЙ АКАДЕМИИ».

Вот туда я и поступил как раз сам, без взяток, и чтобы учиться там, мне пришлось переехать из Тихорецка в Краснодар.

Нас трое детей в семье, и когда я поступил в институт и переехал в Краснодар из своей деревни, мне родители давали 15 рублей в день, то есть 450 рублей в месяц. Чтобы понимали, мне не хватало денег просто на еду, а при этом приходилось учиться в институте. Для примера, в нашей студенческой столовой, где очень бюджетно и дешево кормили, один прием пищи (разово пообедать – второе и компот) стоил 15 рублей. Если бы я хотя бы один раз в день ел в этой столовой, то мне бы потребовалось 450 рублей в месяц на один прием пищи. Это без учета каких-либо трат на одежду и даже на такие примитивные средства личной гигиены, как зубная щетка, паста и так далее.



PHOTOGRAPHER  
**M. SAMIGULLIN**  
[WWW.ARTSAMIGULLIN.COM](http://WWW.ARTSAMIGULLIN.COM)

Я просто рассказываю, как непросто в то время все было, и привожу факты для наглядности. Ничто так точно не обрисовывает реальное положение дел, как цифры, потому что именно они помогают понять общую картину быта и жизни.

Немного проучившись в академии, я осознал, что нужно найти работу, как-то зарабатывать деньги, иначе просто не выжить. У нас в общежитии практиковались так называемые «шабашки» – своего рода подработки, когда люди приезжали к общаге и нанимали студентов делать простую, но физически тяжелую работу: разгружать вагоны, копать траншеи... И вот уже с первого курса я во всем этом начал активно участвовать.

Жили мы в общежитии по трое в одной крохотной комнате на 6–7 квадратных метров. Общага, конечно, была в академии физкультуры очень беспокойная, нередко по ночам дверь от удара вылетала из петель и несся крик: «Что есть пожрать?!» или: «Сбегай за бутылкой!», конечно, подразумевалось, что побежишь за свои же деньги, которых у тебя нет. «Веселье» такое случалось регулярно.

ПРОДОЛЖИВ УЧИТЬСЯ И ЗАНИМАТЬСЯ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ, К КОНЦУ ПЕРВОГО  
КУРСА Я ПОНЯЛ, ЧТО МОИ ДОСТИЖЕНИЯ  
ПРАКТИЧЕСКИ РАВНЫ НУЛЮ.

Судите сами, если днем учишься в институте, по ночам занимаешься тяжелым физическим трудом, да еще каждый день необходимо посещать тренировки, то откуда брать силы

на восстановление и рост, не говоря уже о серьезном спортивном прогрессе?

Поэтому не стоит думать, что мне все в жизни просто далось, все очень было не просто, я до 26 лет жил в Краснода-ре – хоть и вырвался из этой общаги, и работал, а со спортом не сложилось, вообще пришлось завязать.

МНЕ ТАК ХОТЕЛОСЬ РАЗВИВАТЬСЯ  
В СПОРТЕ! НО КОГДА ТЫ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ  
ЕШЬ ОДНИ МАКАРОНЫ С КИЛЬКОЙ И СУП ИЗ  
МАКАРОН С КИЛЬКОЙ И БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ  
МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ, ТО НИ О КАКОМ  
СПОРТЕ ВООБЩЕ РАЗГОВОРА БЫТЬ НЕ МОЖЕТ.

Скрепя сердце, я принял решение, что нужно завершать спортивную карьеру. Предо мной стал выбор: либо я все так же мечтаю непонятно о чем – будто когда-то что-то выиг-раю, – либо иду и зарабатываю деньги здесь и сейчас, чтобы нормально обеспечивать на себя. На третьем курсе институ-та я понял, что нужно искать какую-то более подходящую работу, чем разгрузка вагонов, но так как никакими специ-альными навыками не обладал, то пошел работать барменом. Каждую ночь я стоял за барной стойкой, а с утра шел учиться и при этом закончил академию с красным дипломом. Было тяжело, но наконец-то и первые деньги появились. На чет-вертом курсе я купил первый в своей жизни компьютер – полгода на него собирал! – и был просто счастлив. Кто пом-нит еще такую игру, «Герои меча и магии»? Вот в нее и я

тогда играл, отличная была игра.



К концу четвертого курса я перестал работать барменом, уволился, потому что не видел абсолютно никакого прогресса, и начал искать такую работу, где можно было бы стать кем-то значимым, построить карьеру. В то время в Краснодар только-только пришла компания «Евросеть» – как раз начался бум мобильных телефонов, а сим-карты, если кто помнит, стоили столько же, сколько и сам аппарат, если не дороже. И вот в «Евросети» я был, наверное, первым стажером, который всего лишь за три недели стажировки получил звание продавца. Потом мне позволили открывать новые магазины, то есть я стал менеджером, контролирующим открытие нового магазина и работающим в нем потом как старший продавец.

У МЕНЯ БЫЛ ВСЕГО ЛИШЬ ОДИН ВЫХОДНОЙ В НЕДЕЛЮ, А В ДОГОВОРЕ СТОЯЛ ЛИМИТ ПО ЗАРПЛАТЕ, ТО ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ БЫЛО ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ СУММЫ – «ПОТОЛОК» В МОЕМ СЛУЧАЕ БЫЛ ОКОЛО ПОЛУТОРА ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ. И, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, Я ПАХАЛ ТАК, ЧТО ЗАРАБАТЫВАЛ ЭТИ ПОЛТОРЫ ТЫСЯЧИ ДОЛЛАРОВ!

В какой-то момент появилась информация о том, что компания открывает новую позицию – тренинг-менеджер. Сначала я решил попробовать себя в этой должности, но работать, как оказалось, предстояло не в Краснодарском крае,

а в республиках Северного Кавказа – переезжать, снимать на месте квартиру, да и зарплата на этой позиции обещала быть в два раза меньше.

Мне уже было около 23 лет, и вроде бы все неплохо – щедрый край, тепло, море недалеко, фрукты, зелень, девчонки красивые – но на 14 тысяч рублей прожить тяжело, да и карьера, так хорошо начинавшаяся, зашла в тупик, двигаться дальше некуда. Как-то одно к одному сложилось, что меня дополнительно выбили из колеи неудавшиеся отношения – несколько месяцев я вообще ни о чем не думал, не делал, не стремился ни к чему, замер в развитии. Кто был неудачно влюблен, тот, я думаю, поймет, о чем я говорю. На конец того периода мне стало казаться, что вот именно здесь и сейчас никакой жизни нет, и нет радости, нет никакого стимула двигаться вперед, все бесперспективно. Провал в жизни, пропасть, в которой я сижу и не могу выбраться (у меня есть другое сравнение, не с провалом, более яркое, но оно не для книжки).

Один мой приятель, который на тот момент жил в Москве, сказал: «Денис, хватит здесь торчать, я четвертый раз сюда приезжаю и зову тебя, переезжай в Москву – там гораздо больше шансов. Давай ты просто приедешь, попробуешь, и если получится, то все у тебя будет хорошо».

На мой день рождения, 11 августа, когда мне исполнилось ровно 25 лет, я отпраздновал юбилей с друзьями, а потом просто сел в самолет и улетел в Москву.



МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО, КОГДА Я ЖИЛ В КРАСНОДАРЕ, ТО ДУМАЛ, БУДТО СТОЛИЦА ДАЛЕКО – ЭТО КАК В НЬЮ-ЙОРК СЪЕЗДИТЬ, ТО ЕСТЬ ЭТО ЧТО-ТО НЕВЕРОЯТНОЕ.

У меня на тот момент не осталось свободных денег, чтобы сразу начать снимать квартиру, не было связей и знакомых, которые могли бы помочь в поисках работы – а я взял и просто приехал. Перечислю, какими «богатством и связями» я на тот момент обладал (для тех, кто все еще считает меня мажором, которому все блага подносили на блюдечке с голубой каемочкой, а он выбирал). Так вот. У Дениса было: 500 долларов в кармане, две пары кроссовок, две пары шорт, одни штаны, две майки, бейсболка – словом, перед вами классическая картина «человек-лимита приехал покорять Москву».

У того самого приятеля жена как раз уехала в Турцию отдыхать на несколько недель, и в однокомнатной квартире образовалось свободное спальное место – вот он меня и пустил просто, чтобы я не ночевал на улице. Даже когда его супруга вернулась из отпуска, я некоторое время обитал на раскладушке на кухне. Парень действительно хотел мне помочь, и я тоже прекрасно понимал, что как можно быстрее должен съехать и освободить пару от своего присутствия. Через какое-то время я действительно нашел первую свою работу в Москве и ухватился за нее, конечно, не перебирая.

Это была компания «Лада-фаворит», занимавшаяся про-

дажей автомобилей. Проработав там примерно полгода, я перешел в другую, тоже продававшую автомобили, но марки «Peugeot».

Буквально через месяц после переезда в Москву я познакомился с девушкой. Она была постарше меня, состоявшаяся, у нее в жизни все было хорошо – мы просто понравились друг другу и какое-то время даже стали жить вместе. Она мне помогала – могу честно сказать, это правда. Вот впервые в жизни мне помогала девушка, и я ей до сих пор благодарен, потому что самому прожить в Москве на ту зарплату, которую я тогда получал, было достаточно тяжело.

Как раз в период работы продавцом автомобилей мне повстречался очень интересный клиент – тренер из «World Class Fitness Center». Как оказалось, я долго жил во власти стереотипов.

В МОЕМ ТОГДАШНЕМ ПОНИМАНИИ ТРЕНЕР – ЭТО БЫЛ ТАКОЙ ОБЫЧНЫЙ МУЖИК В ПОТЕРТОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ КОСТЮМЕ, МАКСИМУМ РАБОТАЮЩИЙ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ. ТО ЕСТЬ Я СОВЕРШЕННО НЕ СЧИТАЛ ЭТУ ПРОФЕССИЮ ПРЕСТИЖНОЙ И ПРИНОСЯЩЕЙ ХОРОШИЙ ДОХОД.

По моим внутренним установкам «простой» тренер не мог купить себе в салоне дорогую машину. Клиент был доволен сделкой и в качестве жеста доброй воли оформил мне гостевой визит в «World Class», находившийся в Смоленском

пассаже. И вот я шел туда и думал: была не была, хотя бы пообщаюсь с современными тренерами!

Надо пояснить, откуда у меня такие смешные понятия и почему я был так уверен, что тренер – не настоящая работа и уж точно не карьера. Когда я закончил академию физкультуры, такого понятия как фитнес-клуб просто не существовало, тогда были одни подвальные качалки, и зарплата у тренеров была смешная, а обязанности – из разряда «просто смотрите, чтобы никого штангой не придавило». Когда же я пришел в «World Class» и увидел, как сильно изменилась фитнес-индустрия, то эта работа открылась для меня с другой стороны.

ТУТ-ТО Я И ВСПОМНИЛ ПРО СВОЙ ДИПЛОМ  
АКАДЕМИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ПОДУМАЛ:  
ОТЧЕГО БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ?

Собеседования в этот клуб проходили серьезные, на конкурсной основе, в несколько этапов. На первый этап пришло 400 человек на 20 вакантных мест, то есть 20 желающих на ОДНО место! Я тогда, скажу откровенно, обалдел, потому что на собеседование шли серьезные люди: профессиональные спортсмены, мастера спорта, чемпионы... Мне посчастливилось тогда пройти отбор, и меня приняли на работу, далее я три недели проходил обучение, потом неделю сдавал экзамены – и вот наконец-то наступил тот день, когда я «выпустился» и меня распределили в клуб World Class Fitness «Олимпийский».

Это событие в моей жизни я расцениваю как серьезный шаг и как очень большое везение, потому что именно эта компания мне дала очень и очень много. Конечно же требования там были (и есть) достаточно высокие: ни на минуту нельзя опаздывать, соблюдать строгий график, например, есть дежурные часы, в которые нельзя тренировать.

НО ВЗАМЕН ЭТИХ ОГРАНИЧЕНИЙ И УСЛОВИЙ КОМПАНИЯ ДАВАЛА ТО, ЧТО Я НАЗЫВАЮ «ДОСТУП К ТЕЛУ». ВЕДЬ НА ТРЕНИРОВКУ ПРИХОДИЛИ САМЫЕ РАЗНЫЕ ЛЮДИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ТАКИЕ, К КОТОРЫМ НА УЛИЦЕ ТЫ БЫ НЕ ПОДОШЕЛ – ОХРАНА БЫ НЕ ПОДПУСТИЛА!

Могу сказать, что я старался наработать и связи, и сохранить интересные знакомства, но что главное – я начал просто учиться у этих клиентов мыслить. Мое абсолютно колхозное мышление (вот даже как в случае с мнением о тренерской работе) просто не позволяло мне нормально существовать, для меня мир больших денег казался каким-то чужим, но благодаря тому, что я начал вращаться в других кругах, начал общаться с интересными, состоявшимися людьми, у меня появились возможности для роста.



Тогда же я начал заниматься модельным бизнесом, чтобы попробовать что-то новое. Я активно тренировался, имел хорошую фигуру, приятную внешность – ну и записался в модельное агентство, ходил на кастинги, снимался в рекламе («Мегафон», потом еще одежду рекламировал, свитера, какие-то рабочие вещи, чуть ли не пижамы) – этой работы было много, и за нее платили регулярно. С той девушкой к тому моменту мы уже расстались, я жил один, снимал квартиру.

В «World Class» я проработал до 2012–2013 года, купил наконец-то свою первую машину, «Honda Civic» синего цвета – она мне очень нравилась, никогда не ломалась, до сих пор ее вспоминаю. На личном фронте, можно сказать, «штормило»: знакомился, встречался, расходились – все начиналось заново. Но не было ничего постоянного. Трудности, конечно, закаляют, и я начал опять заниматься самокопанием, пытаться понять, что нужно в себе изменить, как нужно трансформироваться, чтобы стать интереснее и ценнее. Если у меня не получается что-то, чего я точно хочу, то в чем причина? Может, я не дорос до этого, не готов еще?

Тогда еще, я помню, мне попала в руки книга, которую я сейчас называю книгой номер один в своей жизни – это «Трансерфинг реальности» Вадима Зеланда. Вкратце книга о том, как нужно смотреть на этот мир, чтобы мир дружелюбными глазами посмотрел на тебя. И каждому человеку, который ищет себя в этой жизни, ищет, как изменить жизнь,

я настоятельно рекомендую прочесть эту книгу. В общем, благодаря этому автору мое видение мира из негативного постепенно перестроилось на положительное.

РАЗОБРАВШИСЬ В СЕБЕ, Я В ИТОГЕ ПРИЗНАЛ, ЧТО РАБОТА ТРЕНЕРОМ – ЭТО КРУТО, ЧТО МНОГИЕ МЕЧТАЮТ ОКАЗАТЬСЯ НА МОЕМ МЕСТЕ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЭТО ВСЕ РАВНО НЕ ТО, ЧТО Я ХОЧУ, НЕ МОЙ «ПОТОЛОК».

В тот период я работал персональным тренером у одного человека, владельца строительной компании – мы с ним тренировались два раза в день: с утра в клубе на Тверской делали кардио, а вечером приезжали в другой клуб, «Олимпийский», и делали уже силовую тренировку – и так четыре раза в неделю. Остальное время у меня было свободно.

В то момент я начал искать способ сменить режим работы и предложил одному из своих клиентов тренировать только его одного, в удобное для него время и в обмен на заработную плату, равную той, которую я получал в клубе. Благодаря этому повороту судьбы я сделал важный в жизни шаг: ушел из «World Class» и начал работать на себя.

Я задумался вновь о профессиональном спорте, о той мечте, которая не осуществилась. Но те виды, где нужны спортивные качества – быстрота, сила, гибкость, – уже были недоступны мне в 31 год. Недоступны именно на хорошем профессиональном уровне, потому что в зрелом возрасте эти качества уже не разовьешь.

ТАК Я ОТКРЫЛ ДЛЯ СЕБЯ БОДИБИЛДИНГ,  
ГДЕ НЕ ОЦЕНИВАЮТСЯ КАЧЕСТВЕННЫЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ, А ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ КРАСОТА  
ТЕЛА.

Пришлось приложить довольно много усилий, чтобы найти выходы на Диму Яшанькина (бодибилдеры знают это имя очень хорошо) – мне это удалось, и он одобрил мою кандидатуру. Сказал, что у меня достаточно неплохие пропорции тела, хорошая композиция, что с моими данными можно развиваться и пробоваться в такой дисциплине, как «классический бодибилдинг».





В 31 год я начал свою подготовку в классическом бодибилдинге. Подготовка заняла три месяца, всего лишь 12 недель – полтора месяца на набор массы, полтора – на сушку. И вот в 2012 году я 13 октября выступил сначала на турнире Московской области, где стал четвертым. Потом 20 октября на кубке Москвы стал восьмым. И затем 27–28 октября – выступил на чемпионате России в Казани. Тогда я занял восьмое место из 16 участников – для первого старта попасть ровно в середину списка было, как мне показалось, довольно неплохо.

В ТОТ МОМЕНТ Я ПОНЯЛ, ЧТО РАБОТАТЬ ТРЕНЕРОМ (ДАЖЕ У УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА) – НЕДОСТАТОЧНО, НАДО РАСТИ ДАЛЬШЕ. СПОРТ НЕ ВЕЧЕН, НУЖНО ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО СТОЯЩЕЕ, РАЗВИВАТЬСЯ, ЗАКРЕПЛЯТЬСЯ. ВОТ ТОГДА Я ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ ПОСТУПАТЬ НА ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ.

Место моего обучения – Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, факультет экономики. Специальность – экономист-аналитик производственно-хозяйственной части. Я учился на вечернем отделении, то есть четыре раза в неделю в течение двух лет по вечерам ездил в университет и получал второе высшее образование.

МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ  
У МЕНЯ ПАРАЛЛЕЛЬНО РАЗВИВАЛИСЬ

НЕСКОЛЬКО                   КАРЬЕР:                   СПОРТИВНАЯ,  
ТРЕНЕРСКАЯ,   УЧЕБА   И...   КАКАЯ   ЖЕ  
ЧЕТВЕРТАЯ, СПРОСИТЕ ВЫ? САМАЯ ВАЖНАЯ –  
СЕМЕЙНАЯ.

Меня часто спрашивают, как я познакомился с женой. Я работал в «World Class» и продолжал заниматься модельной деятельностью. И вот однажды в самом же «World Class'е» был кастинг на ежегодную рекламную кампанию. Я пришел на кастинг, меня утвердили – я приехал уже непосредственно на съемку. Очень ярко помню этот момент: захожу – и вижу очень красивую девушку: высокую, стройную, с длинными кудрявыми волосами... и понимаю, что пропал.

Ксюше на тот момент было 18 лет – совсем молодая, а мне – почти 30, разница достаточно серьезная. Я за Ксюшей начал ухаживать и примерно через две недели знакомства пригласил ее поехать в отпуск на Шри-Ланку. Мы прекрасно провели время, ближе сошлись, и я понял, что она человек хоть достаточно юный, но с очень правильными жизненными позициями в отношении семьи, в отношении мужчин, в отношении окружающего мира – я быстро осознал, что это именно та женщина, с которой стоит дальше развивать отношения.

Могу сказать, что мы два года прожили в гражданском браке и только потом поженились. Но с ее мамой я познакомился сразу, не скрывал, в общем-то, что намерения у меня серьезные, хотя с официальным браком тянул. Прошел

год, как мы жили вместе – и вот Ксюша взяла с меня слово, что еще через год мы или женимся, или расстаемся. Год очень быстро пролетел! Надо было выполнять обещание, так что мы быстро зарегистрировали брак – 10 августа 2013 года с большой компанией друзей и родственников мы весело отпраздновали это событие и буквально через день улетели в свадебное путешествие на Кубу. Во время нашего медового месяца я утвердился в мысли, что Ксюша – абсолютно точно мой человек, я был счастлив в тот момент и продолжаю быть счастливым до сих пор.

К тому моменту я уже купил себе квартиру в Москве, часть денег занял, часть – сам насобирав и часть стоимости квартиры выплачивал в рассрочку. Так у меня появилось собственное жилье, куда мы с Ксюшей переехали. Я тогда наконец-то почувствовал, какой огромный груз с плеч упал, когда появилась собственная квартира.

Я всегда так размышлял: возвращаться в Тихорецк или ночевать под мостом в случае какого-нибудь форс-мажора – варианты так себе, поэтому мне просто как воздух были необходимы собственные квадратные метры.

СЕМЬЯ, СВОЕ ЖИЛЬЕ – МНЕ НУЖНА  
БЫЛА БАЗА, СВОЙ ДОМ, ТЫЛ, ЧТО-ТО, ЧТО  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИБЛИЖАЕТ К УСПЕХУ.

## **«Арнольд классик», «Олимпия» и «Men's physique»**

Спортивная карьера продолжалась, я уже начал подготовку ко второму сезону – и на чемпионате Московской области 2013 года я взял кубок за лучшую произвольную программу. Потом поехал на кубок России в Краснодар, довел форму до хорошего уровня и уже на кубке России 2013 стал третьим, выполнил норматив мастера спорта России по бодибилдингу и попал в сборную России.

На этом этапе друзья меня спрашивали, поеду ли я в Европу или на чемпионат мира, и я отвечал, что еще не оцениваю себя настолько высоко. Если нужно двигаться куда-то дальше, то как не ошибиться с выбором?

Я ВИДЕЛ ФОРМУ ЧЕМПИОНОВ – НЕ ТОЛЬКО РОССИЙСКИХ, НО И ЧЕМПИОНОВ ЕВРОПЫ И МИРА – ДА ФОРМА ВЕЛИКОЛЕПНАЯ, НО ПРИ ЭТОМ ПОДГОТОВКА К НЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. НЕ ЗРЯ ВЕДЬ РЕБЯТА ВЫСТУПАЮТ ВСЕГО 2–3 ГОДА – И ВСЕ, НА ЭТОМ БОЛЬШЕ ИХ СПОРТИВНЫЕ КАРЬЕРЫ НЕ ПРОДЛЕВАЮТСЯ, ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ.

Я думал, что закончу с выступлениями вообще, так как не видел больше роста в спорте, но в тот момент Дима Яшань-

кин показал мне журнал «Muscle&Fitness», где рассказывалось о новой дисциплине, как раз про «Men's Physique» – говорилось, что PRO-лига признала эту дисциплину и она будет на «Олимпиаде» через год.

Мне многие задают вопрос, а что такое вообще «Men's Physique»? Откуда он взялся, для чего нужен, какие отличия от других дисциплин? Сейчас я вкратце попробую ответить.

Не так давно появилась новая дисциплина – классический бодибилдинг (в Америке), это было примерно 6–8 лет назад. Для чего его ввели? Федерация считала, что наконец-то бодибилдинг попадет в олимпийский вид спорта, и, соответственно, начнется должное финансирование и привлечение функционеров из разных стран, но этого не произошло. Несколько лет назад была проведена новая номинация на «Олимпиаде», и называлась она примерно так: «Поиск парней для обложек журналов «Маскл и фитнес» и «Флекс».

В ходе этого отбора судьи увидели, что было очень много заявок от желающих попасть на обложку журнала, и в следующем году у них было принято решение провести новую дисциплину «Men's Physique». В этой дисциплине парни выходят в шортах, соревнуются в красоте построения тела, но критерием является не очень большая мышечная масса.

РЕАЛЬНО – ЭТО ТЕ ЖЕ САМЫЕ  
КЛАССИЧЕСКИЕ БОДИБИЛДЕРЫ, НО В ШОРТАХ.  
ПРОСТО ПРИ ВЗГЛЯДЕ НА НИХ У ОБЫВАТЕЛЯ  
СОЗДАЕТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ЭТО ТА

## САМАЯ ФИГУРА ИХ МЕЧТЫ, ИДЕАЛ, КОТОРОГО ХОЧЕТСЯ ДОСТИЧЬ.

Соответственно, в этой дисциплине появилось очень большое количество желающих выступить и посоревноваться. Уже на следующий год (это был 2013-й) эту дисциплину ввели в про-лигу и провели первый турнир на «Олимпиах».

Что получилось в результате: некоторые классики перешли в «Men's Physique», некоторые даже из бодибилдеров переквалифицировались в «Men's Physique», потому что к этой категории прикован реально большой зрительский интерес, а это деньги, контракты и так далее. Как некоторые из вас в курсе, я стал первым российским профессионалом, получившим карту в категории «Men's Physique», и с этого года я имею право выступать на IFBB Pro-турнирах.

Турниры «Men's Physique» в то время проходили только в Америке, сейчас их более 20, включая также и «Олимпиах», и я планировал выступить на некоторых из них.

К счастью, есть возможность заявляться на любой из этих турниров, то есть мне необязательно готовиться к определенному турниру, и можно просто смотреть по форме: когда я буду готов, то смогу участвовать в любом из этих турниров.

Многие достаточно обоснованно говорят, что уровень спортсменов «Men's Physique» достаточно низок, я с этим соглашусь. Но позволю одно маленькое замечание: сравните уровень бодибилдеров, когда только бодибилдинг начинался в начале 20-го века, с фотографиями нынешних профес-

сионалов – это как небо и земля, то же самое происходит в «Men's Physique». Сначала уровень спортсменов невысокий, но в дальнейшем, через год-два, когда уровень спортсмена вырастет – это будет совсем другое дело.

Возможность покорить новые горизонты убедила меня продолжить работу над собой. Так я начал подготовку к чемпионату мира (2013 г.), который проходил в Украине, в Киеве, где удивительным даже для себя образом получил серебряную медаль, и через три недели должен был ехать не куда-нибудь, а на «Арнольд Классик» в Европу! Там впервые проводилась дисциплина «Men's Physique», и среди 50 человек в своей категории я выиграл.

**А В «АБСОЛЮТКЕ» СТАЛ ВТОРЫМ, ПРОИГРАВ ТОЛЬКО РАЙАНУ ТЕРРИ, ВОСХОДЯЩЕЙ ЗВЕЗДЕ «MEN'S PHYSIQUE». И ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ Я ПРОИГРАЛ ВСЕГО ЛИШЬ ОДИН БАЛЛ!**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.