ЮРИЙ ПОСТРИГАЙ

РОССИЙСКИЙ ГРЕБЕЦ-БАЙДАРЧИК. ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА И ЕВРОПЫ, ЧЕМПИОН ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
В ЛОНДОНЕ 2012 ГОДА

**ВПЕРЕДИ
ВСЕХ!**

**СЕКРЕТЫ МОТИВАЦИИ
ОТ ОЛИМПИЙСКОГО
ЧЕМПИОНА**

Юрий В. Постригай
Секреты мотивации
от олимпийского
чемпиона. Впереди всех!
Серия «Фитнес Рунета»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66332188

Ю. В. Постригай. Секреты мотивации от олимпийского чемпиона.

Впереди всех!: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2021

ISBN 978-5-17-126772-8

Аннотация

В чем принципиальная разница между тем, чтобы просто быть хорошим спортсменом, и тем, чтобы быть чемпионом? Вершина находится очень высоко – нужно сделать немало шагов, чтобы преодолеть этот путь. Лишь единицы достигают вершины. Нужно любить сам труд, двигаться к цели с большой самоотдачей.

Именно о том, как полюбить сверхусилия, книга олимпийского чемпиона по гребле и заслуженного мастера спорта России Юрия Постригая. Достичь триумфа мгновенно невозможно – надо много трудиться. На любую гору можно подняться, если горишь желанием это сделать.

Юрий Постригай делится секретами байдарочного спорта и своей мотивации, дает лучшие упражнения на выносливость и закалку, рассказывает о буднях олимпийского чемпиона и вдохновляет на жизнь целеустремленную, осмысленную и полноценную, в которой в каждом дне есть место труду и дисциплине с пониманием того, к чему можно прийти благодаря четкому видению цели.

Эта книга о пути человека, который, благодаря своему упорству и вере смог добиться высот в спорте: сейчас завоевывает медали для страны и пропагандирует развитие гребного спорта в России.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вместо предисловия. Мой девиз – «Преуспевает тот, кто не устает пытаться!»	6
Старт. Как я в 10 лет пришел в греблю	9
Ближний круг	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юрий Постригай
Секреты мотивации
от олимпийского
чемпиона. Впереди всех!

© Постригай Ю., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вместо предисловия. Мой девиз – «Преуспевают тот, кто не устает пытаться!»

Мне 32 года, двадцать один из которых занимаюсь греблей. Я двукратный чемпион Европы, двукратный чемпион мира, пятикратный обладатель Кубка мира, семнадцатикратный чемпион России, олимпийский чемпион по гребле на байдарках.

Я уроженец Екатеринбурга. Там и начал заниматься греблей с десяти лет. А уже в восемнадцать попал в сборную России. Коронная дистанция – спринтерская, 200 метров на байдарках в «двойках». На ней и завоевал олимпийскую медаль на играх в Лондоне в 2012 году в паре с Александром Дьяченко. После такого триумфа нас называли «русской ракетой». Наша победа тогда стала первой в истории России в этой дисциплине за последние 32 года.

Я женат, воспитываю сына и дочь. Очень люблю свою семью.

На нашу вторую Олимпиаду в Рио меня с напарником Александром Дьяченко не допустили из-за доклада Макларена, в котором все российские спортсмены обвинялись в применении допинга. Из-за этого пережил настоящий шок, ведь мы были уверены, что завоюем второе золото для на-

шей страны.

Олимпиада в Токио перенесена из-за пандемии коронавируса. Игры должны были открыться в июле 2020 года. Вот так. Пока не везет, но знаю, что все будет хорошо! Я верю, что мне поможет Иисус Христос. Он всегда приходил мне на помощь, когда бывало особенно трудно.

Между соревнованиями я стараюсь популяризировать греблю, потому что она красива и зрелищна. Недаром во всем мире она считается королевским видом спорта. Выступаю в качестве мотивационного спикера в роликах для популярных блогов и федеральных телеканалов. Например, мое интервью для YouTube-канала ЖИЗА на тему «10 глупых вопросов олимпийскому чемпиону» набрало около 200 тысяч просмотров.

Я добился огромных высот благодаря своей вере и воле к победе. Несмотря на все трудности, вновь и вновь становился чемпионом. Брал примеры с лучших и самых удачливых людей и в итоге сам стал примером выносливости и работоспособности для своих учеников. Поэтому в своей книге хочу на собственном примере рассказать о необходимости ошибок в жизни, которые помогают расти и становиться лучшей версией себя. В конце книги вы получите советы и правила для тех, кто хочет стать настоящим чемпионом – не обязательно в спорте, быть победителем по жизни, независимо от возраста и профессии.

А для тех, кто занимается физической активностью, я

приготовил несколько уникальных упражнений, которые помогут вам каждый день заряжаться энергией, чтобы покорять еще более высокие вершины. Мой девиз – «Преуспевает тот, кто не устает пытаться!»

Старт. Как я в 10 лет пришел в греблю

Детство в Екатеринбурге: неблагополучный район, дурная компания, выбор вида спорта

Мне часто задают вопрос, кем бы я был, если бы не стал спортсменом. Думаю, что сейчас занялся бы бизнесом. А вот в прошлом, когда в десять лет только начинал заниматься спортом, наверное, стал бы хулиганом и шлялся по подворотням. Ведь Свердловск, а ныне Екатеринбург, где я родился, тогда слыл бандитским местом, где заправляла известная всей стране уралмашевская мафия.

Мы жили в общежитии, расположенном в неблагополучном рабочем районе, в котором процветала наркомания. В подъездах валялись иглы. Когда позже, уже после Олимпиады, я приехал в свой район, то узнал, что очень многие мои сверстники умерли. Даже плакать хотелось.

Компания, с которой я водился, была дурная. Играли, например, в опасные для жизни прятки. Я лазил с одного балкона на другой, чтобы через окно забраться на нашу общую кухню и там спрятаться. Так мы озоровали. Но честно признаюсь, страшно было проделывать это на такой высоте.

А однажды еще хлеще начудил. Возле дома стояли гаражи, и около них лежали большие колеса от КамАЗа. И я ребятам предложил их поджечь. Клубы черного дыма поднялись до неба. Приехали пожарные. Мама из окна увидела нашу компанию, стоявшую рядом с огромным костром. Тот час поняла, кто это натворил, привела меня домой, отругала и еще отстегала крепким прутом! Я навсегда запомнил этот урок. И еще понял, правда чуть позже, что только компания хороших друзей поможет добиться больших успехов в жизни. С плохой компанией не стоит связываться. Мама старалась направить меня на правильный путь.

Еще в четыре года она отдала меня в секцию фигурного катания. Два раза в неделю к шести утра я с мамой – часто сонный – отправлялся на другой конец города, чтобы попасть на тренировки. После этого она отвозила меня в детский сад. Я очень старался, учился даже задним ходом кататься – «змейкой»... И тренеры пророчили мне хорошие перспективы, я мог бы, наверное, стать вторым Плющенко! Но через полтора года мой организм перестал выдерживать большие нагрузки – начались проблемы с ногами, и каток пришлось «отменить». Я обрадовался, потому что появилось время гонять мяч.

Наше общежитие находилось рядом со стадионом, на котором играл футбольный клуб «Уралмаш». И на этом поле, когда оно было свободно, я мог пропадать с друзьями целыми днями. Маме приходилось буквально выдергивать ме-

ня из игры, чтобы привести домой и заставить делать уроки. Однако и футбол не стал моим видом спорта, а значит, и вторым Черышевым мне не суждено было стать. Свои футбольные навыки сегодня иногда лишь практикую в FIFA на Sony PlayStation.

Я продолжал искать себя в спорте. В десять лет мне захотелось стать каратистом. Но уже через несколько занятий понял, что и это не мое, и что вторым Агаевым мне не быть. Хотя мои племянники уже получили оранжевые пояса по карате.

Вновь я оказался перед выбором: чем заниматься, чтобы не лазить по балконам и не жечь шины? Один мой друг Саша уговаривал меня ходить с ним на мини-футбол, а другой, Женя, – на греблю. Думая, кому из них составить компанию, я прикидывал: в футбол и так могу играть во дворе в любое время, а занятия греблей необычные. Представлял себе: гребешь на лодке, любишься природой, солнце светит, загорает, ветерок дует в лицо... Необыкновенно себя чувствуешь – кайфуешь. Можешь спокойно поразмышлять. И даже искупаться. Мне вообще нравилось заниматься спортом на свежем воздухе, да и вода притягивала, ведь рядом с моим городом было много озер, водоемов, рек... Так и пошел с Женей в секцию, тем более что она находилась рядом со школой и домом.

А когда начал заниматься, то еще больше полюбил греблю, потому что, как оказалось, тренировки включают в себя

много дополнительных видов спорта. Сразу в лодку новичка никто не посадит. Для начала нужно научиться плавать. Если перевернешься на лодке, то необходимо суметь доплыть до берега. Поэтому мы ходили в бассейн, где помимо плавания занимались освоением техники безопасности – как вести себя на воде. Процесс обучения очень долгий, надо знать много тонких технических моментов. Например, как совладать с балансом, потому что лодка – это неустойчивая поверхность на воде.

Позже на сборах нас учили правильно сидеть в лодке, специально переворачиваться и вновь залезать в лодку. Если тренера рядом не было, то помощи ждать было неоткуда. Поэтому в целях безопасности нам разрешалось отплывать от берега только на 3–4 метра, в общем-то недалеко. Тогда если что-то случится, например сведет ногу или выпадешь из лодки, то есть возможность доплыть самому.

Помимо бассейна, мы зимой бегали на лыжах, летом играли в футбол, баскетбол. Гребцы развивают все группы мышц. Когда мы гребем, у нас работают ноги, руки, спина, голова. Но главное, мы получаем от этого удовольствие!

Кроме того, гребля не такой уж травмоопасный вид спорта. Повреждение можно получить только при недостаточной разминке и неправильном подходе к снарядам. А так мы все эластичные, мышцы растянуты. Многие из гребцов даже легко садятся на шпагат. Радует, когда видишь таких гибких ребят. Я, конечно, деревянный, как Буратино, то есть ру-

кой до пятки дотянуться не смогу. Но если заняться этим, то получится обязательно.

Еще одна причина заниматься греблей – возможность стать красавцем с классной фигурой. Все гребцы – мускулистые, здоровые, атлетичные ребята. Вот такой всеобъемлющий вид спорта.

Помню, как мы выехали впервые в спортивный лагерь. У меня была учебная лодка-малютка с поплавками, чтобы не перевернуться. Мне она очень нравилась, потому что на ней идти легко и удобно: ничего не мешало грести и борта низкие. Сидя же в гоночной лодке, я был похож на танкиста: сверху только одна голова торчала.

Итак, в 10 лет, в 1998 году, я впервые сел в байдарку. Поначалу для меня это была просто развлекуха. Никаких глобальных целей в детстве я, конечно, перед собой не ставил. Был интерес: грести на лодке и качать мышцы. Но в лагере на своих первых соревнованиях я выиграл: дистанцию в 200 метров преодолел за 1 минуту 15 секунд (сейчас могу за 34 секунды!). Победа меня вдохновила на новые подвиги.

И я понял тогда еще одну причину, почему мне нравится заниматься греблей. Во время соревнований мы должны не только изо всех сил лупить веслом, быстро грести и отгребать, но и думать! Лишь правильные тактические действия могут привести нас к медалям. Для этого надо уметь правильно разложить дистанцию и в 200, и в 500, и в 1000 метров. Нужно сделать на 200 метров всего лишь 85 гребков,

которые приблизят тебя к пьедесталу. Важно отработать хороший старт, отличную середину и грамотный финиш, чтобы хватило сил на всю дистанцию, мастерски вкладываясь в каждый гребок. Старт требует самого большого усилия. У некоторых даже весла ломаются. Поэтому верная тактика и продуманные действия – это необходимость.

Об Олимпийских играх я, конечно, тогда даже и не грезил. Но каждый день, тренируясь, самосовершенствовался. И только когда начал выступать на чемпионате города Екатеринбурга, появилась мечта – побеждать! Победа переполняет тебя чувством гордости. Это так здорово! Понимаешь: значит, не зря трудился!

В конце концов я осознал, что гребля – это мой спорт и мое призвание. И окончательно понял, что мне не надо быть никаким «вторым» – ни Плющенко, ни Черышевым, ни Агеевым. В гребле я буду только первым – Юрием Постригаем!

Переезд в Москву: учеба в училище и университете, первые победы

Так я самоотверженно тренировался и учился в обычной школе. А в 14 лет, когда закончил 9 классов, мы с мамой по семейным обстоятельствам переехали в Москву. На гребном канале в Крылатском я записался в секцию.

Первые мои значимые соревнования в Москве закончились с хорошим результатом, что позволило мне попасть в

училище олимпийского резерва № 2 на Малой Филевской, о котором мечтают все юные спортсмены. Я закончил там 10-й и 11-й классы, продолжил учиться еще 3 года и получил диплом о среднем специальном образовании. Режим в училище позволял качественно тренироваться и получать знания. Там действительно выращивают сильнейших спортсменов.

Распорядок дня был такой: утром – тренировка, днем – учеба в соседнем корпусе, после учебы – вторая тренировка. Тебе предоставляют комнату, в которой можно отдыхать и делать уроки. А в шикарной столовой нас отлично кормили.

* * *

Конечно, когда я подростком переехал из родного города, где жили все мои друзья и близкие, в столицу, то сначала было тяжело. Тем более что приходилось далеко добираться до гребного канала. Обстановка огромного города меня так напугала, что подумывал даже сбежать обратно на родину. Хотелось все бросить и вообще завязать со спортом.

Но со временем я понял, что Москва – это большая деревня, где живет очень много разных людей. Есть богатые, бедные, есть средний класс. Есть категория людей, которые добились успеха самостоятельно, а есть те, кто явно себя переоценивает и ставит свою персону выше других. Говорят: «Я достиг успеха! Я богат! У меня куча возможностей стать еще богаче». Так заявляют в основном мажоры, которые задира-

ют нос, думая, что собственного благополучия они добились сами. На самом деле это их родители достигли вершин, и это позволило им облагодетельствовать своих детей, чтобы у них было все самое лучшее, качественное и красивое.

Конечно, меня это возмущает. Не нужно таким быть. Хотя мы должны любить всех людей. Но на их месте я бы спустился со своей золотой лестницы пониже, чтобы быть наравне со всеми. Неважно, что у них есть богатство. Деньги – это бумажки, ерунда. Хочется, чтобы было равенство в отношениях. Надо быть проще и со всеми разговаривать одинаково, независимо от того, общаетесь вы со своим другом, с незнакомым человеком или с президентом России.

Вот сейчас я добился всего, чего мог добиться спортсмен: стал олимпийским чемпионом. Снял виллу на острове Ба-ли. Там мы жили некоторое время всей семьей. Чувствовали себя с женой потрясающе. И теперь вправе заявлять, что я лучше всех, задираю нос кверху и ставлю себя выше других. Но я этого делать не буду! Потому что я простой уральский парень. Такой, как все. Я со всеми общаюсь одинаково – и со своими друзьями, и с коллегами, и со звездами вроде Михаила Галустяна, и с президентом. Самое главное – не задираю нос. Если ты добился успеха, оставайся самим собой!

...Но вернемся в училище олимпийского резерва. Там я преуспевал. Шел к успеху шаг за шагом. На тренировках постепенно набирал обороты. Однако столичные гребцы меня сначала не принимали. В Москве не очень любят ребят из

регионов. Были даже недоброжелатели, которые «пророчили» мне неудачи. Говорили, что я никогда не стану чемпионом, потому что маленький, худенький. Советовали с издевкой: «Иди в модельный бизнес! Зачем тебе гребля?»

Я хотел уже бросить тренировки, потому что меня, такого щупленького, обгоняют какие-то дылды. Я тогда плохо понимал, как их обходить. Мой наставник посоветовал брать соперников правильной техникой. «Не так важны большие бицепсы, как техника! В этом будет твоя изюминка», – напутствовал он меня.

Словом, я не оставил греблю. Пропускал смешки мимо ушей и шел к своей цели. Продолжал заниматься, и с каждым днем мне становилось все интереснее и интереснее. А когда обзавелся новыми хорошими друзьями, то окончательно почувствовал себя в своей тарелке.

В 18 лет я попал в молодежную, а потом во взрослую сборную. Тяжело конкурировать с теми, кто старше тебя на пять-шесть лет! Я попал в группу к более сильным ребятам, которые уже были кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта. Мне очень хотелось их превзойти и победить! Я наблюдал за их работой, учился у сильных. Иной раз полностью выбивался из сил в погоне за товарищами-конкурентами. В этот тяжелый переходный период, длившийся почти два года, болтался вокруг да около шестых и десятых мест. Не получался тот результат, к которому стремился. Никак не мог отобраться на международные старты. Иногда мне действи-

тельно казалось, что никогда не смогу победить. Но у Господа на меня был свой план. Я уверен: Он реально хочет раскрыть талант в каждом из нас. Может, этот план кажется нам не очень крутым и быстрым, возможно, мы бы по-другому решили ситуацию, но Его пути неисповедимы.

Я продолжал неистово тренироваться в надежде, что однажды смогу всех победить. И это произошло. Мне потребовалось два года, чтобы пробиться в основной состав и соревноваться с более быстрыми спортсменами. Именно тогда почувствовал в себе силы и понял: я могу!

Но замечу, что это неправильная система – переход из юношеской в молодежную и взрослую категории, когда 18-летних объединяют с 24-летними. Если бы каждому спортсмену оказывалась спонсорская поддержка, то он мог бы планомерно тренироваться. Но поскольку организация подготовки осуществляется государством, то, выиграв первенство Европы в 18 лет, например, можно перейти на молодежный уровень, где 24-летние парни в любом случае будут обгонять новичка – они же более опытные, даже во взрослых соревнованиях участвуют. И это проблема. Хорошему спортсмену требуется пара лет, чтобы адаптироваться к процессу, набраться соревновательного опыта, а он из-за мнимой бесперспективности бросает спорт, идет учиться в институт, хотя мог бы стать чемпионом. Эту систему надо менять.

Тогда уже я начал задумываться о большем, понимал, что имею возможность попасть на Олимпийские игры, мечтал

открыть собственное дело. Стал читать книги на тему успеха. Например, в 2008 году книга «Скажи „Да“ своему потенциалу» Скипа Росса, успешного предпринимателя и мотивационного оратора, изменила мое мышление. Благодаря его советам я получил «волшебный пендель» и невероятный мотивационный заряд. Росс утверждает, что если вы похожи на большинство людей, значит используете всего 10 % своего потенциала, данного вам Богом, а остальные 90 % попадают в категорию «если бы». И, основываясь на собственном опыте, он открыл формулу превращения неиспользуемого потенциала в удивительное, динамическое качество жизни.

Другую книгу, которая дала мне толчок для саморазвития, написал американский предприниматель, инвестор, писатель и оратор-мотиватор Роберт Кийосаки – «Богатый папа, бедный папа». Автор настаивает на том, что право каждого человека – грамотно и осознанно распорядиться личным будущим так, чтобы создать себе желаемое богатство. Он обучает вас разговаривать на языке денег, объясняет, как заставить деньги двигаться и работать для вас.

Я прочел еще много интересных книг, о которых рассказал на своем сайте www.blog-champion.ru.

Думаю, что эта полезная литература теперь поможет многим другим молодым людям, которые хотят открыть свое дело, хорошо заработать, добиться успеха в жизни.

Так я сам себе помогал, преодолевая рубеж при переходе из юниоров. По статистике только 5–10 % спортсменов мо-

гут пробиться в взрослую элиту. Все остальные либо уходят из спорта, либо тренируются в надежде, что «получится когда-нибудь».

Пока все мои друзья отдыхали в клубах и развлекались, я шел на тренировку. Пока кто-то тратил время на пустые дела, я разбирал тактику и победы мировых звезд в гребле. Пока многие лежали на диване, я со своим веслом шел на тренировку.

После училища я поступил в Московский финансово-юридический университет на заочную форму обучения. Почему юрфак? Мои родители юристы. Могли мне помочь объяснить тонкости этой профессии. Когда приезжал со сборов, договаривался о сдаче сессии. В вузе, конечно, было сложнее. В училище еще могли закрыть глаза на пропуски или незачеты. А в институте все было строго: если я не сдавал что-то, то мне ставили неуд, и приходилось опять учить и пересдавать, только тогда ставили зачет.

Защитив дипломную работу, я стал юристом! Мне показалось этого мало, и я поступил в магистратуру Московской государственной академии физической культуры. Каждому спортсмену, планирующему после спорта работать тренером или поступать на службу в государственные структуры, необходимо специализированное образование, чтобы построить карьеру.

Все это время я продолжал грести. Проигрывал и все равно возвращался на старт. Шел к новым целям, повышал ма-

стерство, слушал тренеров. Своими хорошими результатами я отчаянно доказывал право занимать место в команде сборной Москвы.

Благодаря ряду удачных выступлений в 2006 году я прошел отбор в национальную команду и стал принимать участие в крупнейших международных стартах. Уже в дебютном сезоне занял четвертое место на чемпионате Европы в Афинах в программе двухместных байдарок на дистанции 500 метров.

На чемпионате мира 2009 года в канадском Галифаксе на дистанции 200 метров я финишировал пятым. В 2010-м в той же дисциплине был шестым на первенстве Европы в испанской Трасоне. На мировом первенстве в Познани вновь смог добраться только до четвертой позиции. Но завоевал-таки звание чемпиона России! Это был фурор! Ух, как было круто!

В 2011 году с двойкой выиграл 200-метровую дистанцию на молодежном чемпионате Европы, а потом стал золотым медалистом взрослого чемпионата Европы в Белграде, где одержал победу на одиночке в программе 500 метров. На чемпионате мира в венгерском Сегеде завоевал бронзовую медаль, заняв третье место среди одноместных байдарок на полукилометровой дистанции.

В то время я понял: мое первое и главное качество – стремление побеждать. Даже когда я занимал не первые и не призовые места, то все равно не останавливался – мне хоте-

лось соревноваться еще и еще.

Ближний круг

Моя любимая семья

С самого начала своей спортивной жизни меня поддерживала мама Галина Михайловна Шершакова. Она юрист, работала следователем, сейчас в отставке, работает адвокатом. Мама полностью была на моей стороне, когда я выбрал греблю.

По необходимости помогала и материально, и морально. Когда мне было трудно, когда не верил в себя, она ободряла меня добрым словом. Часто говорила мне: «Если начал дело, доведи его до конца». Убеждала: если ты к чему-то идешь, закончи это, неважно, получишь что-то в результате своих действий или нет, ты в любом случае приобретешь опыт, который позволит дальше идти легко и просто. Если это институт, то закончи его, если это спорт – дойди до того момента, когда поймешь, что выжал из себя все. Преуспевает тот, кто не устает пытаться. Поэтому, кстати, я и задержался в гребле. И вообще, в жизни эта установка мне очень помогла двигаться вперед и в спорте, и в учебе: все, за что сейчас берусь, стараюсь выполнить на 100 %. Например, я не хотел после Олимпийских игр заканчивать учебу. А потом вспомнил ма-

мины наставления, пошел и «проломил эту стену».

Мой отец Виктор Николаевич тоже верил в меня и помогал советами. Так что, дорогие читатели, слушайте своих родителей, они плохого точно не пожелают. Главное, чтобы не перегибали палку. А родителям я посоветовал бы мотивировать своих детей, помогать им реализоваться.

Мама всегда была моим болельщиком номер один. Она приходила на трибуну или вставала где-нибудь рядом со стартом, чтобы увидеть, как я гребу на своей байдарке. Помню, в детстве произошел неприятный для меня случай. У меня был запланирован старт в дневное время. Я очень его ждал. Но после школы решил немного вздремнуть и в итоге проспал, а когда проснулся, понял, что опоздал. Тогда не было мобильных телефонов, и никто не мог до меня дозвониться. А моя мама пришла поболеть за меня после работы. Видит – меня нет. Она к тренеру – тот плечами пожимает. В итоге меня дисквалифицировали за неявку на старт. Мне тогда было стыдно даже не перед тренером, а перед матерью. Да и винил себя за такое небрежное отношение к занятиям. Тот случай послужил мне серьезным уроком в жизни: я понял, что надо быть пунктуальным. После этого инцидента не пропустил ни одного старта.

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.