

Александр

НЕВСКИЙ



БОДИБИЛДИНГ

И ДРУГИЕ СЕКРЕТЫ

УСПЕХА

Звезда YouTube

Александр Невский

**Бодибилдинг и другие
секреты успеха**

«АСТ»

2017

УДК 615.8
ББК 51.204.0

Невский А. А.

Бодибилдинг и другие секреты успеха / А. А. Невский —
«АСТ», 2017 — (Звезда YouTube)

ISBN 978-5-17-100821-5

Секреты успеха, собранные в этой книге, помогут читателям добиться желаемого – не только в спорте, но и в любых других областях. Знаменитый бодибилдер, актёр и кинопродюсер Александр Невский без прикрас рассказывает о собственном опыте строительства тела и покорения голливудского Олимпа, выделяя те вещи, которые позволяют любому человеку побороть трудности и приблизиться к цели. А также описывает базовые основы бодибилдинга – системы упражнений, режимы тренировок, азы правильного питания. Вооружившись этими советами, вы можете стать обладателем прекрасной фигуры и исполнителем собственной заветной мечты!

УДК 615.8
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-100821-5

© Невский А. А., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

От автора	8
Часть 1	9
Маршрут к мечте: бокс, Конан и железная балка	9
Дотянуться до звезд	14
Цель – Голливуд	20
Герои в реальности	24
Насколько горизонт бескрайний: главные роли и «Мистер Вселенная»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

А. Невский

Бодибилдинг и другие секреты успеха

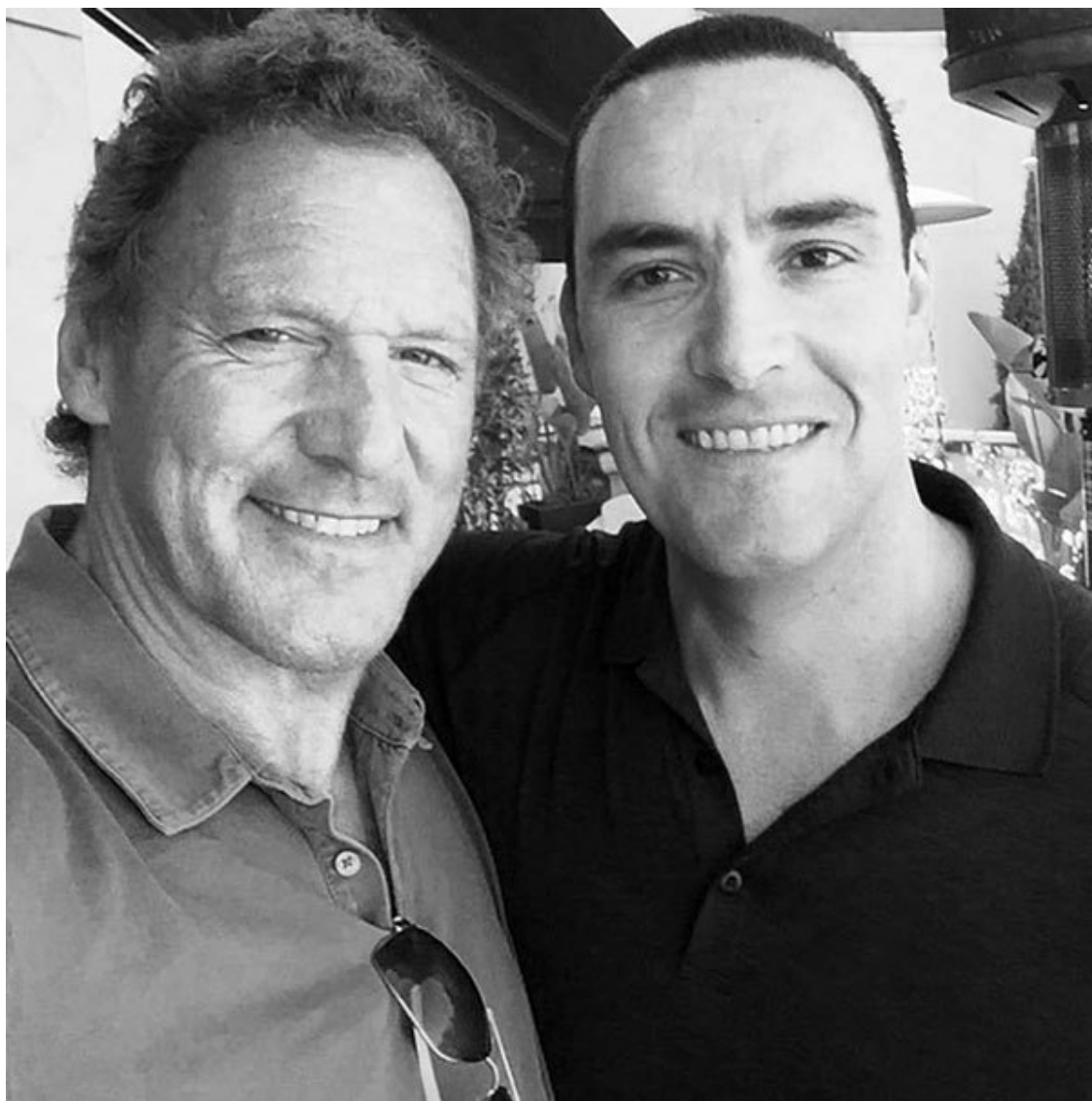
© Невский А.

© ООО «Издательство АСТ»

Это история о том, как долговязый, физически не развитый московский мальчишка стал самым известным культуристом в России, а затем построил международную кинокарьеру. Александр Невский создал свой мир из ничего. Он использовал железную балку и самодельную скамью, когда не мог купить гантели в магазинах. Прodelал путь от тренировок на дворовой площадке до занятий в легендарных тренажерных залах Калифорнии. От зрителя соревнований «Арнольд Классик» до основателя собственного турнира. От актера эпизодов до успешного продюсера и исполнителя главных ролей. Этот путь – не прямая вверх, а история трудностей и триумфов, сомнений и уверенности, обстоятельств и воли, которая их меняла. Голливудские кумиры миллионов «сошли с плакатов» в квартире подростка и стали его наставниками и добрыми друзьями.

А как вам воплотить в жизнь самую смелую мечту? В этой книге Александр Невский делится своими секретами успеха, а также рассказывает о теории и практике бодибилдинга и фитнеса.

«Александр Невский – и актер, и писатель. Я наслаждаюсь общением с ним!»
Сильвестр Сталлоне,
актер, номинант на премию «Оскар»



Я впервые встретился с Александром в Лос-Анджелесе осенью 1999 года. Он был мускулистым и харизматичным, но почти не говорил по-английски. Я был впечатлен его историей: худощавый московский школьник увидел меня на экране и настолько воодушевился, что начал тренироваться с отягощениями и через несколько лет упорных тренировок смог стать самым знаменитым бодибилдером в России. Но он мечтал о Голливуде, для чего и переехал в Калифорнию. Позднее я познакомил Александра с Арнольдом Шварценеггером и Сильвестром Сталлоне и вместе мы объяснили ему, как важно строить карьеру таким образом, чтобы она зависела от его собственных решений.

Александр вновь произвел на меня глубокое впечатление, когда начал не только сниматься в кино, но и продюсировать. Сегодня в качестве продюсера он заканчивает работу над седьмым полнометражным художественным фильмом. В 2010 году Александр воплотил в жизнь еще одну свою мечту – выиграл титул «Мистер Вселенная» среди любителей (по версии Всемирной Федерации Бодибилдинга), и я был очень этому рад.

Мой друг Александр Невский – отличный пример человека, который не боится ставить перед собой большие цели, затем упорно работает над их достижением и в итоге – побеждает. Я уверен, что его книга «Бодибилдинг и другие секреты успеха» обязательно воодушевит вас и поможет найти внутренние силы, чтобы добиться успеха и в спорте, и в жизни!

РАЛЬФ МЁЛЛЕР,

*актер, чемпион мира по бодибилдингу,
обладатель титула «Мистер Вселенная».
Лос-Анджелес, июль 2017*

Моей Маме

От автора

20 лет назад, в начале 1997 года вышла в свет моя первая книга «Как стать Шварценеггером в России». В ней я доказывал возможность построения «с нуля» большой мускулатуры, объяснял принципы бодибилдинга и призывал совмещать умственное и физическое развитие. На дворе стояли совсем другие времена, мода на фитнес еще не добралась до нашей страны, но книга стала популярной. Мне было всего 25 лет, и я думаю, что большинство читателей (и зрителей многочисленных телепрограмм, которые я тогда вел) были моими ровесниками. Сейчас у них уже есть взрослые дети, но я надеюсь, что многие не прекратили своих тренировок и продолжают активно заниматься спортом.

С тех пор в моей жизни произошло огромное количество событий и пришло время рассказать не только о них, но и о моих секретах успеха. Только не подумайте, что я написал мемуары. Это произойдет не раньше, чем еще через 20 лет, а может, и через 30! В этой книге я действительно пишу о моей карьере в шоу-бизнесе, спорте и кино, но лишь в первой ее части. Вся вторая часть посвящена фитнесу, бодибилдингу, правильному питанию и многому другому. И я хотел бы, чтобы уже следующее поколение читателей не только больше узнало о моей жизни, но и заинтересовалось физической культурой, а также взяло на вооружение те самые секреты успеха, которые я попытался сформулировать.

Сейчас уже нет дефицита спортивных товаров или литературы, доступные тренажерные залы открываются в каждом районе, регулярно выходят специализированные журналы. Тем не менее, я постарался еще раз суммировать полезную информацию по теории и практике бодибилдинга и фитнеса. И я продолжаю считать, что главной движущей силой в желании изменить свое тело и свою жизнь является мотивация. Искренне надеюсь, что мой пример – пример человека, который смог пройти путь от сутулого и худого подростка до известного бодибилдера-тяжеловеса и от актера-новичка до продюсера голливудских фильмов с многомиллионными бюджетами, добавит вам уверенности в своих силах и поможет в движении вперед.

Я благодарю моих преданных читателей и зрителей, а также рад возможности общения с новой аудиторией. Желаю вам удачи в достижении всех поставленных целей и надеюсь, что моя новая книга вам понравится!

Часть 1

Секреты успеха

Маршрут к мечте: бокс, Конан и железная балка

Я родился в Советском Союзе, когда понятий «фитнес» и «бодибилдинг» в стране не существовало в принципе. При этом в СССР был культ здорового образа жизни: люди делали утреннюю зарядку, сдавали нормы ГТО, ездили на спортивные соревнования от учебных заведений и предприятий...

Я же физкультуру не любил категорически. И вообще любая физическая активность, как это ни удивительно, в детстве меня не интересовала. Беготне с друзьями и футболу во дворе я предпочитал тихие домашние вечера за книгой. Мне безумно нравилась приключенческая литература: трилогия о мушкетерах Дюма, романы о благородном разбойнике капитане Бладе Рафаэля Сабатини, «Приключения бригадира Жерара» Конан Дойла. Позже я открыл для себя фантастику: братьев Стругацких и Рэя Бредбери (с которым много лет спустя довелось познакомиться лично). В четвертом классе захлеб читал учебники по истории и литературе, принадлежащие сестре-старшекласснице. И с удовольствием обсуждал книги и кино с учителями или друзьями родителей. В общем, спорт в мою картину мира никак не вписывался.

Правда, это не устраивало маму. Она хотела, чтобы я занимался баскетболом, и в одиннадцать лет меня отобрали в баскетбольную секцию ЦСКА. Поначалу мне даже понравилось: у нас был отличный тренер, который искренне любил свое дело и пытался заинтересовать спортом каждого из нас. Но он очень быстро уволился, а его место занял совсем другой человек. Новый тренер расколол коллектив на любимчиков и изгоев – я очутился среди последних: игровое поле заменила скамейка и упреки, что у таких, как я, никогда ничего не получится. Наверняка злого умысла здесь не было: он просто рассчитывал меня подстегнуть. Только это имело скорей обратный эффект... Я и сейчас думаю, что такой подход – крайне неудачен. Из всех ребят, что тогда занимались в секции, ни один не дошел до основного, взрослого, состава ЦСКА.

Тем не менее я продолжал ходить на баскетбол до четырнадцати лет. К тому времени мой рост уже перевалил за 190 см при весе менее 70 кг, и выглядел я, надо признать, довольно нелепо. Длиннющий худощавый подросток с искривлением позвоночника и смешной густой шевелюрой, как у Электроника из известного советского фильма.

Все начало меняться в 1986 году – именно тогда у меня впервые появилась всепоглощающая мечта, и жизнь сделала крутой поворот... Этому предшествовали два обстоятельства. По окончании восьмого класса мы первый раз сдавали экзамены по всем предметам, в том числе и по физкультуре. Я помню, как ни разу не смог подтянуться на турнике и как девчонки восторженно смотрели на крепышей, которые, в отличие от меня, не читали романов, но зато подтягивались по пятнадцать раз вместо положенных восьми. На стадионе они бежали впереди, а я еле плелся в хвосте. И граната их улетала в три раза дальше (метание гранаты входило в программу ГТО). В подобной ситуации о пересмотре своего отношения к физкультуре волей-неволей задумаешься. А тут еще и произошло столкновение с местными московскими хулиганами. Надо сказать, для них я был объектом весьма притягательным. Интеллигентный поклонник поэзии Ахматовой с внешностью заучки. Шпана таких не любит. Я возвращался с тренировки по баскетболу, когда эта компания меня обступила. Они были старше, вперед вышел их лидер и сказал мне прыгать – чтоб понять, есть ли мелочь

в карманах. На мой отказ парень ответил ударом в челюсть. Несильно, но он мне врезал! А я стоял как вкопанный и не знал, что делать. В семье учили, что нужно уходить от конфликтов, бить людей нельзя. Тогда я впервые в жизни столкнулся со «злом» – пусть карикатурным и маленьким, но я-то тоже был маленький: проблема казалась еще какой масштабной! Я понял, что даже не могу себя защитить и необходимо как-то исправлять ситуацию. Это был последний день занятий баскетболом.

Отец привел меня в секцию бокса при Московском институте управления, где работал преподавателем. Там занимались студенты, и на четырнадцатилетнего подростка поначалу никто не смотрел серьезно. Ожидали, что похожу чуть-чуть и брошу. Я же был настроен решительно и на первой тренировке здорово приободрился, когда ребята в качестве разминки стали играть в баскетбол. Здесь-то можно было себя проявить. Только я не предполагал тогда, что боксерский баскетбол – это скорее регби! Они играли в баскетбол мной! Тем не менее занятия продолжались и постепенно я просто влюбился в бокс: проводил в зале не по часу, а по два-три, тренировался с несколькими группами подряд. Усталость была дикая. Многое не получалось. В зале находились маленькие груши, как в фильме «Рокки», – так я по этим грушам даже не попадал. Но тренер Вадим Владимирович Латышенко и ребята-спортсмены прониклись уважением к моему упорству. Все-таки всегда видно: пришел человек отбывать номер или реально работать. Во втором случае, как бы смешно он ни выглядел, как бы нелепо ни был одет, это становится совсем не важно.

У Вадима Владимировича в зале висели цитаты великих людей о боксе. В том числе высказывание Байрона о том, что каждый мужчина должен уметь фехтовать, скакать на лошади и боксировать. Не знаю, как насчет фехтования и верховой езды, но вот боксирование со временем точно не утратило своей актуальности. Убежден, что для европейцев бокс – прекрасный вид спорта, который любого мальчишку или молодого человека может сделать сильнее и увереннее в себе. Мне понадобилось всего несколько месяцев тренировок, прежде чем появилось чувство собственной защищенности, понимание, как дать отпор. И я наконец осознал, **как важно совмещать духовное и физическое развитие.**

Исчез комплекс, связанный с тем, что другому человеку нельзя дать сдачи, даже если он инициатор конфликта. Сам драки я никогда не развязывал. Но как-то дал в нос старшекласснику, который нам какую-то «дедовщину» устраивал. Он попытался подпрыгнуть и ударить меня лбом в лицо, а я пробил ему «двойку» по голове – тот аж отлетел. Все были в шоке, конечно. Меня же знали как читателя стихов и поклонника Дюма. Да что там говорить, я сам был удивлен! С тех пор в школе у меня появился авторитет. Никто не матерился и не обижал наших девчонок в моем присутствии, не пытался задеть моих миролюбивых и интеллигентных друзей.

Тренировки проходили великолепно, но с точки зрения атлетизма я продолжал выглядеть весьма плачевно. Высоченный рост, длинные руки и ноги, худоба. С этим надо было что-то делать. Только вот что?

Летом 1987 года в столице проходил очередной Московский международный кинофестиваль. Мама достала мне билет на фильм Ричарда Флейшера «Конан-Разрушитель», который демонстрировался во внеконкурсной программе. Главную роль в нем играл Арнольд Шварценеггер. Картина была приключенческой, не особо кровавой и смотрелась почти как детское кино. Взрослые в зале посмеивались, а я не мог оторваться от экрана – это было что-то грандиозное! Особенно первая сцена, когда Конан молится. Передо мной предстала настоящая глыба с невероятной мускулатурой. Этот образ поразил меня своей мощью, и, конечно, впечатлил актер – так ведь выглядел не просто киногерой, а реальный человек! После просмотра фильма у меня в голове как будто сложился пазл. Я понял, что хочу быть таким же сильным, мускулистым и сниматься в кино. Придя домой, я заявил маме, что увижу сегодня себя в будущем...

Очень скоро я убедился: **какой бы невозможной и фантастической ни казалась цель, если вы в нее поверите и начнете работать над ее достижением, жизнь будет складываться так, чтобы вам обязательно представился шанс эту цель воплотить.** Я стал отжиматься, пытался подтягиваться, поднимать отцовские гантели по 4 и 6 кг. Системы никакой не было. О бодибилдинге я не слышал. А в сентябре в нашу секцию бокса пришли новые первокурсники. Одного из них звали Володей, и мускулатура у него была такая, что мне показалось, к нам Шварценеггер заниматься пришел. Я еще учился в школе, но к тому времени тренировался пять месяцев. Володя был значительно старше, но новичок в боксе. Поэтому нас ставили в спарринг. Я узнал, что он живет в Люберцах и этот подмосковный городок является центром подпольного культуризма и атлетической гимнастики всего Советского Союза (за исключением Прибалтики)! Там уже всюду были качалки, хоть их наличие и не афишировалось. Володя оказался первым, кто объяснил мне, как нужно качать мускулатуру, и написал комплекс упражнений. А потом принес кипу листов с напечатанным текстом – переведенные на русский язык статьи из американского журнала *Muscle & Fitness* («Мышцы и фитнес»). Заголовок сего труда был такой: «Система братьев Вайнеров. Первый простейший комплекс упражнений для наращивания мускулатуры». Под Вайнерами, конечно, имелись в виду братья Вейдеры – отцы-основатели современного бодибилдинга. Но я тогда принял ошибку за чистую монету, решив, что авторы комплекса – наши писатели, создатели «Эры милосердия», по которой снят легендарный фильм о работниках Московского уголовного розыска «Место встречи изменить нельзя». И не без удовольствия считал, что Вайнеры, оказывается, тоже культуристы.

Осенью 1987 года в телевизионной программе «Взгляд» показали здоровяка, приехавшего в Москву из Голливуда снимать боевик «Красная жара». Это был тот самый Конан, сразивший меня своим внешним видом, – Арнольд Шварценеггер. Я жил рядом с гостиницей «Спорт», построенной к Олимпиаде-80 и имевшей единственный тренажерный зал. Как я потом узнал из газет, туда Арнольда отвезли потренироваться. Но на входе его развернули! Администраторы сказали, что не знают никакого Шварценеггера, и потребовали письмо от Госкомспорта...

Примерно в то же время меня впечатлил еще один актер. По первой программе каждые выходные проводили день, посвященный определенной стране: в тот раз транслировали документальный фильм о Германии и эпизод телесериала «Шимански» про инспектора, расследующего преступление. В одной сцене я увидел огромного блондина, который с легкостью оторвал беднягу-инспектора (крепкого довольно мужчину) от земли, поднял над головой и бросил его, как мяч. Стало ясно, что этот великан – культурист, руки у него были, как у инспектора голова. Позже я узнал, что великана зовут Ральф Мёллер, он чемпион Германии и мира по бодибилдингу, обладатель титула «Мистер Вселенная». В 1987 году Мёллер уже переехал в Голливуд, где его карьера взлетела. Он снялся в «Киборге», в «Универсальном солдате», в боевике «Лучшие из лучших 2», стал другом Арнольда Шварценеггера и считался самым высоким и мускулистым культуристом за всю историю бодибилдинга (его рост – 2,02 м).

Между тем, в нашей стране потихонечку заговорили об атлетической гимнастике (правда, слов «бодибилдинг» и «культуризм» называть было нельзя). Штанги и гантели в магазинах не продавались – приходилось использовать все, что под руку попадет. У нас в подъезде чинили лифт, внизу валялась куча всяких железяк. Я спустился вынести мусор и увидел внушительных размеров балку весом килограммов 25, наверное. В общем, я ее благополучно стащил и принес домой, чтобы жать лежа. Надеюсь, лифт от моего неблагоприятного поступка сильно не пострадал!

Мама была в шоке от всего, что я творю: мне частенько разбивали лицо на боксе, а тут еще и новое «тяжелое» увлечение. Она меня категорически не одобряла, но осознав,

как это для меня важно, поддерживала на все 200 %! На Новый год подарила деньги, и я купил первую штангу с чугунными блинами до 90 кг, пару разборных гантелей по 10 кг и две 16-килограммовые гири. А наклонную скамью смастерил себе сам. Мама работала в химчистке, откуда ей разрешили забрать одну лишнюю скамейку. Я тут же примчался, взгромоздил свой будущий инвентарь на себя, и тараканы из железных ножек посыпались прямо на голову. Тем не менее скамью я благополучно донес до дома, всех тараканов из нее вычистил и даже прикрутил к скамье дополнительную доску, позволявшую увеличивать угол наклона. А один умелец на заводе сделал мне стойки для штанги. Так мир, который существовал внутри меня, начал приобретать реальные очертания. **Я абсолютно уверен, что, если у человека есть желание, он может добиться всего, чего хочет. Я начинал не просто из ничего – из «суперничего» – и выстроил свою жизнь такой, какой мечтал ее видеть. И если получилось у меня, значит, получиться может и у любого другого. Надо только не бояться мечтать, ставить перед собой цели и приближаться к ним шаг за шагом.**

Сначала я тренировался по 20 минут трижды в день, потом стал заниматься по несколько часов. Если не получалось днем, брался за штангу ночью. И, даже дико уставая, получал от этого колоссальное удовольствие, потому что знал: я каждый день двигаюсь вперед. После трех месяцев упорных тренировок ничего не произошло, после полугода – объем бицепсов увеличился всего лишь на сантиметр. Окружающие не видели результата, но я-то видел. И знал: раз прогресс есть, пусть даже медленный и небольшой, значит, я добьюсь большего – принципиально это возможно! **Крайне важно самому себя мотивировать. Не ждать, что это сделает за вас кто-то другой или что вы начнете тренироваться с удвоенным рвением, как только увидите свои первые успехи. Да, на успех надеяться надо. Но нужно работать с самого первого дня, когда вы поставили перед собой цель. Работать постоянно. И больше, чем другие.**

Во время одной из моих ночных тренировок, ко мне в комнату зашел отец. Экономист по образованию, он тогда писал очередную книгу. А я тягал штангу с чугунными блинами. Папа спросил:

– Зачем ты делаешь это все?!

Я посмотрел на фото Арнольда, висевшее на стене, и сказал:

– Я стану самым известным культуристом в истории России, потом поеду в Голливуд и буду сниматься в кино.

Отец скептически посмотрел на меня:

– Ты же понимаешь, что таким, как он, может стать один из двадцати миллионов.

– Разумеется. Это я и есть.

Я действительно был уверен в своем успехе. Знал, что так будет. Хоть и не понимал до конца, каким образом. Отец сказал мне что-то недоброе и ушел дописывать свою книгу. А я продолжил качаться...

Среди самиздатовских материалов, полученных от боксера Володи, я нашел статью Шварценеггера о том, как тот качал руки. И был поражен количеством упражнений, которые делал за одну тренировку Арнольд – три упражнения на бицепсы, три на трицепсы, два на предплечья, два на пресс. Я половины из них не понимал. Но тут выручал Володя: он все показывал и разъяснял.

Первой официально выпущенной брошюрой, появившейся у меня в руках, был дайджест по развитию тела «Арнольд Шварценеггер. Система тренировок». Ее составил и издал в Прибалтике человек по имени Эдмундас Даубарас, популяризатор бодибилдинга, будущий основатель WBBF (Всемирной федерации бодибилдинга и фитнеса). Брошюра вышла тиражом в несколько миллионов экземпляров! Я купил ее в Москве, в обычной Союзпечати в 1988 году. Тогда культуризм уже начал выходить из подполья, в стране была перестройка.

Менялась не только жизнь СССР, но и жизнь одного упрямого московского мальчишки, поверившего в свою мечту. Раньше вся моя комната была увешана календарями с японками в бикини – в Советском Союзе почему-то были распространены такие календари. Потом их место заняли мускулистые ребята, на которых я хотел быть похожим: Шварценеггер, Ван Дамм, Сталлоне – с ними много позднее мне предстояло познакомиться лично.

Через год тренировок я легко залезал по канату без ног (раньше это было непреодолимой задачей!), делал выход силой, и не на одну, а на две руки. Мои товарищи по школе были в шоке, как и учитель физкультуры, привыкший видеть меня среди отстающих или вовсе прогуливающих. Я начал раздавать всем комплексы упражнений, брал с собой ребят на переменках поднимать гирю в тренерской. Наверное, все мои школьные друзья попробовали, но никто так и не стал серьёзно заниматься. Причина была мне понятна: я видел в тренировках свой путь вперёд, а они – лишь скучное поднятие тяжестей.

Некоторые мои товарищи от природы имели крепкое телосложение. Но жизнь так устроена: те, кому желанное достаётся тяжелее, достигают гораздо большего, борясь за свою цель. **Ведь главная движущая сила успеха – не снаружи, она внутри нас.**

Я день ото дня упорно двигался вперед, как продолжаю делать и сейчас. Конечно, у любого человека иногда возникает чувство усталости, когда лежишь и не можешь подняться с дивана, даже если абсолютно здоров. Но самодисциплина, умение бороться всегда выручают в такой момент. И эти качества вовсе не уникальны – они есть в каждом из нас. Стоит только вспомнить о цели, к которой идете. К сожалению, многие отказываются от своих мечтаний, прикрываясь неотложной работой, бытовыми делами, неразрешимыми проблемами, потому что так проще. Многие обманывают себя, постоянно откладывая осуществление планов на «завтра». Или надеются, что все как-нибудь разрешится само. Только никто не поменяет нашу жизнь в лучшую сторону. Кроме нас самих. Чудеса существуют, но мы сами их совершаем. Именно это я и понял для себя впервые в конце 80-х. Мой маршрут к мечте был проложен окончательно и бесповоротно.

Дотянуться до звезд

К окончанию школы слабенький худощавый мальчишка навсегда остался в прошлом: я был уже под два метра ростом, весил 85 кг и имел объем бицепсов свыше 40 см. Пришло время поступать в институт.

Летом 1988 года мне не хватило одного или двух баллов до зачисления в МГТУ имени Баумана, и я устроился туда лаборантом по спецоборудованию, надеясь повторить попытку позже. Со мной работали девушки, которых я тогда отчаянно пытался отучить курить и пристрастить к спорту: писал им комплексы упражнений, старательно разъяснял, что и как делать. А в 1989 году вместо «Бауманки» решил поступать в старый добрый Московский институт управления (МИУ), где уже три года занимался боксом и был почти что «сыном полка». На этот раз все прошло успешно, и я стал студентом факультета «управление в химико-металлургической промышленности». Мой тренер по боксу начал преподавать еще и кикбоксинг – подобные виды спорта постепенно выходили из тени, и Вадим Владимирович Латышенко стал одним из пионеров кикбоксинга в нашей стране, судьей международной категории, а позднее – членом профессиональной лиги «КИТЭК».

С его помощью я приступил к освоению кикбоксинга. Этот спорт мне очень понравился, но он тоже требовал времени. Учеба в институте, тренировки и занятия культуризмом перестали уместиться в «дневную программу», оставалось одно – качаться по ночам. Систематические ночные тренировки именно в этот период вошли в мою жизнь. Чтобы не мешать маме спать, я тренировался на улице. Брал гантели по 15 кг, на каждую сторону вешал еще «блины» по 10 кг, спускался по лестнице вниз и шел минут семь к спортивной площадке с турником. Три часа качался, подтягивался, а надо мной сияли далекие звезды, до которых так хотелось дотянуться...

Многие профессионалы фитнеса скажут, что нельзя тренироваться рано утром, поздно вечером и уж тем более ночью. Но я считаю, что человек способен ориентироваться по своему собственному состоянию. В студенческие годы в моей жизни сформировалось одно правило, которое ведет меня до сих пор: **день не заканчивается, пока я не сделал все, что на сегодня наметил.** Ведь любой самый хороший план действий успешен лишь тогда, когда приводит к конкретным результатам. Ты либо выполнил задачу, либо нет. Если начать жить таким образом, возможно, это будет неправильно с точки зрения режима дня, но это единственно верный способ двигаться к цели в полную силу. Жизнь – как цепь, в которой звенья жестко друг к другу припаяны. Вы можете прибавлять новые, а можете ничего не делать. Но тогда ваша цепь останется на изначальном уровне, а время продолжит неумолимо бежать вперед. **Время можно заставить работать на себя, только выжимая из каждого дня по максимуму, иначе оно обернется против вас.** К примеру, знаменитый тренажерный зал Gold's Gym в Венеции (район Лос-Анджелеса) до сих пор полон тех ребят, которые качались в шестидесятые-семидесятые годы уже прошлого века вместе с Арнольдом. Но Шварценеггер совмещал тренировки с учебой и работой, получил высшее образование, стал суперзвездой кино, построил политическую карьеру, вдохновил своим примером несколько поколений людей, буквально влюбившихся в фитнес. А те его старые приятели-культуристы – по-прежнему простые тренеры, теперь седовласые, похожие на персонажей из сказки о «Потерянном времени». Только, увы, реальность не сказка: назад уже не вернуться.

Если человек готов жить по жестким правилам и ежедневно работать над достижением цели, тогда у него появляется шанс добиться своего. Моя история успеха закладывалась в том числе и тяжелыми ночными тренировками. Именно в 1989 году я впервые начал выглядеть как атлет.

Мои занятия уже не являлись бессистемными. О культуризме становилось известно больше. В 1990 году по телевизору показали документальный фильм про легендарного тяжелоатлета Юрия Власова и «атлетическую гимнастику», где я увидел советских культуристов, в основном из Прибалтики. Миллионными тиражами расходились брошюры Эдмундаса Даубараса – подборки материалов из журналов и книг Джо Вейдера, статей Шварценеггера. Старший товарищ-боксёр Володя, мускулам которого завидовал весь МИУ, писал мне простейшие тренировочные сплит-программы, и я наращивал свои знания. Узнал, что такое суперсерия, когда ты делаешь два упражнения подряд без перерыва, или трисет – три упражнения подряд, что такое дабл-сплит, когда тренируешься утром и вечером, разбивая сложную тренировку на две части.

На втором курсе института у меня появились сомнения в выборе будущей профессии. Мне безумно нравились гуманитарные дисциплины, но предметы, связанные с металлургической промышленностью, вызывали ощущение, что я зря теряю время. Течение несло меня в не очень привлекательном направлении – получить образование, устроиться куда-нибудь по специальности и по возможности продолжать качаться. В эту систему координат никак не вписывались съемки в кино! И как их туда вписать, было совершенно неясно.

В период моей неопределенности произошло чрезвычайно важное событие: августовский путч 1991 года. Мы только начали жить в свободной стране, без многочисленных запретов – вышли из подполья мои любимые виды спорта, стали печататься запрещённые ранее книги, пресса писала, о чем хотела. И вдруг ГКЧП (самопровозглашенный Государственный комитет по чрезвычайному положению) предпринял попытку задушить этот новый порядок и вернуться к старому режиму. 19 августа многие радиостанции и газеты не вышли в эфир, президента СССР Михаила Горбачева заперли в Форосе. 20 августа «Эхо Москвы» перед отключением успело передать, что для защиты Белого дома, в котором находился Борис Ельцин со своими сторонниками, строятся баррикады, мужчин не хватает и камни носят женщины. Я понял, что должен обязательно быть там. Обзвонил всех своих друзей, но никто не согласился идти со мной, кроме одного парня – моего сокурсника Михаила Веселова. К Белому дому пришло действительно немного людей – может, несколько тысяч, нас не хватало, чтобы, взявшись за руки, замкнуть живое «кольцо» вокруг территории здания. Каждые два часа я ходил звонить маме из телефона-автомата, но в районе часа ночи солдаты и бронетранспортеры перекрыли дорогу. Как потом писали, «путчисты» заготовили тысячи наручников, чтобы арестовать всех митингующих, которых планировали развозить по московским стадионам. Но команды на штурм Белого дома так и не поступило.

Ночью с 20 на 21 августа шел проливной дождь, зонты нам открывать запретили – сказали, если начнется штурм и люди побегут, зонтами можно друг друга покалечить. Мы с Веселовым стояли под дождём и я спросил у него: «Вот зачем ты сюда пришел? Тебе не страшно?» А он ответил: «Когда у меня вырастут дети, я им скажу, что не испугался и был в этот момент здесь». И спустя много лет Миша действительно с гордостью рассказал детям эту историю...

А тогда к нам подбежала девушка Люба. Восемнадцатилетняя студентка медицинского института. Очень симпатичная барышня с длинными рыжими волосами. Она строго сказала: «Ребята, здесь нельзя стоять. Здесь раненые будут лежать». Мы обернулись – сзади действительно огородили территорию на случай, если появятся пострадавшие. И Люба намеревалась оказывать им первую помощь. Такая хрупкая девушка не побоялась в эту ночь прийти сюда. Не побоялась действовать. Как и другие, собравшиеся у Белого дома: все они не хотели возвращаться в прошлое, где им указывали, что делать. Это были интеллигентные, образованные люди, я помню их светлые лица и полные решимости взгляды. Там мы с Мишей встретили и нашего профессора из МИУ.

Когда мы вернулись на следующую ночь, с 21 на 22 августа, у Белого дома было уже около ста тысяч человек. Тогда стало ясно, что демократия победила, перелом произошел. А я почувствовал себя каким-то необыкновенным человеком, тем, кто вместе с другими творил историю, влиял на события. Это так подхлестнуло меня морально! Я решил, что раз смог поучаствовать в судьбе своей огромной страны, то уж собственную жизнь точно смогу выстроить «под себя».

В 1992-м вышла в свет книга Венди Лей «Арнольд», неофициальная биография Шварценеггера. Журналистка рассказала историю деревенского мальчишки из Австрии, который завоевал Голливуд. Я купил эту книгу в метро, прочитал взахлеб и пришел в восторг от масштаба личности, от силы воли, от титанической работы, которая была им проделана, чтобы достичь успеха. Ведь этот человек сделал себя сам, создал свой мир из ничего. То же предстояло сделать и мне. Поэтому пример Арнольда был очень важен на том этапе! Мне кажется, что и сама Венди Лей прониклась уважением к своему герою, пока писала его биографию: слова восхищения по поводу его достижений нет-нет да и просачивались в книгу. Ее работа впоследствии стала моим путеводителем по построению карьеры в Америке: я взял оттуда много полезной информации и привнес в свою жизнь. Поселился в Беверли-Хиллз, как раз там, откуда удобно дойти пешком до всех основных мест. Нанял пиарщиком одной из моих картин профессионала, с которым работал Арнольд. А моим менеджером стал Лу Питт, в прошлом агент Шварценеггера, – о нем я также узнал из той книги.

Много-много лет спустя, вместе с моей мамой, я впервые приехал на родину Арнольда, в австрийскую деревушку Таль под городом Грацем, после того, как в Вене выиграл мой второй титул «Мистер Вселенная». Нас встречали школьные товарищи Шварценеггера, устраивали экскурсию по дому, в котором он родился и вырос (там только что открылся музей). Тогда, в 2011-м, для меня замкнулся какой-то внутренний круг. Вы не можете греться в чужой славе и строить свою жизнь с кого-то. Но доказательство достижимости цели, к которой вы стремитесь, необходимо. С юности я надеялся, что, раз простому австрийскому мальчишке удалось добиться нереальных высот в жизни, то может получиться и у меня! **Если вы сможете использовать правильный пример, это добавит еще больше сил, чтобы прийти к цели.**

В 1992-м книга «Арнольд», определенно, вдохновила меня. Но все практические «рецепты», которые я оттуда взял, пригодились мне позже. А пока я все равно не видел своих дальнейших шагов на пути к кинематографу и Голливуду. Это казалось какой-то далекой туманной перспективой. И тогда я сделал для себя очень важный вывод: **если следующий шаг непонятен, это не значит, что нужно остановиться. Надо продолжать двигаться вперед, делая то, что ты знаешь. Всегда есть вещи, которые по-любому приходится выполнять.** Я продолжил тренировки. В МИУ появился первый тренажерный зал, со штангами. Туда завезли несколько олимпийских грифов. Хотели сделать секцию по тяжелой атлетике, но направление оказалось не особо популярным и трансформировалось в секцию пауэрлифтинга и бодибилдинга. Там я впервые увидел настоящие блочные тренажеры – они как будто сошли со страниц журналов. Я качался целыми днями, бокс отошел на второй план. Хотя это было совсем не то, чего от меня ожидали. Тренер надеялся, что, став студентом, я начну выступать за институт, а я буквально влюбился в культуризм. Постоять в спарринге или постучать по груше «для себя» я был всегда за, но не более того. Это и объяснил тренеру. Вадим Владимирович, конечно, здорово расстроился, но меня понял. Тренажерный зал – вот где для меня было раздолье. Если моя домашняя штанга имела максимальный вес 120 кг, то здесь были и по 130 кг, и по 140 кг, и по 150 кг!

Осенью 1992 года знакомый рассказал мне, что в Москве создан «Атлетический союз» и им руководит некий пропагандист бодибилдинга по имени Владимир Шубов. Помимо институтского зала я занимался в Лужниках, на Малой спортивной арене. А у Шубова был

клуб на станции метро «Аэропорт», где и располагался «Атлетический союз». Я узнал, что здесь впервые планируют отбирать атлетов для поездки в Лондон на «Мистер Вселенная» – тот самый конкурс, который выигрывал Арнольд. И приехал на встречу с Шубовым, чтобы выяснить, как можно там выступить. Передо мной сидел маленький полный бородач, явно далекий от спорта. Он сказал, что двухметровых культуристов нет, и, если я буду тренироваться у него в клубе около года, возможно, получу шанс оказаться на «Мистер Вселенная». Весь наш разговор сопровождала ироничная «картинка» на заднем плане: в следующем помещении, за залом, располагался магазин, и через распахнутые двери я увидел, как два молодца лопатами загружали в коробки какой-то «комбикорм» и ставили его на прилавки для продажи. Я не хотел губить здоровье, тратить свои силы и время на то, чтобы вместо собственного продвижения выстраивать репутацию шубовскому клубу в надежде когда-нибудь попасть на чемпионат. Сам факт того, что от этого человека будет зависеть решение моих жизненных задач, не устраивал меня категорически. Поэтому я вежливо попрощался, развернулся и вышел...

Дальнейшее – лишь вопрос отношения к ситуации. Казалось бы, происходящее должно было ослабить мое рвение, добавить негатива, но на деле – только укрепило во мне: **если хочешь чего-то получить, ты должен добиться этого САМ**. Никто не преподнесет тебе желаемое на золотом блюде, потому что каждый будет преследовать свои интересы. Как ночные тренировки научили меня растягивать день и жестче контролировать время, так и первая встреча с функционером от культуризма дала понять, что нужно двигаться вперед самому, как бы ни было трудно. Я уже говорил, что главные силы, которые ведут по жизни, сосредоточены внутри нас. Конечно, существуют везение, удача – но это лотерея, на нее нельзя полагаться. В конце концов, удача чаще улыбается деятельным. Рассчитывать на то, что кто-то найдет вас и подтолкнет к желаемой цели, или произойдет чудесное событие, вмиг решив все проблемы, бесполезно. А если вы не родились в богатой семье? Не вступили в брак по расчету? Если вас просто так не продвигают по службе? В конце концов, если у вас есть принципы? Человек вне зависимости от пола, возраста, материального состояния и даже физического здоровья (посмотрите на паралимпийцев!) способен быть сильным и САМОСТОЯТЕЛЬНО менять свою жизнь.

Чем хорош настоящий бодибилдинг – он приучает биться за результат. Я говорю «настоящий», потому что сейчас его подменяют ложной историей – анаболическими стероидами. При их приеме результат становится виден почти мгновенно, но это уже не спорт, а фармакология, игры со своим здоровьем, часто приводящие к летальному исходу. Таких случаев масса, и это катастрофа, трагедия, которая дискредитирует культуризм и заслуживает отдельного серьезного разговора.

Что же до натурального бодибилдинга, он учит выносливости, ведь без тяжелых нагрузок и физической боли вы не измените свое тело. Он учит упорству и постоянству, ведь стоит вам остановиться после долгих лет тренировок, как их результаты начнут исчезать. Это изменяет характер, закаляет человека. Посмотрите на Шварценеггера: поначалу его не воспринимали ни как атлета, ни как актера, ни как звезду, а он стал королем интертейнмента. Его историей прониклась даже та самая Венди Лей, которая изначально планировала совсем не хвалебную книгу. Когда в 1999 году я приехал в Лос-Анджелес, продюсеры говорили мне: «Нет больше Шварценеггера, забудь про него! Все фильмы с ним проваливаются!». И что же? В 2003-м вышел суперкассовый «Терминатор-3», а Арнольд стал губернатором Калифорнии! Строительство тела и знание секретов успеха – две важнейшие составляющие для достижения любой мечты!

В 1993-м я только открывал секреты успеха, но добился хороших результатов в строительстве тела – мой вес был уже около 120 кг, а объем бицепсов превысил 50 см. Внешне я все больше походил на Шварценеггера.

Это было беспокойное время в России, процветал бандитизм, спортсмены ассоциировались с представителями криминальных структур. Вместо Лужников я стал тренироваться в тренажерном зале в Чертаново – поближе к дому. Там же качались лысые ребята в кожаных куртках с цепями в два пальца толщиной. Они тогда разъезжали по залам, искали себе в банды здоровых парней. Как-то один из них подошел ко мне с вопросом: «Братан, ты чем живёшь?» Он явно не ожидал услышать ответ: «Я в институте управления учусь. Дальше думаю в аспирантуру поступать. А потом – делать карьеру в кино». Больше эти ребята ко мне не подходили...

В этом же году ко мне возник интерес куда более важный – со стороны прессы. Все началось с того, что знакомый нашей семьи сообщил об открытии нового мужского журнала под названием «Супермен». Он посоветовал мне навестить в редакцию, так как моя история превращения из худенького мальчишки в мускулистого атлета наверняка заинтересует издателей. Я пришел к главному редактору – тот предложил опубликовать шуточную историю, будто в Москву приехал настоящий Шварценеггер, снимать продолжение «Красной жары». Изображать его должен был я. Мы провели фотосессию на Красной площади и на фоне Белого дома. И в мае 1993 года мое фото появилось на обложке журнала «Супермен» с надписью «Арнольд Шварценеггер. Будет ли «Красная жара» в Белом доме?». В конце сделали сноску, что на самом деле герой материала – московский атлет Александр Невский, подробный рассказ о котором выйдет в следующем номере. И в июньском номере журнала действительно появилась статья обо мне, которая называлась «Невский + Шварценеггер = мистификация всей страны».

Тогда ко мне пришло понимание, что нужно опираться на СМИ. Опыт Шварценеггера подтверждал это. С той же упертостью, с какой качал мышцы, Арнольд привлекал к себе внимание прессы. И не зря: культуристы-чемпионы были до и после него, а настоящей звездой бодибилдинга считался только Шварценеггер. Я предложил журналу «Супермен» подготовить цикл статей для тех, кто хочет накачать мышцы. В каждом номере выходили мои публикации – о тренировках, правильном питании, самоконтроле и отдыхе. Осенью 1993 года в редакцию позвонили из детской передачи «Там-там новости», которая только появилась на российском телевидении. Сказали, что хотят сделать со мной интервью. Так состоялся мой теледебют. Но эту историю нужно было развивать дальше. Я предложил телевизионщикам снять несколько выпусков, посвященных правильным тренировкам для детей и молодежи. Съёмочная группа приехала ко мне в зал в Чертаново, там мы записали несколько простейших уроков и впервые подумали о том, что, возможно, российскому зрителю будет интересно увидеть документальный фильм о необычном студенте, который и культурист, и боксер, и пропагандист ЗОЖ, и, судя по всему, еще и «русский Шварценеггер»...

В ноябре 1993-го проходили съемки. Телевидение приезжало ко мне в институт, в тренажерный зал, домой, где мы с соавтором работали над статьями для «Супермена». Это было похоже на сон: семь лет назад я пришел в секцию бокса тощим мальчишкой, а теперь телеканал РТР делал про меня фильм! 20-минутное документальное кино «Цель – Вселенная» показали в середине декабря. Этот этапный момент совпал с очень непростым временем: моя мама лежала в больнице, ей делали серьезную операцию. Я навещал ее каждый день. Не прошло и недели после эфира, как я, возвращаясь из больницы, вышел из метро, купил в палатке польский кекс с банкой «Колы» и решил дойти до дома пешком. В тяжелые моменты я иногда подбадривал себя сладостями. И вот, я очистил кекс, открыл банку, вижу – решительной и самоуверенной походкой ко мне приближаются человека четыре. В телогрейках на несколько размеров больше, в шапках, надвинутых на брови. От таких байкеры из «Ночных волков» защищали концерты в Парке Горького. А я как раз и выглядел как байкер – в чёрной «косой» кожаной куртке, грубых джинсах и солдатских ботинках. Стало ясно, что сейчас затеют потасовку. В голове чередой пролетели мысли: «Чем бить? У меня в одной

руке банка, в другой кекс – ударю, пожалуй, банкой, кекс потом всухомятку доем. Эх, «Колу» жалко...». Они подходят: «Извините, вы Александр? А можно автограф?» и протягивают мне пачку «Казбека» и губную помаду дешевую – среди них была одна девушка. Я удивился неимоверно! Написал «Невский» на папиросах, они поблагодарили и пошли дальше. В этот странный вечер я думал о нескольких вещах. Я ведь стал кумиром для той шпаны, от которой хотел отбиваться, когда пошел на бокс! Для них я был таким «своим» олицетворением всего увиденного на экране в видеосалонах (где уже демонстрировались голливудские боевики с мускулистыми актерами). И еще я понял, что жизнь изменилась и мне обязательно нужно придумать, как свою узнаваемость раскрутить таким образом, чтобы доехать до Голливуда, попасть в кино и действительно познакомиться со Шварценеггером. И я уже не сомневался, что смогу дотянуться до звезд!

Цель – Голливуд

После Нового года фильм «Цель – Вселенная» повторили снова. Я получил несколько мешков писем от зрителей! Писали самые разные люди – от школьников до заключенных. И было трудно поверить, что все эти послания адресованы лично мне, 22-летнему парню, чья история их затронула. Они задавали вопросы, как нужно тренироваться, как питаться, чтобы так выглядеть. У российской аудитории впервые появился свой собственный Шварценеггер. Тогда я осознал: смысл не только в том, чтобы сделать себе имя (а это, безусловно, один из важнейших секретов успеха), но и в том, чтобы показать пример. Раз бодибилдинг изменил мою жизнь, он может изменить жизнь любого другого человека.

В начале 1994 года меня пригласили в программу «Намедни» Леонида Парфенова. Канал НТВ только появился, все его смотрели. Была зима, а я в майке демонстрировал бицепсы на Каменном мосту – кадры получились довольно необычные. Потом меня позвали в «Адамово яблоко» Кирилла Набутова на Пятый канал. Большую беседу со мной опубликовал «МК», «Комсомолка» написала, что у Шварценеггера появился русский конкурент. Об интервью попросил любимый мамин журнал «Крестьянка»... Такой фактуры, как у меня, в России ни у кого не было. И, что немаловажно, я довольно хорошо формулировал свои мысли. Поэтому СМИ с удовольствием приглашали меня, читателям и зрителям было интересно. Они видели похожих людей разве что на пиратском видео, в американских фильмах, и вообще не соотносили их с реальностью, не могли понять, как можно на самом деле таким стать. А секрет, как водится, прост: **нужно ЖЕЛАНИЕ, чтобы двигаться вперед, желание, которое не проходит после первых же трудностей или побед.** Чтобы любой провал не приводил к тому, что вы сдадитесь и останетесь горевать у разбитого корыта. А прорыв – к тому, что остановитесь и начнете почивать на лаврах.

25 апреля 1994-го я оказался на обложке «Семи дней» – главного российского телегида. Я был по-прежнему простой парень, ездил на общественном транспорте и все чаще стал ощущать на себе взгляды окружающих. На меня и раньше удивленно посматривали, но теперь – действительно начали узнавать. Через несколько месяцев съемок во многих телепрограммах я превратился в настоящую знаменитость в своей стране. Известный фотограф Влад Локтев устроил мне профессиональную фотосессию, а чуть позже организовал большую фотовыставку с участием звезд – так один из моих портретов украли!

За восемь лет, с момента просмотра «Конана», в моей жизни произошел гигантский скачок. Заслуженный и вполне закономерный, потому что в результат было вложено море труда.

Я продолжал двигаться к мечте, но ситуация осложнялась тем, что к тому времени, как я стал известным, советская киноиндустрия пришла в упадок. Фильмы больше не снимались, в кинотеатрах открывались мебельные магазины, выпускники ВГИКа и ГИТИСа шли в никуда, почитая за манну небесную – сняться в рекламе колбасы. В новой программе про кино «Поцелуй в диафрагму» Бориса Бермана и Ильдара Жандарева я заявил, что бодибилдинг – для меня только первый шаг на пути к кинематографу, я хочу играть героев, как Арнольд Шварценеггер. Мне оппонировал другой гость этой передачи, говоря, что героическое кино у нас не в чести, оно не является частью российской культуры. Через некоторое время после эфира Борис и Ильдар сказали, что кадры со мной смотрел режиссер Владимир Хотиненко и высказался весьма категорично: «Неужели вам мало Шварценеггера, который поджигает со страниц всех газет и с видеокассет? Вы решили ещё своего раскрывать? Это не наш менталитет». Я познакомился с людьми, составляющими кастинг-базы для «Мосфильма». Они тоже недоумевали: «На какие роли тебя приглашать?!» С двухметровым ростом и 125 килограммами веса в чернушных фильмах 90-х годов я мог рассчиты-

вать только на роль охранника или какого-нибудь бандита, который берет за вход на Рижский рынок по рублю. В тот момент я впервые подумал, что под меня нужно создавать самостоятельный проект. Потому что таких фильмов, куда бы я мог встроиться, не уронив себя и не предав мечту, в России просто нет.

Да, задача была сложная, препятствий много. Меня никто не собирался продвигать, не предлагал мне контрактов и киносъепок. Но я понимал: это лишь сигнал к тому, что надо идти вперед с утроенным рвением – продолжать тренироваться, пропагандировать спорт. **Совсем не важно, какой мир существует вокруг вас и как он к вам относится. Имеет значение только то, в каком мире живете вы. Вы – это и есть мир.** В реальности, которая сложилась вокруг меня, героического кино не существовало, моего места в кинематографе тоже. Но в мире, который я сам себе строил, это все было! И в итоге воплотилось в жизнь.

В 1995-м я принял участие в программе «Тема» – главном ток-шоу страны, которое выходило на канале ОРТ. Попал я туда довольно интересным образом... В начале года, отснявшись в очередной передаче о спорте, я шел по коридору «Останкино» и увидел дверь с надписью «Тема». Постучался, вошел и интеллигентно обратился к присутствующим: «Здравствуйте, меня зовут Александр Невский, я самый известный в России культурист. Хочу принять участие в вашей программе». Мне ответили: «Это, конечно, хорошо, но сейчас мы готовим выпуск про женщин-алкоголичек...» Я все-таки оставил свой телефон, скажем так, до более подходящего момента. И он наступил: одну из программ посвятили культуризму. Вместе со мной в студию пригласили актера Ефима Шифрина и Владимира Дубинина, президента Федерации бодибилдинга и фитнеса России. Позже у меня с Дубининым состоялся разговор. Я сказал, что готов переехать в Санкт-Петербург, тренироваться с его спортсменами, «сушиться» (он был совладельцем тренажерного зала в Питере). Я хотел попасть на международные соревнования и завоевать титул: надеялся, что это поможет мне стать заметным за рубежом. Других способов продвижения в бодибилдинге я не видел. Реакция Дубинина оказалась неожиданной. Он удивился: «Зачем тебе дальше качаться и «сушиться»? Ты уже известен на всю страну. Устраивайся лучше к нам в федерацию бодибилдинга. Будешь пиарить меня, федерацию, спортсменов. У тебя это так здорово получается...». Спортсменов он почему-то назвал в последнюю очередь. И опять что-то внутри меня сказало «стоп», это неправильный путь!

Дальше оставалось искать новый трамплин и, конечно, совершенствоваться. Я начал работу над своей первой книгой – «Как стать Шварценеггером в России». Туда вошел рассказ о трансформации худенького мальчишки в весьма заметного здоровяка, ставшего самым узнаваемым российским культуристом. Так получилось, что я перерос соревновательный бодибилдинг, фактически в него не входя. Обо мне говорили не из-за титулов – людей впечатляла моя история. Книга вышла в начале 1997 года, и за месяц продаж улетел первый тираж – 30 тысяч экземпляров. После такого успеха я взялся за вторую – «Кикбоксер», которую написал в соавторстве со своим первым тренером Вадимом Латышенко. Мы рассказывали в книге и про самостоятельные тренировки по кикбоксингу, и про актеров боевиков – Жан-Клода Ван Дамма, Дольфа Лундгрена, Дона «Драконе» Уилсона, Стивена Сигала. Я тогда еще не знал никого из них лично, но засматривался их фильмами!

Об этих книгах много говорили в прессе, я выступал по телевидению, писал статьи для «Советского спорта» и «Спорт-Экспресса», давал советы по тренировкам для читателей журнала Cosmopolitan, в Men's Health с меня срисовали героя комикса, а также я стал внештатным экспертом Министерства образования по физкультуре и спорту – встречался со школьниками, на собственном примере показывал им, что совмещать умственное и физическое развитие – дело весьма полезное. Между тем на дворе стоял уже 1998 год. Время шло, меня точила мысль: если сам себя не переброшу в США, хотя бы просто посмотреть для начала, что там и как, то мечта попасть в Голливуд уйдет в небытие. Лететь просто так было

бы странно, поэтому я решил посетить чемпионат «Арнольд Классик» – собственные соревнования Шварценеггера по бодибилдингу, настоящий спортивный уик-энд, который до сих пор проходит в Коламбусе, штат Огайо, и включает в себя мужской, женский чемпионаты и выставку фитнес-товаров. Мой маршрут включал в себя три города – Нью-Йорк, Сент-Луис, Коламбус. В марте 1998 года я впервые получил американскую визу, сел на самолет «Аэрофлота» и улетел за океан.

В Нью-Йорке я был проездом, всего несколько часов. Заехал на знаменитый Брайтон-Бич, где на русскоязычных книжных развалах продавалась... моя книга «Как стать Шварценеггером в России». Оказалось, она приехала туда раньше меня самого!

Но главное впечатление, конечно, произвели соревнования в Коламбусе. Там участвовали просто огромные парни: в России я привык к тому, что, даже если кто-то более рельефен, он все равно значительно меньше меня по объемам. Здесь же спортсмены были супер-рельефные и суперздоровые! Не скажу, что это было обидно для моего самолюбия – скорее, неожиданно и безумно интересно! Так что сформулирую еще один секрет успеха: **чрезвычайно важно трудности нового этапа воспринимать не со страхом, а с интересом и восторгом.** Если вы поставите перед собой высокую цель, каждый новый шаг принесет вам проблемы, конкуренцию, более сильных соперников. Но не нужно бояться. Поступайте как тот же Шварценеггер: он всегда старался делать то, что другим людям казалось невозможным. Говорил, если не получится, никто не удивится. А вот если удастся, вызову такой шок! Мне было 26 лет, я смотрел на происходящее как на волшебство, на очередной сумасшедший прорыв, не думая, что мне надо еще лет десять тренироваться, чтобы выглядеть, как эти здоровяки. В конце концов, если бы я сконцентрировался только на бодибилдинге, упустил бы массу всего остального. А я ведь хотел стать звездой боевиков!

Тогда, в 1998 году, я во второй раз увидел Арнольда. Двумя годами ранее он приезжал в Москву на открытие ресторана «Планета Голливуд»: я был там же, среди приглашенных российских знаменитостей; вокруг собрались десятки тысяч зевак, которых еле сдерживали кордоны усиленной охраны. Абсолютное большинство зрителей были фанатами Шварценеггера и бодибилдинга и моё появление они встретили ревом восторга! Позднее я оказался прямо у входа в ресторан, когда туда подходил Шварценеггер. Тот самый Конан, человек, ставший для меня примером, вдохновивший идти к мечте. И я впервые пожал ему руку.

На чемпионате же к Арнольду было практически не подобраться. Но я увидел кусочек его мира, турнир, на который спортсмены приезжали к нему, почитая за честь вырвать победу, а журналисты пытались сделать эксклюзивы, задвигая все другие информационные поводы. Это было грандиозное зрелище! На обратной дороге я провёл еще почти неделю в Нью-Йорке, посмотрел «Призрак оперы» на Бродвее, посетил несколько музеев, сфотографировался на фоне статуи Свободы и, полный впечатлений, вернулся домой.

После поездки я поднял в СМИ тему доступности фитнеса в России. У нас многие хорошо оснащённые фитнес-залы были тогда элитными, занятия стоили бешеных денег – в Америке я увидел другую реальность: прекрасные тренажёрные залы на каждом шагу, дешевые абонементы и, как следствие, массовый интерес к спорту. Я рассказывал об этом в программе «Доброе утро» на Первом канале. Потом меня пригласили сюда уже в качестве гостевого ведущего – провести несколько эфиров. И произошло чудо. Осенью 1998 года, после выхода этих программ, мне позвонили с Первого канала и сказали, что со мной хочет встретиться некий голливудский менеджер. Он ищет таланты в России, чтобы представлять их в Голливуде. Мне уже исполнилось двадцать семь лет, в чудеса я верил гораздо меньше, чем в шестнадцать – но когда вам говорят такое! Я познакомился с этим человеком, договорился о сотрудничестве и в декабре того же года снова вылетел в США, на этот раз в Лос-Анджелес.

Декабрь 1998-го вообще был богат на события. Я принимал участие в одном ТВ-шоу, съемки которого проходили на «Мосфильме». В коридорах киностудии столкнулся с Эльдаром Рязановым. И, разумеется, не упустил случай представиться и выразить Мастеру огромную благодарность за его фильмы, в особенности за мою любимую «Иронию судьбы», где почти наизусть помню все диалоги. Эльдар Александрович ответил: «Я знаю вас, Александр. Более того, у меня для вас есть роль в моем новом фильме». Честно сказать, я подумал, что он шутит. Оказалось, нет. Рязанов собирался снимать «Тихие Омуты» и предложил мне сыграть телохранителя олигарха. Удивительно, но предсказуемо: к тому времени мне уже несколько раз предлагали роли бандитов и охранников. Я вежливо поблагодарил и сказал, что согласиться не могу. Но к компромиссу мы все-таки пришли: Эльдар Александрович пообещал «повысить» моего героя до начальника охраны и дать серьезные эпизоды со словами. Для первого опыта это было более чем привлекательно! Меня переполняли благодарность и счастье. Начиналась моя кинокарьера, а впереди ждал Голливуд!

Герои в реальности

Я никогда не рассматривал Нью-Йорк с точки зрения проживания. Другое дело – Лос-Анджелес. Про него могу сказать словами незабвенного персонажа «Золотого тельца» Васисуалия Лоханкина, «я к вам пришел навеки поселиться». Речь не идет об эмиграции – у меня российское гражданство, но Лос-Анджелес – идеальное место, для того чтобы делать кинокарьеру.

Правда, в декабре 1998-го я ехал туда не «навечно», а всего лишь на десять дней. В первый же вечер Тристан, тот самый менеджер, привел меня домой к Стивену Сигалу. Мы ждали его на первом этаже среди множества пустующих стульев. Я уселся на самый большой, издавна напоминающий трон. В гостях у Стивена находились буддийские монахи – один из них тут же подошел ко мне и сказал, что на этом стуле сидит только хозяин дома. По-английски я толком не говорил, но смысл понял. Так что к приходу Сигала мне пришлось «сменить дислокацию», чтобы мое незнание не сочли за наглость. Вскоре передо мной появился он, знаменитый голливудский актер, звезда фильмов «В осаде» и «Над законом». Сам факт нахождения у него дома был похож на сон. Я пришел не с пустыми руками: к тому времени у меня вышла третья книжка – «Качалка для детей» (о том, как приучать малышей к физической культуре), мы сделали ее в форме раскраски, довольно увлекательно для ребят, а у Сигала как раз был маленький ребенок, так что мой подарок пришелся кстати. Надо сказать, Стивен изрядно удивился, когда я преподнес свою авторскую работу: он явно не ожидал от такого амбала книги, да еще детской...

На следующий день я познакомился с Чаком Норрисом, еще одним моим кумиром. А также с Джемом Алланом – исполнителем роли СиСи Кэпвелла в культовом сериале «Санта-Барбара». Я ждал Джеда в ресторане «The Blvd» отеля «Бeverly Уилшир», где снимали когда-то легендарный фильм «Красотка» с Джулией Робертс. Помню, как мимо прошла Нэнси Рейган, супруга Рональда Рейгана, бывшая первая леди США. Меня представили Ральфу Мёллеру, одному из моих главных кумиров в бодибилдинге, который в тот момент закончил съемки в сериале «Конан» и только получил роль в картине Ридли Скотта «Гладиатор». Потом мы с менеджером поехали на Paramount Pictures, на встречу с вице-президентом студии. Я передал ему свои фотографии, сделанные Михаилом Королевым для моего интервью журналу Playboy. На снимках был новый герой боевиков – по крайней мере, мне хотелось в это верить: 27-летний парень, 2 метра ростом, 140 кг весом, я был куда больше Шварценеггера. И надеялся, что моя карьера вот-вот пойдет в гору. На съемках рождественской программы о боевых искусствах на CBS мы снова встретились с Сигалом. Он обещал подумать, в каком направлении мне лучше двигаться дальше. Я записал видеообращения Стивена Сигала и Чака Норриса к россиянам, где они призывали заниматься спортом и не принимать анаболики. Речь Сигала оказалась пророческой, он начал ее со слов: «Мои дорогие российские друзья! Надеюсь, когда-нибудь я буду с вами». И много лет спустя, в 2016 году он получил российское гражданство... Там же на съемках я вновь увидел Чака Норриса, а также Дона «Дракона» Уилсона, Синтию Ротрок и Майкла Джея Уайта. В общем, происходила какая-то сказочная история! Но в то же время, я давно ее ждал. Я убежден: **если вы боретесь за свою цель, без скидок на время и свои слабости, если каждый день изо всех сил часами бьете в одну точку, шанс на большой успех вам представится. Используйте** его или нет – другой вопрос, но он представится обязательно!

Конечно, я находился на седьмом небе от счастья и окончательно успокоился насчет профессионализма моего менеджера, ведь я попал в эпицентр киножизни, был принят в домах мировых знаменитостей, дарил им мои книги и везде со мной общались на равных. Никто не проявлял пренебрежения, снисхождения или какой-то «звездности». В Голливуде

многие актеры начинали с нуля и прекрасно помнили себя в возрасте, когда также не имели положения и состояния. Я проявлял искреннее уважение и испытывал радость от общения с ними, этого было достаточно для доброжелательности с их стороны.

Домой я вернулся под Новый год, с фотоаппаратом, забитым фотографиями. До наступления 1999-го, который сулил столько новых возможностей, успел сняться в фильме «Тихие Омуты» у Эльдара Рязанова и поднял шум в прессе по поводу поездки в Америку. Тристан попросил по возможности упоминать его во всех интервью и отправлять в газеты те снимки, где он тоже присутствует. Я был безмерно ему благодарен и везде говорил о своем менеджере как об очень мощном профессионале. К тому времени мы уже заключили договор, обязавший меня передавать ему процент с гонораров не только от будущих голливудских проектов, но и от российских, которые я осуществлял без его помощи. У меня были контракты на рекламу спортивного питания и оборудования, гонорары от книг... Тристан обещал, что Чак Норрис возьмет меня в сериал «Крутой Уокер», но пока я слишком огромный – нужно сбросить вес и возобновить занятия боксом и кикбоксингом. Ничего определенного после той первой поездки он не сказал – только, что можно планировать следующий выезд на лето 1999-го.

В Москве я записывал программы, пропагандировал спорт, выпустил брошюру «Все проблемные зоны: упражнения для женщин» и копил деньги, готовясь к переезду. Мой менеджер тоже не терял времени даром, расширяя пул клиентов: он заключил контракты с одной известной певицей и популярной группой. И вот наконец мы выехали в США.

На этот раз я летел туда по студенческой визе – учить английский язык на курсах при Калифорнийском университете. Также планировал изучать актерское мастерство, сниматься в кино – голливудская жизнь должна была закипеть. Очень скоро удалось снова встретиться с Сигалом, Тристан подвез меня к его дому, только сам, к моему удивлению, туда не пошел, попросил придумать ему оправдание. Первое, что спросил у меня Стивен: «Где же тот человек, который познакомил нас?» Я сказал, что он пока работает в Москве, и получил предостережение: «Будь поаккуратней с ним. Он обещал денег на мои проекты и с тех пор пропал». Это был первый тревожный звонок. Потом мой менеджер всячески оттягивал нашу встречу с Чаком Норрисом и пытался замять тему о съемках в «Крутом Уокере». Помимо меня он занимался с другими клиентами, мы виделись все реже, пока я не понял, что он не просто не хочет помогать мне строить карьеру в Голливуде – он не может. Тристан оказался обыкновенным аферистом, который давал ложные обещания, козырял именами и связями, а на самом деле ровным счетом ничего из себя не представлял.

Я подружился со своим преподавателем английского Эндрю Фреундом и от него стал узнавать немаловажные законодательные нюансы: оказывается, я не имел права сниматься не то что у Норриса, а вообще нигде, так как приехал в страну по студенческой визе; для съемок требовалась рабочая виза и членство в американском профсоюзе актёров. В случае каких-либо нарушений законодательства – лучшее, что меня ожидало, это высылка из США. Эндрю дал знакомому адвокату прочитать мой контракт, заключенный с Тристаном. Надо сказать, что в Лос-Анджелесе вообще много актеров и адвокатов. Но если актеры в большинстве своем бедствуют, адвокаты, наоборот, процветают, потому что там все друг с другом судятся. Знакомый Эндрю изучил контракт и сказал, что документ нелегитимен – Тристан не мог подписывать агентский договор, не имея при этом соответствующей лицензии. Он просто использовал мое незнание американских законов! В общем, одного факса моему горе-менеджеру от серьезного адвоката хватило, чтобы тот со всеми своими обещаниями канул в небытие. Никаких фильмов с Сигалом и Норрисом не случилось, и вице-президент Paramount больше не ответил на мой звонок.

Популярная группа, также уехавшая по приглашению Тристана в Лос-Анджелес, пыталась пробиться в США, но лишь потеряла время и свою российскую аудиторию и так и не

добилась успеха за рубежом. Известная российская певица очень быстро вернулась назад ни с чем. Я тоже встал перед выбором – оставаться в Америке, толком не зная языка, не имея никаких связей, или уезжать обратно в Россию. Поразмыслив, решил, что жизнь дает мне очередной шанс проверить себя на прочность и стоит попробовать принять вызов.

У меня были кое-какие сбережения, я записался в зал Gold's Gym в Венеции, чтобы продолжить тренировки. Туда ходили здоровяки с чумовым рельефом и загаром с картинок. Но никто из них не стал известным человеком за пределами бодибилдинга. Для меня развитое тело являлось лишь первой частью пазла. Следующей задачей было – начать сниматься. Я продлевал студенческую визу и искал варианты, пока наконец одно из актерских агентств не сделало мне рабочую визу. В конце 2000 года я получил мою первую роль в голливудской картине «Обсуждению не подлежит» с Уэсли Снайпсом, Вингом Реймсом и Майклом Рукером. У меня вообще не было слов, но роль давала возможность вступить в актерский профсоюз. Кстати, снимал фильм Уолтер Хилл – режиссер знаменитой «Красной жары». Я участвовал в сцене тюремной драки и ничего не подозревая, пришел на съемки в майке. Мои опытные коллеги предусмотрительно надели свитера и другую плотную одежду, под которую можно было спрятать щитки. А я остался без защиты, хотя она бы пригодилась, когда сорок человек друг друга мутузили и колотили дубинками десятки дублей подряд. Мне пришлось драться с самим Майклом Рукером, который играл начальника тюремщиков и был вооружен до зубов... Неплохой наградой в итоге стало то, что меня после этого фильма приняли не только в актерский, но и в каскадерский проф-союзы и поставили в финальных титрах картины на первое место в списке исполнителей трюков.

К тому времени в России вышел фильм «Тихие Омуты». Эта картина даже победила на одном из крупных российских кинофестивалей. К сожалению, Эльдар Александрович вырезал из фильма весь мой текст, но там остались смешные сцены с моим участием. Предстояло двигаться дальше.

Летом 2000 года студия Columbia TriStar Television готовила второй сезон популярного телешоу «Поле боя» («BattleDome», что-то вроде «Американских гладиаторов»), где группа бойцов боролась с разными командами телезрителей. Они хотели ввести в состав бойцов крутого русского, азиата и африканца. Меня заприметили помощники продюсеров, которые прочитали обо мне в газете «Лос-Анджелес Таймс», впечатлились моей историей и пригласили на кастинг. Я приехал в офис, одетый в голубые джинсы и черную майку, как и было сказано. Там своей очереди дожидались несколько сотен таких же здоровяков в голубых джинсах и черных майках – поляки, болгары, украинцы, куча американцев – все пришли пробоваться на роль русского бойца. Прождав несколько часов, я попозировал на камеру в фас и в профиль, произнес какую-то реплику и ушел. Прошла неделя, мне позвонили. Это означало, что кастинг для меня продолжается. На втором этапе отбора претендентов осталось уже около тридцати. В современном рестлинге бойцы не просто дерутся, они работают на аудиторию – орут и угрожают друг другу, выкрикивают что-то в зал. Мне дали текст, который я должен был произнести. Признаюсь, английский тогда с трудом поддавался изучению, и фраза «я сейчас утоплю твою вредную задницу!» вообще ввела меня в ступор... Но сцену мы отсняли, и еще через две недели я получил второй обратный звонок. Звонил лично кастинг-директор студии: он сказал, что сейчас придет копия контракта, и пригласил на встречу с главными продюсерами шоу, которые примут окончательное решение. Контракт пришел мне по факсу, он начинался со слов «Columbia TriStar Television и Александр Невский договариваются о следующем...» Это было что-то нереальное! Я находился в чужой стране, мой менеджер оказался ненастоящим, запасы денег стремительно истощались, и тут я держал в руках контракт! За каждый съемочный день платили по 500 долларов. Правда, 10 % от суммы шло агентству, 30 % – на налоги, и оставалось не так-то много. Деньги давали только за те дни, когда ты участвуешь в съемках, но при этом нельзя было сниматься где-

либо еще. Травмы, вполне вероятные на таком шоу, медстраховка не покрывала – лечиться требовалось тоже за свой счет. Но это было уже кое-что. Поэтому я твердо намеревался скрепить контракт своей подписью. Пока не дошел до последней страницы... Там описывался мой персонаж. Он был до ужаса стереотипный, чуть ли не с серпом и молотом на груди. Разумеется, никто не хотел обижать Россию – люди делали шоу. Африканца, например, они видели в юбке из травы. Но меня такой поворот событий категорически не устраивал. Я перезвонил в офис студии и на своем ломаном английском попытался объяснить, почему не могу пойти на такие условия и по сути изображать карикатуру. Кастинг-директор, видимо, чтобы не наговорить лишнего, передал трубку более корректной даме, которая аккуратно и вежливо попыталась меня переубедить. Она говорила, что осталось всего шесть кандидатов и, скорее всего, все они будут отобраны: три войдут в основной состав, три в резервный. Но работа почти наверняка моя. И это предел всех мечтаний для любого культуриста! Она упомянула афроамериканца Терри Крюса, ставшего популярным после первого сезона шоу и уже снявшегося со Шварценеггером в фильме «Шестой День» (позднее Терри стал действительно известен благодаря франшизе «Неудержимые»). Мы почти что спорили. Ее напор объяснялся тем, что она проделала огромную работу за полтора месяца кастингов, уже отобрала людей и готовила их к встрече с продюсерами шоу. А я своим несогласием добавлял неудобств и отнимал время на поиски нового кандидата. Но на «Поле боя» я так и не вышел... Это был мой самый первый кастинг. Успешно пройденный и закончившийся ничем. Правда, я ни разу не усомнился в правильности своего выбора. **Я уверен, что, принимая решения, нельзя наступать себе на горло и поступаться принципами. До этого очень легко дойти, делая карьеру. Но всегда можно добиться успеха и не предавая себя.**

После моего отказа остро встал вопрос экономии денег. На тренажерный зал уже не хватало, пришлось бросить Gold's Gym и тренироваться в общественном парке в Вествуде, где находились турник и брусья. Я снова купил гантели и вспомнил то время, когда качался на площадке недалеко от дома. Только на этот раз вокруг меня был совсем другой мир. Я познакомился со многими американскими продюсерами и актерами. Меня здорово поддерживал Ральф Мёллер, который проникся моей историей и часто давал ценные советы. Также помню, как он принес мне подарки для поддержания боевого духа – четыре свои кожаные куртки, штук пять маек и куртку «Планета Голливуд», на которой было написано «С любовью от Арнольда». Вице-президент крупнейшего актерского агентства ICM Джек Джиларди представил меня легендарному Жан-Клоду Ван Дамму, чей плакат в конце 80-х соседствовал со Шварценеггером у меня на стене. Я подарил ему «Кикбоксера», свою вторую книгу о боевых искусствах. Ван Дамм неожиданно сделал широкий жест и попросил своих представителей проследить, чтобы мне дали роль в его новом фильме. В конце лета 2000-го в Израиле готовились снимать «Тайну ордена» («The Order»). Я встретился с режиссером картины Шелдоном Леттичем, снявшим «Двойной удар», написавшим сценарии «-Рэмбо-3» и «Кровавого спорта» – моих любимейших работ. Наконец-то начинался настоящий взлет! Леттич сел напротив меня и сказал, что Ван Дамм распорядился взять меня в кино, но кастинг уже закончен. Потворствуя желанию звезды, он даже был готов вставить дополнительный эпизод! По сюжету, искатель приключений, добывающий произведения искусства для коллекционеров, отправился в Израиль на поиски пропавшего отца. Шелдон предложил, что в начале пути герой Ван Дамма попадет в потасовку на Украине, где произойдет наше с ним столкновение. В общем, предполагалась очередная драка, в которой я какой-то рядовой негодяй. Я с тайной надеждой спросил, нет ли еще каких-то вариантов. Конечно, их не было. Но не для того я ехал в Голливуд, чтобы кумиры моей юности разбивали мне бутылки об голову! Снова пришлось отказываться. Я вежливо сказал, что понимаю, какое мне делается одолжение (эпизод специально придуман для меня!), какая честь оказывается (сцена с самим Ван Даммом!), но я просто не могу вернуться к российской аудитории с таким багажом, не

могу играть русских мерзавцев и бандитов. Реакция Леттича ошеломила, он ответил: «Ты все делаешь правильно. И, судя по твоей хватке и целеустремленности, не сомневаюсь, что мы еще встретимся и поработаем вместе». В 2014 году Шелдон Леттич стал исполнительным продюсером моего режиссерского дебюта – фильма «Черная роза»...

Во время того нашего разговора он посоветовал всерьез задуматься о том, как «собирать кино под себя». Чем хороши гениальные актеры типа Джека Николсона или Джорджа Клуни? Они сыграют кого угодно, вживутся в роль алкоголика, бомжа или английского пэра. А двухметровый великан на пэра ну никак не похож и на бомжа он вряд ли потянет. Людям с необычной фактурой труднее перевоплощаться. Поэтому надо не встраиваться в чужие фильмы, а делать свои. Это многократно усложняло задачу. На тот момент у меня уже могло быть два больших проекта. Съемки с Ван Даммом дали бы отличное портфолио, а участие в популярном шоу позволило бы попасть во все спортивные журналы. Но цена была слишком высока: **свои принципы – это то, что надо защищать в первую очередь. Вы можете убежать от людей, вас осуждающих, но от себя не скроетесь никогда. Двигаться вперед, отстаивая свои убеждения, почти наверняка будет сложнее. Но, когда поймете, что все делаете правильно и в гармонии с собой, испытаете колоссальное удовольствие – оно окупит все!**

В 2000 году немецкий культурист и актер Ральф Мёллер представил меня Арнольду Шварценеггеру. С Ральфом мы хорошо общались, он проникся моей историей, а с Арнольдом они дружили очень много лет. Поводом для встречи послужила книга Михаила Сергеевича Горбачева, подписанная специально для Шварценеггера. С Горбачевым мы познакомились на съемках программы «Акулы политпера» в 1997 году. Там произошёл интересный инцидент. На съёмках присутствовали молодые политики, журналисты, общественные деятели, а главным гостем был Михаил Сергеевич. В середине программы поднялся молодой коммунист, который начал по-хамски говорить с Горбачёвым. Я взял слово, осадил нахала, а затем обратился к Михаилу Сергеевичу со словами благодарности за все, что он сделал для моего поколения, так как мы обрели свободу именно благодаря ему. Когда эта программа вышла в эфир, ее посмотрела Раиса Максимовна Горбачева. Позднее она начала приглашать меня на мероприятия своего благотворительного фонда и у меня появилась возможность общаться с семьей Горбачёвых.

Михаил Сергеевич знал про мою цель покорить Голливуд и перед моим отъездом туда в 1999-м попросил передать легендарному Терминатору свой труд лично в руки, когда придет время. И в июне 2000 года, благодаря Ральфу, этот случай наконец представился. Арнольд тогда сказал мне: «Если хочешь здесь продвигаться, ты должен выстроить свой Голливуд». Он имел в виду, что нужно стараться быть независимым от больших киностудий, которые могут вкладывать в вас деньги, а могут предать забвению. Мой переезд в США совпал с тем периодом, когда фильмы с моими кумирами проваливались один за другим. История супергероев с большими мускулами утомила зрителей. Провалились «Конец дней», «Шестой день», «Возмещение ущерба» со Шварценеггером, «Достать Картера» и «Гонщик» со Сталлоне, «Универсальный солдат-2: Возвращение» с Ван Даммом. На смену настоящим силачам и бойцам пришли спецэффекты. Пришла «Матрица», где Киану Ривза подвешивали на тросах и делали из этого грандиозные сцены боевых искусств. Подкачиваться к фильмам начали все – Мэтт Дэймон, Тоби Магвайер, Лиам Нисон... Крупные киностудии стали выпускать свои фильмы и на DVD – студийные фильмы, но меньшего бюджета. Независимые картины приключенческого жанра с такими звездами 90-х, как Маттиас Хьюз, Марк Дакаскос или Каспер Ван Дин, уже с трудом прорывались не только на киноэкраны, но и на магазинные полки.

Но я верил в это кино и в образ настоящего, сильного, мускулистого героя. Я поступил в Театральный институт Ли Страсберга на курсы актерского мастерства. Это была одна из частей большого многофигурного пазла, которому предстояло сложиться в единую картинку.

Насколько горизонт бескрайний: главные роли и «Мистер Вселенная»

В 2002 году я получил первую роль со словами в боевике «Красный змей». В картине снимался номинант на «Оскар» Рой Шайдер, съёмки моих сцен проходили в Лос-Анджелесе. Одним из продюсеров «Красного змея» выступил мой товарищ, россиянин Олег Капанец, который на деле доказал, что наши соотечественники могут участвовать в продюсировании голливудского кино.

Произошло в моей жизни и еще одно важное событие – я вступил в Ассоциацию иностранной прессы Голливуда, по своему престижу уступающей только киноакадемии, вручающей «Оскар». Рекомендацию я получил от президента Ассоциации египтянина Мафуза Досса и журналиста Сержа Рахлина, эмигрировавшего из СССР в США много лет назад. Члены Hollywood Foreign Press Association голосуют за вручение «Золотого глобуса», и я вошел в жюри авторитетнейшей кинопремии как представитель России.

В это время в нашей стране начали происходить позитивные изменения в сфере кинобизнеса. В 2002-м я впервые вернулся в Россию после трехлетнего пребывания в Америке и с удовольствием увидел, что вместо торговли мебелью в кинотеатре «Казахстан» снова показывали фильмы, а на фасаде кинотеатра «Звездный» висели постеры голливудских блокбастеров вместо рекламы автомобилей. Никуда не делась и моя аудитория: меня по-прежнему узнавали на улицах, просили автографы, людям была интересна тема бодибилдинга. Когда я уезжал в Голливуд, я не жег мосты. Перед отъездом мы отсняли целый блок выпусков для программы «До 16 и старше», так что их еще долго показывали по ТВ. Я продолжал писать материалы для ведущих российских изданий, делал интервью с Сигалом, Ван Даммом, Шварценеггером и другими голливудскими звездами.

Если в конце 90-х по Мосфильму гулял ветер и выпускалось всего лишь несколько картин в год, то теперь началось возрождение российского кинорынка. А у меня постепенно складывалось понимание, как, используя свои навыки, связи и медийность, создать свой первый голливудский проект. Задача была непростая, но меня, как и раньше, здорово выручал бодибилдинг – создавал боевой настрой, а также дарил позитив, оптимизм и уверенность в себе! По-моему, в этом и заключается главный смысл бодибилдинга. **Для меня это система физических упражнений, направленных не на чудовищную раскачку мускулатуры, а на обретение новых жизненных сил, которые позволяют двигаться вперед, противостоять стрессам и неудачам.** Я на тот момент перестал жать лежа 200 кг, но продолжал тренироваться пять-шесть дней в неделю: если не попадал в тренажерный зал, шел на турник и брусья или занимался с гантелями дома.

В январе 2003-го я впервые посетил церемонию вручения «Золотого глобуса». Там собрались едва ли не все мировые знаменитости. Церемония транслировалась в прямом эфире телеканала NBC. Когда я шел по красной дорожке, почувствовал, что это огромное достижение в жизни, шаг далеко вперед, и горизонт показался бескрайним. На крыше отеля The Beverly Hilton на вечеринке в честь премии мы с моим другом Александром Изотовым решили, что пришло время делать масштабный проект, который представит Россию в позитивном свете.

Зимой 2003-го закипела работа над «Московской жарой». Изотов занялся подготовкой съемок в Москве, я взял на себя сценарий, подбор режиссеров и актеров в Лос-Анджелесе. Из разговора с прокатчиками стало ясно, что картина со мной и голливудскими звездами будет интересна нашему зрителю. Тем более, что это не русскоязычный фильм с голливудским актером в качестве свадебного генерала, а настоящий международный продукт, в котором актеры играют на своем языке.

Сценарий я написал вместе с американцем Робертом Мадридом. По сюжету у отставного дипломата погибает сын-полицейский и тот отправляется в Россию на поиски убийцы. В Москве ему помогает русский капитан милиции Влад Степанов, потерявший друга от руки того же бандита. Сценарий понравился Майклу Йорку, звезде фильмов об Остине Пауэрсе, в 2003-м получившему свою звезду на Голливудском бульваре. И Майкл согласился на роль дипломата Роджера Чемберса. Узнав об участии Йорка, его сына захотел сыграть Эдриан Пол, знаменитый «Горец», которого позднее в Москве буквально рвали на части, – пришлось даже нанимать дополнительных телохранителей. К нам присоединились также Джоанна Пакула из «Парка Горького», Ричард Тайсон из «Слияния двух лун» и Эндрю Дивовф из «Исполнителя желаний». В общем, собрался хороший каст актеров, позволивший подтянуть финансирование из США. Оставшуюся часть средств мы привлекли в России.

Режиссером картины стал Джефф Селентано, оператором – Джон Аронсон, только что отснявший боевик с Ван Даммом «В аду». Все они ехали в Россию впервые и были в шоке от того, насколько увиденное не вяжется с тем, что каждый из них слышал до этого. Роберту Мадриду, например, в детстве родители говорили прятаться под столом от советских ядерных ракет – такие игры красноречиво свидетельствовали о настроениях людей и об отношениях между странами. Русских в американских фильмах всегда представляли карикатурно – агрессивными или смешными. Мы же разгромили все стереотипы. Я играл справедливого и честного офицера Главного управления по борьбе с организованной преступностью, русского героя, который протягивает руку помощи своим иностранным друзьям. Джон Аронсон, очарованный красотой Москвы, завораживающе снимал нашу столицу. Чего стоили только кадры Маяковки – величественной, красивой, но тревожной, передающей атмосферу напряженных событий.

Как потом оказалось, Майкл Йорк все время съемок записывал происходящее в дневнике и позже выпустил книгу под забавным названием «Где были мои наглазники?» – о своих впечатлениях о России. Он был поражен в частности тем бешеным интересом, который проявляли наши соотечественники к фильму. Люди чрезвычайно позитивно восприняли историю о том, что русские и американцы могут действовать сообща, рука об руку.

Съёмки картины прошли в июле-августе 2003 года. Период работы над фильмом был непростым. Я участвовал в «Московской жаре» в разных ипостасях – актера, продюсера, соавтора сценария. Утверждал любые изменения в сюжете, решал массу организационных и административных вопросов. Приходилось следить за всем: чтобы соблюдалось расписание, экономились деньги, съемочная группа жила в надлежащих условиях... Несмотря на такую кутерьму, мне требовалось еще и творческое сосредоточение: это ведь была моя первая главная роль! Поскольку меня постоянно отвлекали всяческими вопросами и согласованиями, Майкл Йорк во время репетиций наших совместных сцен ставил у дверей моего трейлера своего телохранителя и запрещал кого-либо впускать. Но тем не менее даже самые напряженные рабочие будни приносили мне неисчерпаемое удовольствие! Пожалуй, **один из важнейших секретов успеха – получать удовольствие от того, что вы делаете, даже если при этом сталкиваетесь с трудностями и испытываете усталость. Радость, которую приносит процесс и его результат, – главный показатель того, что вы нашли свое призвание.**

В 2004-м, когда картина была закончена, компания «Каро» выиграла тендер на прокат и в ноябре выпустила «Московскую жару» на российских экранах, продублировав на русский язык. А компания Lightning Entertainment продала права на англоязычную версию картины 57 странам! Сборы в России и СНГ составили 1 миллион 200 тысяч долларов. По тем временам для боевика это была огромная сумма! 3 января 2005 года кино показали по Первому каналу и оно порвало по рейтингам большинство конкурентов, включая очередной фильм о Джеймсе Бонде.

После такого успеха я мог бы расслабиться и ждать, что меня завалят предложениями и карьера сама пойдет в гору. Но этот путь был бы тупиковым. **Как только начнете ждать – будете терять время. Как только забудете, что главный двигатель вашей жизни и карьеры – вы сами, тут же начнется регресс. Выстраивайте жизнь таким образом, чтобы она зависела от вас.** Моя история – живое подтверждение тому, что это возможно.

Денег в определенные моменты не хватает всем (даже Дональду Трампу). Жизненные сложности, проблемы со здоровьем, депрессии – тоже могут возникнуть у любого. Разница только в том, двигаетесь вы каждый день вперед или стоите на месте. Можно давать сколько угодно оправданий своей пассивности, но отчитываться вам в итоге придется перед собой.

Когда я в детстве занимался в баскетбольной секции ЦСКА, я выходил на станции метро «Динамо» и ехал до спортивного зала еще две остановки на трамвае. Так получалось, что он всякий раз уже начинал подходить к остановке, а я только выглядывал из дверей метро. Надо было бежать, чтоб успеть. Либо идти спокойно, но, понимая, что тогда опоздаю на 15–20 минут и получу нагоняй от тренера. Хорошо помню это ощущение: у тебя есть секунда на выбор – бежать или не бежать. И, если ты выберешь второе, то по-любому увидишь, как трамвай уходит без тебя. Я думаю, у каждого человека в жизни есть такой «трамвай». И каждый день люди принимают решение, бежать им или нет.

Мое решение всегда было однозначным. Поэтому ещё в 2004-м вслед за «Московской жарой» я запустил следующий проект – документальный фильм с Джедом Алланом «Путешествие из Санта-Барбары в Москву». А затем, в 2005 году – полнометражный приключенческий боевик «Охотники за сокровищами», в котором сыграл вместе с номинантом на «Золотой глобус», звездой культового фильма «Убить Билла» Дэвидом Кэррэдайн. Над этой картиной также работал замечательный оператор – француз Руди Харбон, снимавший Москву настоящей красавицей.

В 2006-м я снова занялся написанием книг и выпустил «Большую энциклопедию фитнеса», а в 2007-м сборник «Фитнес в Голливуде», состоящий из моих интервью и спортивных секретов голливудских звезд. Обе книги содержали азы бодибилдинга. Все вокруг отговаривали от возвращения к этой теме, так как культуризм дискредитировал себя из-за тяжелых анаболиков и спортсменов, превратившихся в перекачанных монстров. Но, как вы уже знаете, для меня бодибилдинг всегда был и остается ключевым секретом успеха. И я считаю, что **нельзя предавать то, во что искренне веришь**. Натуральный бодибилдинг делает человека похожим на античного бога и при этом укрепляет здоровье, а не разрушает его. **Мода меняется, отношение к определенным предметам и явлениям тоже. Но это не повод разувериться в своих идеалах и опустить руки**. Многие мои знакомые долго и упорно шли к цели, а потом внезапно останавливались и сдавались, хотя до победного шага оставалось чуть-чуть. Почему они пасовали? Потому что в их дело никто не верил, они не чувствовали опоры и предпочитали изменить цель, предавали сами себя...

Я успешно совмещал бодибилдинг, в который верил всегда, и кино, которое продолжало вдохновлять и задавало новую планку. Накапливался опыт работы над международными проектами – открывались новые страницы моей голливудской биографии. Я решил попробовать сделать еще более масштабное и крупнобюджетное кино. После знакомства с режиссером Стюартом Купером, дважды лауреатом Берлинского кинофестиваля, мы запустили проект «Magic Man» (в России фильм вышел под названием «Убийство в Вегасе»). Это был мой первый триллер, целиком и полностью снимавшийся в США. Главную роль играл Билли Зейн, звезда фильма «Титаник». В картине также снимались Роберт Дави из «Крепкого орешка», Арманд Ассанте из «Одиссеи» Кончаловского, Бай Лин из «Такси-3», а также Ричард Тайсон и Эндрю Дивофф. Актерский состав получился достойный, но атмосфера на съемочной площадке складывается из взаимоотношений, а они у меня со Стюартом Купером не задалась. Режиссер оказался слишком самоуверенным и конфликтным. В результате кар-

тина, которую он снял, получилась недостаточно артистической для фестивалей и недостаточно коммерческой для успешного проката. Не спросив меня, Купер отправил «Magic Man» на Берлинский кинофестиваль, где фильм не вошел даже во внеконкурсную программу. А я принял решение перемонтировать ленту, чтобы сделать ее продаваемой. Из неприятия режиссер взял псевдоним Роско Левер. Для меня это был первый опыт полукризисного продюсирования. Тем не менее, права на фильм были проданы во многие страны мира компанией American World Pictures (руководил которой Марк Лестер, режиссер «Коммандо» – одного из любимейших моих фильмов со Шварценеггером). «Убийство в Вегасе» вышло в ограниченный кинотеатральный прокат в России и успешно продавалось на DVD, про картину активно писала российская пресса. Большинство моих ожиданий от этого фильма не оправдалось, но это не стало поводом к капитуляции. Здесь важно помнить: **независимо от того, как далеко вы продвинулись, стоит вам остановиться и перестать на какое-то время биться, все тут же закончится, разрушится, как карточный домик. Поэтому останавливаться нельзя – идите вперед несмотря ни на что!**

После «Убийства в Вегасе» я снялся в фильме Софии Копполы «Где-то», победившем на Венецианском кинофестивале, продюсировал и вел проект «Русские теноры» на телеканале СТС, снимавшийся в Калифорнии, а в начале 2010 года принял участие в шоу «Танцы со звездами», где дошел до финала. Я снова проводил много времени в России и решил покорить новый горизонт и поучаствовать в конкурсе «Мистер Вселенная», который проводила Всемирная федерация бодибилдинга. Ее президент Эдмундас Даубарас, автор тех самых брошюр, ставших когда-то моим первым руководством по тренировкам, пригласил меня на чемпионат мира в Словакию в качестве почетного гостя. Эдмундас долгое время был вице-президентом ассоциации NABBA – основной европейской федерации бодибилдинга. А в 90-х годах, в период ее развала, создал с коллегами международные федерации World Fitness Federation (WFF) и World BodyBuilding Federation (WBBF), начавшие проводить чемпионаты Европы и мира, а также конкурс «Мистер Вселенная» (Mr. Universe). Мне было приятно узнать, что в чемпионатах WFF/WBBF участвуют атлеты, не принимающие анаболические стероиды: они не отличаются огромными объемами, суперрельефностью и венозностью, которые можно достичь только приемом гормона роста и различных анаболиков, но зато действительно похожи на классических культуристов 60–70 годов.

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.