

Георгий Пономарев

ФИТНЕС ДО И ПОСЛЕ ЭЛЬБРУСА

А ДЛЯ ЧЕГО
ТЫ ПРОСНУЛСЯ
СЕГОДНЯ УТРОМ?



Георгий Сергеевич Пономарев

Фитнес до и после Эльбруса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69314272

SelfPub; 2023

Аннотация

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.

Содержание

Пролог	4
Глава 1. Для чего я проснулся сегодня в 5 утра?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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 дис-

комфорт 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 на-

правлениям 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. Трени-

роваться 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 – взошли за 8. Причем взошли 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 проска-

кивать 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 блея-

ние 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.