

Георгий Пономарев

ФИТНЕС ДО И ПОСЛЕ ЭЛЬБРУСА

А ДЛЯ ЧЕГО
ТЫ ПРОСНУЛСЯ
СЕГОДНЯ УТРОМ?



Георгий Пономарев

Фитнес до и после Эльбруса

«Автор»

2023

Пономарев Г. С.

Фитнес до и после Эльбруса / Г. С. Пономарев — «Автор», 2023

Эта книга простого парня из города Пскова. Может, парня из соседнего двора, соседней песочницы о том, как он взошел на "свой Эльбрус". О том, какой путь к успеху и с помощью какого простого слова, с помощью какого качества ему удалось преодолеть. Что ему помогало и что мешало, и о том, как это сделать любому человеку. Без оправданий. Без алиби для себя и своей жизни.

© Пономарев Г. С., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Для чего я проснулся сегодня в 5 утра?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Георгий Пономарев

Фитнес до и после Эльбруса

Пролог

Этот год еще не закончен... Конечно нет, ведь на следующей неделе только сентябрь, и меня ожидает бизнес-форум в Санкт-Петербурге, где, помимо 50 бизнес-коучей, известных спортсменов, авторов тех книг, которые я слушаю в машине, на пробежке и читаю утром перед работой, будет великий и неподражаемый... Человек, портрет которого я повесил у себя в кабинете. Долгой интриге – НЕТ. Это Арнольд Шварценеггер.

Кстати, сама мысль повесить его портрет была связана с несколькими фактами – на ДР мне коллектив клуба «С-фитнес» подарил мой портрет. Оригинально. Но вроде как за своей спиной повесить свой портрет представлялось как-то нескромно. Такой маленький алтарь самого себя. И с одной стороны, чужого мнения, особенно негативного, я никогда не боялся – оно зачастую даже меня подзадоривало и давало какую-то дополнительную энергию к свершениям во всех моих многочисленных сферах деятельности, но легкий дискомфорт ощущал. Поэтому сразу родилась мысль повесить рядом портрет того человека, которого уважаешь, который оказал на твою жизнь влияние, не то чтобы кумира, но того, с кем хотел бы встретиться и поговорить, а может, даже вместе «потренировать».

Опа! Потренировать!

Ну конечно, это Терминатор, конечно, это Арнольд! Долго не сомневался, и теперь нас двое за моей спиной на стене. Именно поэтому «ехать – не ехать» на бизнес форум, где хедлайнером заявлен человек, повлиявший на всю индустрию спорта, сделавший себя сам и ставший губернатором Калифорнии, несмотря на то, что родом из – простите меня – Мухосранска; да и много еще можно перечислить достижений в различных областях – такой вопрос долго не стоял. Еду! Вряд ли, правда, удастся потренировать и «качнуть банку», хотя как знать. Он своей жизнью подтвердил, что нет ничего невозможного. Сейчас я периодически думаю, а чтобы я реально спросил у Арнольда, о чем бы хотел переговорить за час, минуту, один вопрос. Не так и просто, кстати, понять – что главного я хочу спросить-сказать.

На скорость принятия решения меня сподвиг один жизненный эпизод – достаточно трагический, но многому научивший – уже много лет назад я как «рокер» (человек, слушающий рок-музыку) увлекся «КиШом» (группа «Король и Шут») – для тех, кто в теме, солистом, где был Горшенев Михаил. И постоянно собирался съездить на его концерт, но все как-то откладывал. Откладывал. А он умер. Неожиданно. Хотя, наверное, это всегда неожиданно. Было горько по многим причинам. Хотя, когда человек вот так уходит, мы жалеем, в основном, себя. Потому что не услышим больше его новых песен, не пообщаемся с ним лично или через творчество и т. д.

Короче, лучше один раз вовремя, чем два раза правильно, удобно и т. д. Надо все делать сразу. К Шварцу еду. Да и других людей-легенд послушать и посмотреть будет полезно. Ведь они такие же, как я, только мне еще легендарным стать предстоит. Даже для подтверждения этой мысли съездить нужно. Вообще на мероприятия разного рода – конвенции, форумы, концерты, «Нашествия», восхождения на гору и т. д. – ездить нужно. Нужно до тех пор, пока они тебе что-то дают. Дальше смысла нет. Но «пока не попробуешь – не узнаешь» – стал все чаще говорить мой пятилетний сын. Есть в кого...

Это год полон жизни: рождение второго сына – Ромашки, концерт Rammstein, два конкурса – «Лидер России» и «Лидер года», «Гонка Героев» в формате «Чемпионат», восхождение на Эльбрус (не скажу «покорение» – гора либо тебя пускает, либо нет), на котором

буду, видимо, останавливаться подробнее, да и других событий личного, рабочего, спортивного направления было, как всегда, достаточно. Открываю свои планы (список целей), которые пишу каждый год в ежедневник перед Новым годом, а они уже по многим направлениям выполнены.

Да, я пишу цели каждый год, уже пару десятков лет я так делаю и вам рекомендую, если вы хотите чего-то достичь. Об этом написана масса книг по саморазвитию, и пересказывать их нет смысла. Но если вы не пишете цели, то не можете оценить того, насколько вы действительно к чему-то идете, а не занимаетесь самообманом. Напишите один раз – откройте через год. Там будет ответ на вопрос, почему вы там, где сейчас находитесь: в уровне дохода, в том, как вы выглядите, где находитесь и почему, и даже с кем. Если вы двигаетесь без цели, то двигаетесь в никуда.

Вы, конечно, тут же придумаете себе массу оправданий и меня рассмешите, но себя подбодрите и успокоите. Люди вообще все больше и больше становятся «мастерами алиби» на тему «почему у них в жизни ТАК». В России дела обстоят именно так – в ближайшие годы поеду обзорно в Европу, а потом в Америку, возможно, Азию – узнаю, а как у них? Прогноз? – так же.

В этом году мне 43 и я в той физической форме, которую считаю одной из лучших за свою жизнь. Конечно, во многом это заслуга Эльбруса – как самого восхождения, так и подготовки к нему. Не помню с лет пяти, чтобы я не тренировался, не соревновался в каком-то виде спорта и заплывал жиром. Тренил с травмами, в счастье и горестях. Тренил и тренить буду всегда, поэтому думаю, а не позирую здесь совершенно, что лучшая моя физическая форма еще впереди. Тренироваться буду даже на необитаемом острове и мои «бицепсы-прессы» будет некому заценить. Конечно, сейчас я не выполняю норматив МС по силовому троеборью и много чего не сделаю в других видах, что раньше мог, но функционально себя ощущаю на 25, о чем свидетельствуют и фитнес-тесты, что проводят тренеры сети клубов «С-фитнес» в рамках функциональной диагностики на первом занятии. Но рекламы хватит! Пора уже о Фитнесе и Эльбрусе. А начну с того, что если бы знал, как это тяжело заранее, не пошел бы – сдулся.

Глава 1. Для чего я проснулся сегодня в 5 утра?

Полную хрень про жаворонков-сов и кого еще оставьте для псевдоученых и любителей дешевых «отмазок». Вообще скажу больше – спать и выспаться можно и за 5–6 и за 8–12 часов. И дело не в индивидуальности организма, а в настрое. После высоты 3800 на Эльбрусе вообще заснуть очень тяжело. Пульс 140–160 в покое, когда лежишь и сердце чувствуешь в тишине, кажется, всем телом. Конечно, это связано с тем, что не прошли достаточную акклиматизацию. В советские времена, говорят, это восхождение требовало 21 дня, но мы ж крутые – взойшли за 8. Причем взойшли бы и раньше, если бы «Гора пустила» (погода дала).

Так вот, несмотря на нечеловеческие нагрузки – а ты идешь в гору 8–12 часов с рюкзаком 30 килограммов, причем выкидываешь из него даже запасные носки и закладываешь внизу даже ключ от дома, чтобы хоть как-то облегчить ношу – казалось бы, восстановительный сон был бы очень кстати. Но нет! 3 часа забытья, очистил палатку от снега, спугнул мышей, заварил бомж-пакет или пакет сублимированной овсянки и снова вверх. О сне нет мысли, когда есть Цель.

Трудностей много на пути к вершине, и они будут проскакивать в моей мини-книге, но не все сразу... Говоря о трудностях, хотел бы провести параллель с «Гонкой Героев. Зима» или с Адской неделей из книги «Без жалости к себе» Э. Б. Ларссена, которую прочел. Честно? Фигня эти испытания относительно Эльбруса. Даже не буду объяснять почему – попробуйте и поймете! Скажу лишь одно – все эти «гонки» все равно Игра, и в любой момент ты можешь из нее выйти. С позором или травмой, славой или по причине, которых полно в этих тяжелых испытаниях. Но это ИГРА. На Эльбрусе ты не выйдешь. Твоя жизнь, а иногда еще и жизнь других людей зачастую зависит от того, как ты все способен ТЕРПЕТЬ. Это главное слово на горе. ТЕРПЕТЬ.

Но так вернемся к утру. Тем более что сейчас как раз 5 утра, и после пробежки я продолжу писать о фитнесе и горе. Те редкие бегуны, которых я встречаю в это время, лишь подтверждают мысль о том, что не стоит слушать жалующихся на нехватку времени людей, якобы желающих изменить себя, но не имеющих каких-то ресурсов – денег, времени и т. д. Захочешь – найдешь возможность, не захочешь – найдешь оправдание – известная истина. Когда бежишь с утра, то планируешь свои действия на сегодня или слушаешь аудиокнигу и планируешь дальнейшую жизнь. Как долго и много слушать чужие взгляды на жизнь, некие «премудрости», а иногда и рецепты? До тех пор пока ощущаешь, что тебе это что-то дает. Ты поймешь, когда начинает «бить мимо». Кого слушать, как отличать – что полезно, а что – очередное бление о том, что все мы выдающиеся, что надо только захотеть и т. д.? Все тоже просто и давно известно – слушать надо лишь тех, кто сам добился в интересующей области огромных успехов. В связи с этим давно интересовал вопрос: «И как наше правительство и администрация рассуждают о бизнесе и его развитии? Откуда им знать?»

Перед восхождением на гору сократил силовые тренировки и увеличил объем беговой работы. Решение было верно, но помогло отчасти. Даже набегая по 50–60 километров в неделю ты не тренируешься так, как тебе придется там испытывать свое тело и волю. Всем известно, что в любом спорте, помимо «подсобных» упражнений, надо максимально приближать свой тренировочный процесс к соревновательному – в данном случае восхождению. А если так, то твоя тренировка должна длиться 10–16 часов, когда просто с рюкзаком, набитым камнями, ты идешь до соседнего города и обратно, и лучше в гору, а еще лучше в гору и зимой, в любую погоду. И постоянно борешься со своим сознанием здравомыслящего человека, которое кричит: «Нафига тебе это все? В чем смысл этого?» Думаю, что это самая главная причина всех человеческих неудач – когда предательский мозг, склонный к логическому мышлению, находит 100500 реальных причин, почему чего-то надо не делать, почему давно пора остановиться.

«Ты ведь и так уже далеко прошел, и фотка для инстаграмм есть, и устал, и не выспался, и голова болит постоянно последние 3 дня, сердце ведь не железное – смотри, кто-то умер на горе вчера-позавчера, ты не готов и все тело болит, другие бы и так не смогли, а тот, кто смог – это ж профи и семьи у них нет, о которой тебе надо думать... и т. д. и т. п.» Человеческий мозг так устроен, что всегда найдет логичное объяснение, как себя поберечь, утешить и оправдать. И все окружающие поймут – сами таки же.

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.