(3 подход) (личный рекорд, рекорд СПб. среди ветеранов М1)

Александр Теплов
330 кг

https://litres.ru/74648057
SelfPub; 2026

Аннотация

Александр Петров – мастер спорта по пауэрлифтингу, которому давно за сорок. Он год за годом доказывает себе, что силы ещё есть. Но последние годы он стоит на месте – ни шагу вперёд. И вот впереди новый чемпионат Петербурга, где Петров решает пробить свой застой.

Его поддерживают тренер Геннадий Андреевич Дейс и выводящий Алексей Сахаров: один строит стратегию и не боится говорить самые трудные слова, другой делает свою работу с безжалостной точностью, зная, что от каждого витка бинта зависит успех подхода.

На помосте всё решается в считанные секунды: команда судьи, движение коленей, фиксация веса. И когда над помостом вспыхивают три белых сигнала, становится ясно: Петров победил не только штангу, но и собственные сомнения. Эта история о том, что настоящая сила – в умении не сдаваться, даже когда тело просит остановиться.

Содержание

Посвящение 4
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Александр Теплов
330 кг

Посвящение

Моему тренеру Дейсу Геннадию Андреевичу
и выводящему Алексею – с благодарностью.

Там, где шаг становится силой, а терпение – сталью, вы стояли рядом – не только как наставники, но как те, кто верил раньше всех. Спасибо за каждый повтор, за каждое «ещё раз», за то, что не давали сдаваться, когда хотелось опустить руки. Это посвящение – малая часть той признательности, которую не уместить ни в слова, ни в рекорды.

Не цифра в паспорте решает,
А то, что в сердце и в груди.
И на помост он вновь взлетает –
Сквозь боль и пот что позади.

Пусть кожа рвётся от бинтов,
Пусть ноют связки и спина –
Он знает цену всех шагов,
И эта правда здесь важна.

Экипировка – не про ткань,
Она как щит, как верный друг.
Она даёт ему шанс встать
Пробить застывший, мёртвый круг.

И пусть прогресс ползёт едва,
И каждый килограмм – как бой,
Он не сдаётся никогда:
«Я не сломался. Я – живой».

Здесь не триумф или медали,
И не про зрительский восторг.
Здесь всё про то, как он в печали
Себе отмерил новый срок.

Про срок терпеть, держать, вставать,
Не опускать усталых рук.
Уметь с достоинством сказать:
«Ещё не всё. Ещё я тут».

***

Александру Петрову уже давно перевалило за сорок, но на помосте он держался так, будто возраст – это просто цифра в паспорте, которую никто не обязан замечать. Чемпионат Пе-

тербурга среди мужчин, пауэрлифтинг. Он снова здесь, снова в строю, снова на призовом месте. И уже несколько лет подряд подтверждает норматив мастера спорта – не для галочки, а, чтобы самому себе доказывать: ещё могу.

Петров выступал в экипировочном дивизионе. Для кого-то экипировка – просто ткань и резина, а для него – преодоление. Это когда кожа трещит и рвётся на коленях от жёстких бинтов, когда после соревнований связки и суставы ноют так, что хочется лезть на стену. Свидетельство этому – кровоподтёки и синяки на плечах и ногах, а иногда и лопнувшие капилляры на лице и в глазах, из-за чего взгляд на пару дней становился пугающе красным. Но именно в этом и была суть: экипировка позволяла бороться, давала шанс пробивать те самые килограммы, которые без неё были бы недосягаемы.

Только вот беда: уже который год он стоял на месте. Ни шагу вперёд. Заветные килограммы будто застыли, и он даже не замахивался на большее, чем делал раньше. Слишком хорошо помнил, какой ценой давались прошлые успехи: неделями потом ходил, как старик, с трудом наклоняясь, чтобы завязать шнурки, и прятал синяки, будто стыдился этой своей боли.

***

Тренировка. За две недели до соревнований

Зал пах резиной, железом и застарелым потом – запах, который Петров узнавал с закрытыми глазами. Казалось, этот запах въелся в стены, в деревянные помосты, в каждую стойку. Он сидел на скамье, растирал правое плечо, и пальцы сами находили ту самую точку, где боль становилась острой, колючей. Рядом стоял Геннадий Андреевич Дейс – тренер с лицом, будто выточенным из камня, и голосом, который пробивал даже сквозь гул железа.

– Опять плечо?! – Дейс не спрашивал, он констатировал.

– Да, – коротко бросил Петров. – Тянет. Как будто гвоздь туда вбили и крутят.

Дейс хмыкнул, будто взвешивал в голове не слова, а годы, килограммы и шансы.

– Может, не будем выступать? Хватит. Я вот уже не выступаю – колено болит. Что, я ноги должен ломать, чтобы там себе что-то доказать? – непонятно у кого спросил Дейс: то ли Петрова подколол, то ли и вправду о нём переживал. Паспорт Петрова с его датой рождения действительно будто сам по себе шептал: «Может, и действительно хватит с него». Но потом, словно спохватившись, Дейс резко сменил тон. – Сколько процентов сегодня будешь делать?

– Восемьдесят пять. Не больше… а больше и не надо. По плану – восемьдесят пять, – Петров заглянул в телефон, чтобы свериться с планом, который он лично разработал в табличном редакторе Excel. – Двести семьдесят пять, три по

два. Разгружаемся.

Дейс посмотрел на стойку со штангой, на тяжёлые блины, аккуратно сложенные по цветам, потом снова на Петрова.

– Значит, работаем на технику и голову. Вот и хорошо – веса не гоним.

Алексей Сахаров, выводящий Петрова, подошёл с наколенными бинтами, скрученными в плотный рулон. В его движениях не было суеты – только спокойная уверенность человека, который знает, что от его работы зависит, сможет ли Петров встать со штангой или нет.

– Давай ногу, – сказал он спокойно. – Сегодня плотнее, чем обычно.

– Зачем? Я же не на максимум.

– Чтобы ты привык, что больно. Чтобы тело знало: боль – это нормально. А не повод отступить.

Петров усмехнулся:

–Ты в свои двадцать уже философ.

– В свои двадцать я знаю, что, если ты сегодня дашь слабину в бинтах, на соревнованиях будет в сто раз хуже, – Алексей взял ногу Петрова, зажал между своих и начал наматывать бинт, слой за слоем, туго, безжалостно и на удивление ровно. Каждый виток ложился идеально, без складок, без перекосов.

Петров знал: намотка бинтов и хорошо подобранный костюм – это то, что должно «выстрелить», когда он будет приседать. Он будет продавливать эти бинты и костюм каждой

клеточкой своего тела, ощущая, как сопротивляется вся эта жёсткая материя, буквально раздавливая его, но в нужный момент отдавая накопленную энергию обратно. И тогда казалось, что не он встаёт с этой чёртовой штангой, а кто-то ему помогает, будто сам бог тащит его за шиворот и уговаривает: «Ну вставай, что ты тут расселся». А он и не расселся – он просто нащупывал тот самый момент, когда избыточное напряжение, словно тетива лука, выстрелит, подхватив его и заставит зафиксировать этот ужасный вес на плечах.

И тяжелее всего было удержать уже зафиксированный вес. Стоять неподвижно, чувствуя, как пот заливает глаза, как мышцы дрожат от напряжения, как каждый миллиметр движения может стоить подхода. И не дай бог сделать маленький, едва заметный шаг – судьи тут же заметят, и всё, подход потерян. Поэтому он изо всех сил стоял и держал, пока рука судьи благосклонно не махнёт: «На стойки!»

После очередного подхода, распустив бинты с ноющих, буквально кричащих от боли коленей, Петров рухнул на скамью, тяжело дыша. Грудь вздымалась, будто он только что вынырнул из ледяной воды, а воздух в зале, пропитанный напряжением и усталостью, словно плыл перед глазами густыми, тягучими волнами. Он пытался уцепиться за эту картинку, остановить её, удержать хоть секунду покоя – но перед глазами всё равно плыли кадры: гриф, диски, стойки, бинты, снова гриф…

Алексей протянул бутылку воды. Вода была чуть тёплой,

но Петров жадно глотал её, чувствуя, как она стекает по горлу, возвращая хоть каплю реальности.

– Слушай, Саша, – тихо сказал Алексей, присаживаясь рядом. – Надо потерпеть. Ты знаешь, лучше меня никто не мотает бинты. А я уж, поверь, намотаю на соревнованиях так, как надо. Тебе останется только потерпеть. Слышишь? Потерпеть!

Петров усмехнулся уголками губ, не поднимая глаз. В этом «потерпеть» было столько лет, столько подходов, столько выходов на помосты, что слово уже почти потеряло свой обычный смысл и стало чем-то вроде пароля, знака принадлежности к этому миру.

Он вспомнил, как Сахаров кричал это своё «потерпеть, Саша» каждый раз, когда Петров выходил на помост. И вот опять – это «потерпи». Пауэрлифтинг и правда был про это: про то, что надо потерпеть. И экипировку, которая сдавливает, будто хочет сломать. И боль, которая с каждым годом становится всё упрямее. И те дни, когда не хочется идти на тренировку, когда кажется, что сил нет даже на то, чтобы просто надеть спортивную форму. Всё это нужно было просто перетерпеть – шаг за шагом, подход за подходом.

– Потерпим, Лёша, – выдохнул Петров, наконец поднимая глаза. В них не было бравады, только спокойная усталость человека, который знает цену этому потерпеть.

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.