



Рич ФРОНИНГ

4-кратный чемпион
CrossFit Games

КАК **КРОССФИТ**

СДЕЛАЛ МЕНЯ САМЫМ
ФИЗИЧЕСКИ ПОДГОТОВЛЕННЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ
ЗЕМЛИ

Рич Фронинг

**Как кроссфит сделал
меня самым физически
подготовленным
человеком Земли**

«ЭКСМО»

2013

УДК 821.111-94(73)
ББК 84(7Coe)-44

Фронинг Р.

Как кроссфит сделал меня самым физически
подготовленным человеком Земли / Р. Фронинг —
«Эксмо», 2013

Что нужно, чтобы стать лучшим? Сила. Выносливость. Навыки. Дисциплина. Эти качества позволили Ричу Фронингу четыре раза подряд выиграть на международных кроссфит-соревнованиях и завоевать титул «Самый спортивный человек Земли». Но для победы на соревнованиях подобного уровня нужна не только физическая сила – требуются духовная твердость и ментальное превосходство. Рич Фронинг стал чемпионом, найдя идеальный баланс трех этих качеств. Рич рассказывает о своем необычном и вдохновляющем пути, ничего не утаивая, делится секретом успеха. Эта книга – не программа тренировок или питания (хотя она и об этом тоже), эта книга – автобиография человека, который сломил препятствия на своем пути, стремясь к победе в спорте и в личной жизни. Его опыт пригодится всем – вне зависимости от ваших целей. Мечтаете ли вы о чем-то недоступном, но не знаете, как воплотить мечты, хотите заняться спортом, но не понимаете, с чего начать, не можете двигаться вперед, потому что не верите в себя – история Рича подтолкнет вас к действиям.

УДК 821.111-94(73)
ББК 84(7Coe)-44

© Фронинг Р., 2013
© Эксмо, 2013

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Глава 1	10
Разные работы	11
Работа и игра	13
Глава 2	15
Трейлер	16
Верующая семья	17
Глава 3	19
Глава 4	23
Когда работа обучает	24
По острию ножа, или вопросы без ответов	25
Доблестная профессия	26
Глава 5	27
Кроссфит-гlossарий	31
Глава 6	32
Глава 7	34
Кроссфит-гlossарий	37
Спецпропуск на игры и кое-что еще	39
Кроссфит-гlossарий	41
Глава 8	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Рич Фронинг

Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли

© Татаренко А. А., перевод, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

* * *

*Посвящается Донни и Мэтту Хансакерам...
Ребята, я каждый день думаю о вас.
Бабушке... За все, чему ты меня научила и продолжаешь учить.
Дедушке Финну... Несмотря на то что мне так и не довелось
узнать тебя ближе, ты мужчина, который был опорой великолепной
и любящей семьи.*

Предисловие

Рич Фронинг – самый сильный кроссфит-атлет из всех, которых я когда-либо знал.

Наш вид спорта – это испытание на выявление самого физически подготовленного человека на планете. Как определить такого человека? Все просто – требуется оценить «прочность» спортсмена при выполнении разнообразных двигательных задач за разные временные интервалы – от кратковременных усилий с очень большим весом до долговременных усилий с малым весом или без отягощения. Выполнение поставленных задач быстрее всех – повод для присуждения спортсмену звания самого физически подготовленного и выносливого атлета. В конце соревнований по кроссфиту определяется самый физически подготовленный человек на планете – и Рича пока не превзошел никто.

В 2010 г. Рич прошел Открытый этап, первый этап отборочных соревнований и Региональную квалификацию, после чего взял серебро на Кроссфит Играх. В 2011 г. он занял третье место в Открытом этапе (в тот год его переименовали в Секционный отбор), а затем впервые стал абсолютным чемпионом Кроссфит Игр.

В 2012 г. он сделал невероятное – на мой взгляд, это одно из самых впечатляющих достижений за всю семилетнюю историю существования этого молодого вида спорта. Рич начал сезон 2012 г. с победы в Открытом этапе Reebok CrossFit, в рамках которого спортсмены в течение 5 недель выполняют определенные испытания, анонсируемые, как правило, по средам. Соревнуясь с тысячей спортсменов со всего мира, Рич сумел занять первое место в двух комплексах и оказался в тройке лучших в других двух комплексах.

После этого Рич прошел на следующий этап соревнований – Региональный (в Центрально-Восточном регионе) и впоследствии победил и на самих Играх. Региональный этап соревнований отличается от Открытого отбора тем, что спортсменам предлагается пройти 6 спортивных турниров в течение трех дней. Испытания объявляются заблаговременно, и в турнире участвует достаточно большое количество других «элитных» кроссфит-атлетов. Топовые атлеты, финиширующие в первых рядах, занимают на Кроссфит Играх призовые места.

Завершая сезон 2012 г., Рич стал победителем финала Кроссфит Игр второй раз подряд. Сами Игры отличаются от Открытого и Регионального отборов тем, что атлеты должны быть готовы к любым неизвестным и непредвиденным испытаниям. Программа таких состязаний оглашается буквально за пару дней до соревнований, а порой и за несколько минут до их начала. Равно как и в 2011 г., Рич победил с огромным отрывом, вырвавшись вперед еще в самом начале испытаний, которые оказались слишком сложными для остальных участников.

Он первый и единственный кроссфит-атлет среди мужчин, сумевший дважды получить титул чемпиона. Кроме того, ни в одной из трех Игр он не опускался ниже второго места.

Вряд ли кто-нибудь когда-нибудь сумеет повторить трехкратную победу, одержанную во всех трех этапах соревнований в 2012 г. – Открытом, Региональном и, собственно, на самих Играх. Кто знает, быть может, только Ричу из всех людей на планете это под силу.

Если не брать в расчет спортивные достижения, физическая подготовка Рича выходит далеко за пределы его силы и работоспособности.

Когда я впервые познакомился с ним, меня поразили его скромность и вежливость. Это был 2010 г., он как раз только что выиграл Региональный этап соревнований. Он улыбался и пожимал всем руки. Сложно было не заметить, что люди вокруг действительно были ему небезразличны.

В разговоре он всегда был настолько внимательным и чутким слушателем, как будто не было ничего более важного, чем то, о чем говорил собеседник. Несмотря на свою молодость, он уже тогда был величайшим представителем спортивного сообщества.

На протяжении последних нескольких лет наметился существенный рост нашего вида спорта, и я видел, как Рич рос и развивался вместе с ним. Он стал его неотъемлемой частью. Тот Рич, которого я встретил в 2010 г., не изменился даже тогда, когда на него обрушилась популярность. Он все так же улыбается, все так же пожимает руки тем, кто хочет с ним встретиться. Он все так же искренне внимателен ко всем, кто его окружает.

В будущем спорт будет развиваться все больше и больше – а Рич станет еще более популярным. Он звезда, которая будет светить все ярче и ярче.

Но сам Рич не изменится: он останется верен себе, своим поклонникам, своей семье и своей вере.

Рич Фронинг – самый сильный кроссфит-атлет из всех, которых я когда-либо знал.

Дэйв Кастро,

директор Кроссфит Игр и Программы кроссфит-тренировок

Введение

Полтора метра.

Это все, что было нужно мне, чтобы добраться до вершины каната.

Но это были самые недостижимые 1,5 м в моей жизни.

На высоте 4,5 м я изо всех сил старался удержаться на канате, свисающем из массивной стальной конструкции. Руки устали сжимать канат, и я уже практически не слышал криков болельщиков, собравшихся на футбольном стадионе «Хоум Дипо Сентер» в Карсоне, штат Калифорния. Мне было жарко, я смертельно устал, и пот катился ручьем.

Я пытался ухватить канат над правой рукой. После упорной почти шестиминутной борьбы с этим чертовым 6#метровым канатом я был настроен победить. Как оказалось, настрой на победу – все, что у меня осталось... Сил, чтобы поднять левую руку и ухватиться за канат для прохождения финального состязания на Кроссфит Играх 2010 г., уже не было – ведь уже третий день подряд я, как никогда раньше, испытывал себя на физическую и моральную стойкость.

Я начал дергать ногами в поисках хоть малейшего импульса, который помог бы мне добраться до вершины каната. К тому моменту я был уже за рамками конкуренции этого упражнения, мне ни за что не уложиться в двенадцать минут, отведенных на это задание. Но я не собирался сдаваться, я должен был пройти испытание! Я потерпел столько неудач, что и самому не сосчитать.

Добравшись, наконец, до вершины каната, я вытянул левую руку, чтобы коснуться перекладины, к которой крепился канат, но, как оказалось, рано я радовался. Уже тогда я понял, что моя правая рука не сможет удержать массу моего тела на весу.

Я вернул левую руку на канат, но процесс падения уже начался. Сила в моих руках и плечах закончилась. Это было неизбежно. Канат врезался мне в руки. И мои горящие огнем пальцы сделали то, что им казалось правильным в этой ситуации, – они разжались.

Падение с высоты 6 м было внезапным и неуклюжим. Первой упала моя гордость, за ней последовали мои пятки. В момент падения меня отбросило назад. Следующим удар принял мой зад. Затылком и шеей я ударился об оранжевое ведро с магнием рядом со стойкой.

Я не почувствовал падения – я был убит, как физически, так и морально. Лишь спустя некоторое время я понял, как сильно ударился при падении.

Только после окончания состязания я осознал, чего стоил мне мой провал – канат стоил мне чемпионства в Кроссфит Играх и титула самого физически подготовленного человека на планете.

Представьте, как какой-то неизвестный паренек из маленького городка в штате Теннесси приходит из ниоткуда, чтобы победить величайших кроссфит-атлетов в мире, – неплохая получилась бы история, не так ли?

Но случился канат.

Спустя два года и два чемпионата в рамках Игр кроссфитеры до сих пор напоминают мне о том канате и о том, как из-за него я лишился титула. Они считают, что, если бы не канат, сейчас я бы гордо носил титул трехкратного чемпиона Кроссфит Игр.

Но правда в том, что без этого каната, не думаю, что смог бы стать трехкратным чемпионом. Или бы даже двукратным чемпионом. Я уверен, что чемпионство было бы последним.

Есть то, чего эти люди не знают про канат и меня.

Тот канат изменил мою жизнь.

Глава 1

Просто работа

Это просто работа!

Финальное состязание, которое проходило на второй день Кроссфит Игр 2010 г., называлось «Перемещение мешков с песком». Пока я шел через стадион, направляясь к ожидавшей меня пустой тачке, судья описывал детали испытания.

Задание было следующим: собрать мешки с песком общей массой 270 кг с сидений на одном конце стадиона, перебросить их на землю, загрузить в тачку, перевезти в этой тачке через весь стадион, а затем поднять эти мешки по лестнице на самый верхний ряд в другом конце стадиона.

Такое поручение я с легкостью мог бы получить и от отца, если бы, скажем, он решил дать мне очередную работу по дому: в детстве он часто придумывал для меня задания, воспитывая во мне надлежащее отношение к труду и приучая к трудовой дисциплине.

Я знал, что «Перемещение мешков с песком» некоторых участников соревнований застанет врасплох. Что же касается меня, было такое чувство, что я снова дома в Теннесси выполняю очередное отцовское поручение.

«Перемещение мешков с песком» – классический пример того, насколько непредсказуемыми могут быть задания на Играх. И, по крайней мере иногда, насколько они могут быть практичными.

По своей сути, кроссфит состоит из движений из обычной жизни, которые люди выполняют изо дня в день: они берут в руки вещи, переносят их, поднимают над головой, тянут, толкают и волокут.

Безусловно, большинство людей скажут, что перемещение мешков с песком в тележке через спортивный стадион далеко не обыденное занятие. Это одно из тех состязаний, которые могут заставить вас почесать затылок, задаваясь вопросами: «Как эта идея вообще могла прийти в голову?», «Кто мог такое придумать?», «Насколько плохим должно быть настроение, чтобы такое придумать?» Но именно в этом и заключается вся соль Игр – мы должны преодолеть любые непредвиденные и непостижимые препятствия.

На задание нам выделили двадцать минут, а я закончил через семь минут и четырнадцать секунд – неплохой результат, чтобы занять первое место в моем заходе и второе место среди двадцати четырех участников из тех, кто дошел до этого этапа. Второе место в этом задании подняло меня до первого места в общем зачете – итак, я дошел до финального третьего дня Игр.

Когда я встретился с семьей и друзьями после этого задания, первое, что сказал мне отец: «Не стоит благодарности».

Должен признать, мой отец очень хорошо меня подготовил, ведь пока я рос, он всегда старался занять меня непредвиденными и непостижимыми заданиями, еще задолго до появления Crossfit Game.

Разные работы

В моем детстве работа по дому находилась практически всегда. А если вдруг она заканчивалась, ее очень быстро придумывали.

Как и многие другие дети, я тоже играл в видеоигры. Но у меня никогда не было новомодных игровых приставок, поэтому очень много времени я проводил на свежем воздухе, занимаясь спортом, играя с друзьями – лес рядом с нашим домом таил в себе очень много интересных занятий. Кроме того, если я не находил, чем заняться на улице, родители быстро придумывали для меня дела, чтобы я не засиживался дома. Поэтому мой выбор был крайне ограничен: или я сам находил себе занятие, или же мог провести остаток дня, выполняя родительские поручения, которые едва ли приносили удовольствие.

Очень часто эти поручения казались мне бессмысленными. Скажем, однажды летом отец указал мне на груду старых досок, из которых торчали ржавые гвозди.

«Мне понадобятся эти доски, – сказал он мне, – поэтому ты должен повыдергивать из них гвозди».

Я уверен, что в тот момент выражение моего лица ясно дало понять отцу, что мне его поручение казалось, по меньшей мере, странным. «Кроме того, – добавил он, – этот навык будет тебе полезен в будущем».

Будучи ребенком, мечтающим о карьере в Высшей бейсбольной лиге, я всегда верил отцу и делал все так, как он велел. Поэтому я выдернул все гвозди из всех досок. Почему-то после этого доски еще долго лежали на том же месте, никому не нужные, а через несколько недель отец просто сгрузил их в кучу вместе с другим хламом и сжег.

«Ну конечно», – подумал я тогда, вспоминая, как отец рассказывал мне, что доски были нужны ему для дела.

А еще был случай, когда я слегка разозлил отца, правда, я уже не помню, что конкретно учудил. На нашем участке стояли два сарая на расстоянии примерно 45 м друг от друга, и внутри одного из них лежала большая груда шлакоблоков. Отец сказал мне, что я должен взять шлакоблоки, перенести их из одного сарая в другой и уложить там. Эта работа заняла у меня примерно три часа. Я переносил сразу по два шлакоблока, а когда задание было выполнено, я действительно был очень горд собой – они были сложены более чем аккуратно. Ведь в другом сарае шлакоблоки были попросту разбросаны.

Вернувшись с работы, отец проверил мою работу.

«Знаешь что, – сказал он, – мне не нравится, куда ты их сложил. Почему бы тебе не перенести их назад в тот сарай?»

И мне пришлось потратить еще три часа на то, чтобы перенести все туда, где оно изначально находилось. К тому же мне пришлось аккуратно уложить шлакоблоки, а не разбросать.

По крайней мере, в тот раз я получил по заслугам – я провинился и должен был понести наказание.

Я достаточно рано осознал, что когда это возможно, лучше всего превратить работу в развлечение.

По осени я всегда получал одно и то же задание: я должен был сложить в кучу яблоки, которые падали с деревьев в нашем саду, и вывезти их на тележке за пределы участка, чтобы они не гнили у нас, привлекая пчел. Я превратил эту работу в игру в бейсбол: брал бейсбольную битку и представлял, что я Сесил Филдер из «Детройтских тигров», отбивая мяч так, что он вылетал за пределы поля прямо на сиденья стадиона. На самом же деле, бросая яблоки вместо мячей, я был похож скорее на своего любимого шорт-стопа Алана Траммела,

который направлял отбитый мяч непосредственно от биты к полевому игроку по прямой траектории, не касаясь земли. Но я же был ребенком, мне разрешалось фантазировать.

Работа и игра

Мои родители свято верили в важность тяжелого физического труда. В них воспитали колоссальное уважение к труду, и они твердо намеревались передать это своим детям.

Я был единственным мальчиком в семье, поэтому вся тяжелая работа доставалась мне. Моя сестра Кейла была на четыре с половиной года младше меня. Мы были полными противоположностями. Мне кажется, где-то около года она играла в бейсбол для детей – вот, пожалуй, и все, что нас объединяло. В остальном спорт совсем ее не интересовал, если, конечно, речь шла не о группе поддержки.

У Кейлы диагностировали сахарный диабет 1#го типа, когда ей было 12 лет, и после этого я всегда над ней подшучивал, говоря, что она пользуется своим положением, чтобы получать поблажки и отлынивать от работы.

У меня же не было путей отступления.

Конечно, про себя я часто жаловался и бурчал по этому поводу, но я так же видел, как работают мои родители – они подавали прекрасный пример. Они никогда не сидели на диване, раздавая указания, а всегда были при деле, также выполняя тяжелую работу.

Перед моим отцом всегда стояла задача по дому или даже три, которые он должен был выполнить. Сегодня он руководит отделом техобслуживания в компании по производству пылесосов Oreck. У него были золотые руки – он все время что-то строил, мастерил или чинил. Мама работала официанткой, а в свободное от работы время она постоянно убирала либо наш дом, либо чей-то еще. Как в доме, так и за его пределами у моих родителей всегда кипела работа, я могу на пальцах одной руки посчитать те разы, когда видел их отдыхающими.

Как в маминой, так и в папиной семье считали, что именно тяжелый труд поможет пробиться в жизни. Все время, пока я рос, я слышал, как родители, бабушки, дедушки, тети и дяди говорили мне, моим братьям и сестрам, что именно тяжелая работа поможет добиться успеха в будущем. Нас учили тому, что ничто в жизни не падает с неба и не достается просто так, успех дается упорным трудом.

Мой отец, Рич-старший, вырос в доме, в котором его отец без остатка отдавал себя работе: мой дед на протяжении сорока лет работал в General Motors. Моя мама, Джанис, жила на ферме, где выращивали репу и пастернак. У нее было восемь братьев и сестер. И, как все фермеры, они круглый год строили планы и проекты, над которыми работали всей семьей.

Их семьи происходили из северной части Детройта, штат Мичиган, и до моего пятилетнего возраста мы также жили в том районе недалеко от небольшого городка Ромео. Затем отца перевели на другую работу. Так мы оказались в Куквилле, штат Теннесси, где я живу по сей день.

Перевод произошел, так сказать, при необычных обстоятельствах. Отец работал в TRW Automotive и руководил установкой по производству нагнетательных устройств для воздушных подушек, работал с азидом натрия – это огнеопасная и взрывоопасная пыль. Очевидно, производственное помещение, где скапливалась избыточная пыль, должным образом не убирала. Однажды отец решил закрутить болт на устройстве одного из работников во время перерыва на обед – болт нагрелся, в результате чего пыль воспламенилась, попала в вентиляционную систему и переместилась в то помещение, которое не убирала, – произошел взрыв. Никто не пострадал, но отец говорил, что стена из шлакоблоков упала практически в шаг от него.

Взрыв случился не по вине отца, а после всего произошедшего его даже повысили до начальника службы техобслуживания и ремонта и перевели на завод TRW в Куквилле,

который находится примерно посередине между Нэшвиллом и Ноксвиллом по трассе 40. Мы шутили, что отец специально взорвал завод, чтобы получить повышение.

Родители купили дом на земле площадью 2 га за пределами Куквилля. Кроме того, нам также принадлежали 2 га на противоположной стороне улицы – понятно, что с таким количеством земли работа находилась всегда.

Приходя домой с завода, отец занимался хозяйством. Мне казалось, он мог отремонтировать и построить из дерева все, что угодно. Ему нравилось показывать мне, как создаются вещи. Это было наше время – время, которое двое мужчин проводили вместе, – и мы оба очень его ценили. В конце дня или когда работа была закончена, меня назначали главным по уборке. Поскольку мне нравилось заниматься спортом, отец всегда находил способ превратить мои обязанности по дому в спортивные тренировки. А если я сопротивлялся, он говорил, что именно это испытание поможет мне построить карьеру бейсболиста.

Маме и папе удавалось занять не только меня – работа находилась и для моих друзей. Ребята, которые приходили ко мне в гости, в основном жили в домах квартирного типа, поэтому едва ли они были привычны к той работе, которую я делал по хозяйству. Но моих родителей это не останавливало – они всегда были «рады помочь» и научить моих друзей работать. После их ухода я говорил родителям, что они больше никогда не придут ко мне в гости, ведь здесь их заставляли работать. Но мои родители считали, что умение работать еще никому не повредило.

Не получалось у меня увильнуть от работы даже тогда, когда мы ездили в Мичиган, чтобы навестить семью. Одна из моих тетушек всегда находила, чем занять меня и моих двоюродных братьев и сестер, – прямо как мой отец. У дяди Дона и тети Крис было 2 га земли, и тетя Крис заставляла нас убирать скошенную траву, ведь, по ее мнению, именно скошенная трава мешала расти новой. Два гектара скошенной травы – это очень много, скажу я вам.

Кроме того, тетя Крис часто просила нас пойти на недавно вспаханное поле, насобирать там больших камней и принести их домой, чтобы выложить ими небольшой прудик, расположенный на их территории. Даже сейчас, когда я смотрю на этот пруд, полностью выложенный камнями, я отчетливо помню, сколько сил стоила нам эта красота.

Сейчас, будучи взрослым, я благодарен отцу и другим членам моей семьи за ту любовь и уважение к труду, которые они во мне воспитали. Это не только воздалось мне победами на соревнованиях по кроссфиту, но также помогло, когда я играл в школьной бейсбольной команде, когда работал пожарным – всегда и везде я слыл трудолюбивым и прилежным. Действительно, оказывается, правду говорили члены моей большой семьи: тот, кто много работает, всегда имеет больше того, кто не работает.

Глава 2

Когда ты один из Фронингов

Когда мы переезжали в Теннесси, самым страшным для меня было покидать свою семью в Мичигане, а она у меня очень большая. Только со стороны матери у меня двадцать пять кузенов и семь кузин.

Соревновательная природа моего характера связана именно с тем, что у меня так много братьев и сестер, ведь когда мы гостили в Мичигане или когда проводили вместе с семьей некоторые летние месяцы, рано или поздно неминуемо начинались соревнования. Это могли быть состязания в спорте, видеоиграх, пейнтболе, охоте, да в чем угодно. Мы все могли превратить в соревнование – всего и не перечислить.

Больше всего мы любили играть в «Царя платформы». Прямо посередине пруда дяди Дона и тети Крис – тот самый выложенный камнями пруд – располагалась деревянная платформа, куда мы плавали, чтобы играть в водную версию «Царя горы». Поскольку количество участников в виде братьев и сестер постоянно росло, становилось все сложнее завоевать и удержать титул царя – мы ведь не в тачбол играли на той платформе.

Борьба была беспощадная. Мы играли без правил, и возраст не имел никакого значения: будь вам десять или двадцать лет, все, что могло скинуть вас с платформы, было законно. Как правило, все наши игры заканчивались дракой. Хотя порой даже драка не могла остановить игру, более того, на нее могли даже не обратить внимания, продолжая играть.

Я никогда не был крупным ребенком, но по старшинству я был пятым, поэтому мог за себя постоять. Как бы там ни было, если вдруг кто-то слишком долго царствовал на платформе, его самодержавие находилось под угрозой штурма со стороны наспех организованного альянса стремящихся к власти братьев и сестер – свержение власти происходило неминуемо. Побеждали всегда те, у кого было численное превосходство.

Конкуренция не ограничивалась теми моментами, когда мы вместе играли. Мы звонили друг другу, потом писали электронные письма и смс-сообщения, хвастаясь и сравнивая, кто как завершил бейсбольный сезон, кто как пробежал, кто какой вес поднял – мы сравнивали все, что можно было сравнить.

Даже наши отцы сравнивали достижения своих сыновей, но, надо заметить, это всегда была здоровая конкуренция. Мы болели друг за друга и гордились успехами членов своей семьи. Хотя, конечно, болея за успехи своих братьев и сестер, я тем не менее всегда хотел быть хотя бы чуть-чуть впереди.

Трейлер

Дедушка Джон и бабушка Мем со стороны отца часто приезжали в Теннесси навестить нас. В конечном итоге они даже купили дом на колесах, чтобы по приезду можно было остановиться как бы у нас, но как бы и у себя. Моя бабушка была из тех людей, которые всегда боятся помешать своим присутствием. Как правило, дедушка с бабушкой гостили у нас две-три недели, и мы очень любили проводить с ними время.

Когда мои родители развелись – я тогда учился в 10#м классе, – папа переехал в этот трейлер. На самом деле они развелись, когда мне был год, но потом они снова сошлись и через пару лет даже поженились во второй раз.

Когда же папа с мамой развелись во второй раз, труднее всего пришлось моей сестре. Кейле было 11 лет, и, в отличие от меня, который уже был достаточно взрослым, чтобы понимать, что развод произошел не по нашей вине, ей было очень сложно принять этот факт.

Мы остались жить с мамой в доме. Но была и хорошая новость: благодаря трейлеру отец жил всего лишь в 100 м от нас. Когда я учился в старших классах, родители прекрасно ладили. Если я хотел навестить папу, мне просто надо было сделать несколько шагов до трейлера. Мне не нужно было метаться между домами, я всегда спал в своей собственной кровати.

Верующая семья

Мама, бабушка Мем и вторая бабушка Вайолет оказывали на меня огромное духовное влияние на протяжении всего моего детства. Все мамы родственники были католиками – причем очень набожными католиками. Они не пропустили ни одной воскресной службы. Что касается родственников отца, мой дед Джон был католиком, он посещал Нотр-Дам, в связи с чем я вырос ярким фанатом баскетбольной команды «Файтинг Айриш»¹, а бабушка Мем не была связана с католической верой.

Бабушка и дедушка очень серьезно относились к своей вере, но никогда не ходили в церковь вместе. Бабушка была прихожанкой церкви, открытой для людей разных вероисповеданий, пока не вышла замуж за дедушку; после этого она прошла все этапы католического посвящения. Как бы там ни было, она так и не смогла до конца принять все католические учения и в конечном итоге вернулась в протестантскую церковь. Когда мой дед вышел на пенсию, он также перестал посещать католическую церковь, предпочтя ей церковь с прихожанами из разных конфессий.

Все свое детство я не мог понять, почему бабушка и дедушка ходят в разные церкви, но никогда об этом не спрашивал. Когда я вырос, то наконец осмелился спросить деда о духовном пути, который они с бабушкой выбрали для себя. Удивительно, но из нашего разговора я узнал так много нового о них обоих, что пожалел, что не завел этот разговор намного раньше.

Помню, когда я был маленьким, папа тоже ходил в церковь, но, как правило, он уходил сразу после проповеди. Отца едва ли можно было назвать усидчивым – высидеть всю службу было для него чем-то нереальным.

Переехав в Теннесси, мы с удивлением обнаружили, что в этом штате католических церквей было намного меньше, чем в Мичигане. Так мы отправились на поиски нового церковного «пристанища» для нашей семьи.

Я помню, что некоторое время мы посещали пресвитерианскую церковь, а потом окончательно осели в баптистской. На тот момент мне казалось, что у нас высокодуховная семья. На Пасху мы всегда читали о Воскрешении Христа, а на Рождество родители рассказывали нам именно про Рождение Христа, а никак не про Санта-Клауса.

Независимо от того, какую церковь мы посещали, будь то католическая, пресвитерианская или баптистская, в нашей семье особое место всегда отводилось молитве. Я молился каждый вечер перед сном, а если по какой-то причине забывал помолиться, то не мог уснуть.

Сейчас я понимаю, что на тот момент церковь была для меня скорее обязанностью. Мне казалось, что если мы христиане, то должны ходить в церковь. Я не ходил в церковь, потому что просто хотел туда. Мне кажется, что именно такое видение церкви было присуще моим родителям, когда мы жили в Мичигане, и оно в итоге передалось и мне, когда мы переехали в Теннесси. Сегодня мне стыдно, что я так думал, но что было, то было – не в моих силах вернуться в прошлое и исправить это, как бы сильно мне ни хотелось.

Но в посещении церкви были и плюсы – я многое узнал о Библии. Когда я был маленьким, бабушка подарила мне детскую Библию, и ее было намного проще читать, чем взрослую версию. Благодаря бабушкиному подарку я знал все основные библейские сюжеты.

Я не помню, чтобы дома мы часто обсуждали Библию. Мне кажется, это было связано с тем, что мои родители были постоянно заняты работой и хозяйством. Так или иначе, у них

¹ Нотр-Дам Файтинг Айриш (англ. Notre Dame Fighting Irish) – баскетбольная команда, представляющая католический университет Нотр-Дам в первом баскетбольном мужском дивизионе NCAA. – Здесь и далее, кроме отмеченных мест, примечания переводчика.

не было времени объяснять мне и моим сестрам те истории, которые мы читали в детской Библии.

Глава 3

Взлеты и падения

Самые важные аспекты моей жизни можно расположить в следующем порядке: вера, семья и физическая форма. Вера и семья всегда занимали важную часть моей жизни. Физическая форма присоединилась к ним летом перед восьмым классом.

Я всегда любил хорошо покушать. Перед тем как перейти в восьмой класс, я был, скажем, несколько плотным юношей. Я говорю «несколько плотным», потому как я не был ни толстым, ни даже пухлым. Но вот мои братья и сестры не были даже плотными. Фильм «300 спартанцев» тогда еще не был снят, но именно спартанцы в этом фильме прекрасно иллюстрируют внешний вид моих братьев и сестер по сравнению со мной. И я стал немного стесняться своего тела. Я решил улучшить свою физическую форму, чтобы быть похожим на своих братьев, и поэтому я начал меньше есть.

Прямо перед футбольным сезоном я слег с гриппом и ангиной, за одну неделю я очень сильно похудел. Когда я выздоровел, меня очень заботила моя физическая форма, поэтому я решил проконсультироваться с тренером Куком – он был футбольным тренером по части силы и выносливости. Следуя его рекомендациям, я начал заниматься тяжелой атлетикой и выполнять кардиоупражнения и мгновенно влюбился в физическую нагрузку.

По воле природы мое тело прекрасно реагирует на физическую активность, поэтому очень скоро я пришел в отличную форму. Мне нравилось, как я выглядел. Тренировки и результаты, которые не заставили себя долго ждать, придали мне уверенности. Я был у спорта на крючке.

Я тренировался пять или даже шесть дней в неделю, а иногда, если мог, и семь. Упор я делал на отжимания, сгибания и жимы. Для тренировок я использовал гантели и поднимал старую отцовскую штангу, которую он когда-то приобрел в Sears².

Спортом, к которому я питал особую любовь, был бейсбол. Я планировал дойти до Главной лиги в качестве среднего инфилдера³. Я не любил быть в центре внимания, и я обожал бейсбол, поскольку это командная игра, где каждый игрок по-своему важен. На пластине⁴ мы были один на один с питчером – только я и он. Я получал возможность померяться силами с другим человеком, хотя при этом мы все равно сражались за команды. На протяжении всей игры я мог снова и снова выходить один на один с разными людьми, но в конечном итоге все внимание уделялось не лично мне, а итоговому командному результату.

На протяжении седьмого и восьмого классов мы практически весь год играли в гостях. В девятом классе я начал играть за команду Cavaliers своей родной школы Cookeville High. Сначала мне очень нравилось, но потом, прямо перед окончанием девятого класса, у нас сменился тренер по бейсболу, и по какой-то причине между мной и новым тренером отношения как-то сразу не сложились. Я до сих пор не понимаю, в чем была проблема, но мне кажется, я ему не нравился.

Десятый класс стал для меня сложным годом. Именно в этот год развелись мои родители, а ввиду того, что, как мне казалось, я не нравлюсь новому тренеру по бейсболу, мне перестал нравиться и сам бейсбол. Не знаю, насколько сильно эти две ситуации были связаны между собой, но факт остается фактом – моя сильнейшая страсть к бейсболу, которая сопровождала меня на протяжении долгих лет, тогда в одночасье перегорела.

² Американская компания, продающая товары по каталогам, с почтовой доставкой. – *Прим. ред.*

³ Инфилдер – игрок внутреннего поля.

⁴ Пластина питчера – место, откуда питчер производит бросок.

В 10#м классе я планировал играть в футбол⁵, но еще до начала тренировок почему-то передумал. Мне казалось, что, если я буду играть в футбол, отбирая тем самым драгоценное время у бейсбола, я уменьшу свои шансы стать профессиональным бейсболистом после школы. Кроме того, моим родителям казалось, что моя комплекция не подходила для футбола и что я мог получить травму.

В десятом классе я также не играл в футбол, но поскольку я совсем не хотел играть на летних каникулах с тренером, который мне не нравился, в 11#м классе я все-таки решил попробовать себя в футболе. Я был крайним защитником и иногда слот ресивером⁶. Когда в третьей игре сезона я нырнул, чтобы принять пас, вдруг резко целая толпа игроков оказалась сверху на мне, и я получил вывих правого плеча. Так закончилась моя футбольная карьера.

Перед началом бейсбольного сезона, когда я уже перешел в 11#й класс, у нас снова поменялся тренер, и хотя, безусловно, я был рад такой рокировке, но тогда еще не понимал, насколько важное место новый тренер будет занимать в моей дальнейшей жизни.

Бутч Чаффин играл в школьной бейсбольной команде Cookeville High и был ее капитаном. Он также играл в колледже и был помощником тренера на протяжении нескольких лет. Он до сих пор тренирует учеников из Cookeville High, и за всю историю своей карьеры более ста его воспитанников продолжили играть в бейсбол в командах колледжей. Если уж кто и умеет «делать» бейсболистов, так это он. Но помимо этого он точно знает, как сделать из мальчика молодого мужчину. Тренер Чаффин – вдохновляющая личность, которая оказала неизгладимое и бесценное влияние на то, кем я являюсь сегодня. Я считаю его одним из своих лучших друзей и наставником и доверяю ему, как себе.

Играя в футбол, я травмировал плечо подающей руки. Я сказал об этом тренеру Чаффину, скрыв от него, насколько серьезной на самом деле была моя травма. Мое плечо постоянно вылетало – в тот школьный год вывихи происходили десять раз. В конечном итоге я повредил плечевую головку и порвал суставную губу, хрящевой валик, который удерживает головку в суставе, – мне нужна была операция. Но я очень хотел играть в бейсбол в колледже, а именно 11#й класс считается судьбоносным для любого игрока, ведь именно в этот год тебя могут заметить и отметить специалисты приемной комиссии и скауты. Я должен был сыграть все игры этого сезона.

Я разработал стратегию – не тренировать подачи перед игрой, как это делали все остальные игроки моей команды. Вместо этого я использовал тренажер Thera-Band, чтобы расслабить плечо, а затем, готовясь к игре, делал как можно меньше бросков. К счастью, я был игроком второй базы, поэтому мне не нужно было делать броски на далекие дистанции – достаточно было бросить мяч игроку первой базы, снимая тем самым определенную нагрузку с плеча. Я играл, преодолевая боль, и только после окончания сезона решился на пластическую операцию по восстановлению губы плечевого сустава.

На тот момент я не осознавал, да и сам тренер Чаффин этого не понимал, но именно его тренировки стали для меня отличной подготовкой для будущих кроссфит испытаний. Основной составляющей наших тренировок был бег. Мы часто шутили, что пробегаем больше, чем легкоатлетические команды. Бывали дни, когда по полтора часа мы занимались тяжелой атлетикой. В рамках тяжелоатлетических тренировок в перерывах между поднятиями мы часто делали по пятьсот-шестьсот приседаний и триста-четыреста отжиманий. Полтора часа постоянного движения.

⁵ Имеется в виду американский футбол.

⁶ Основной задачей ресивера является получение паса от квотербека – основного нападающего. Он должен обладать хорошей скоростью и умением ловить мяч в сложных ситуациях. – *Прим. ред.*

Потом тренер поведал мне, что на тот момент он давал нам такие серьезные нагрузки отчасти для того, чтобы посмотреть, насколько далеко каждый из нас сможет зайти, не физически, а именно психологически. Он постоянно делал акцент на том, что мы всегда должны быть внутренне готовы ко всему, что может преподнести нам жизнь. Он говорил, что никогда не знаешь, что произойдет с тобой во время игры, но, что бы ни случилось, твой разум должен быть готов с этим препятствием справиться. Иногда мне казалось, что он испытывает нас на прочность, проверяя, можно ли нас сломать, но я был готов принять его вызов. Всей своей сущностью я «откликался» на стиль его тренировок и брал с него пример, ведь мы интересовали его как личности, а не только как игроки на бейсбольном поле.

На сезон, который я играл в сложный для себя год в 10#м классе, я был назначен игроком нападения, бэттером в первой «лидирующей» позиции, и в этой же позиции тренер оставил меня и на 11#й класс. В выпускном сезоне в 2005 г. он назначил меня третьим бэттером. За всю свою школьную «карьеру» я отбил примерно 400, и, хотя я не был самым сильным отбивающим, у меня было достаточно силы, чтобы выбить в аутфилд и постоянно добегать до второй базы. Несколько раз я играл за сборную округа, а один раз меня даже выбрали в региональную сборную. Я был капитаном команды, я был лидером, который учит через личный пример – я никогда не учил через крик. Я был хорошим игроком, но мне никогда не казалось, что я лучший. Кстати, четыре игрока, которые играли в нашей команде в выпускном классе, продолжили играть в бейсбол в колледже.

У нас была отличная команда – мы были близки друг другу по духу. У каждого из нас были свои сильные и слабые стороны, но все наши способности прекрасно дополняли друг друга. Кроме того, мы были близкими друзьями. Даже более того – игроки в нашей команде были моими лучшими друзьями, и с некоторыми из них я дружу по сей день.

Наш округ считался сильным. Когда я учился в 11#м классе, мы сыграли одну из самых запоминающихся игр против учеников школы Blackman High из Мурфрисборо. Лучшим игроком школы Blackman был Дэвид Прайс, которого первым выбрали в Главную бейсбольную лигу в 2007 г. В 2009 г. он играл за Tampa Bay Rays в стартовом составе, а в 2012 г. получил Приз Сая Янга как лучший питчер Американской лиги. Сегодня в Главной лиге его считают феноменальным игроком, но и тогда, скажу я вам, он был уникальным в своем роде.

Играя на нашем поле – тогда был назначен дополнительный иннинг, – Прайс выбил в аут двадцать одного игрока нашей команды. Сегодня его рост составляет 2 м, и, возможно, в школе он был таким же высоким. (Кстати, в школе он еще и в баскетбол отлично играл.) Ввиду своего высокого роста до основной базы ему хватало одного махового шага. Кроме того, он прекрасно бил по мячу, и в мгновение ока его подачи долетали до места назначения. Я отлично помню, как в той игре он три раза выбил меня в аут. Кроме того, мне не забыть, как с одной подачи – это был фастбол⁷ – он попал прямо в середину моего левого бедра. Было не очень приятно. Но я поступил так, как поступил бы на моем месте любой уважающий себя бейсболист, считающий себя «крепким орешком»: я даже не потерял место удара. По крайней мере, пока не добежал до первой базы. Тогда я уже всю потирал то место. Было очень больно!

Неспособность сыграть против Дэвида Прайса в тот день была, пожалуй, самым большим огорчением в моей спортивной карьере, но это было до моей встречи с канатом в 2010 г.

Еще меня огорчило окончание сезона, хотя, бесспорно, я получил урок командной динамики. В тот год мы были чемпионами нашего округа. В Теннесси обычный сезон переходил в постсезон, начинаясь с соревнований округа и региона и заканчиваясь состязаниями между штатами. В конце сезона так вышло, что некоторые игроки в нашей команде начали ссориться, что оказывало негативное влияние на взаимоотношения в команде в целом, а ведь

⁷ Фастбол – мяч, брошенный с высокой скоростью, чтобы минимизировать вероятность попадания по мячу.

именно командный дух был нашей сильной стороной. Мы даже не завершили соревнования округа – наш сезон закончился раньше, чем мы ожидали.

Было кое-что, в чем я превзошел всех остальных игроков своей команды – на моей форме всегда было больше всего грязи. Мне казалось, что я не такой талантливый, как другие ребята, поэтому я знал, что мне придется вкалывать, если я хочу принести пользу своей команде. Это чувство преследовало меня с тех самых пор, как я начал играть в бейсбол, и поэтому я старался компенсировать свой «комплекс неполноценности» – я решил, что надо быть самым грязным игроком на поле. Будучи инфилдером, я старался нырять на землю за каждым катящимся по поверхности мячом, который находился где-то в пределах досягаемости. Моя мама подтвердит, что за всю историю моей спортивной карьеры ей пришлось отстирывать не одно пятно на форме.

В 10#м классе я нередко падал на асфальт, чтобы поймать катящийся по поверхности мяч. Если земля была слишком мокрой от дождя, мы бросали и ловили мячи прямо на парковке. Казалось бы, первые ссадины должны были научить меня тому, что падать все же лучше на землю, но увы... Меня часто дразнили за это.

По окончании 11#го класса несколько двухгодичных колледжей предложили мне стипендию, и я выбрал муниципальный колледж Уолтерс Стейт Коммьюнити, расположенный в штате Теннесси. Этот колледж располагал сильной бейсбольной программой, и в год, когда я окончил школу, его команда прошла на ежегодный чемпионат США по бейсболу среди муниципальных колледжей. Тренер Чаффин в свое время играл за эту команду, и он считал, что именно там мне стоит продолжать свою бейсбольную карьеру. Колледж находился в двух с половиной часах езды от дома – достаточно, но не слишком далеко, как мне казалось.

Но я ошибался.

Я захандрил практически сразу, как только моя нога ступила на территорию университетского городка. На самом деле я не столкнулся ни с одной конкретной проблемой. Просто впервые в жизни я оказался так далеко от дома – видимо, просто очень скучал. Кроме того, бейсбол на уровне колледжа казался мне чем-то вроде полноценной работы, поскольку там к нему относились очень серьезно, и тренировки были напряженными. А еще мне кажется, что тренер Чаффин меня избаловал. Вы не подумайте, я не имею ничего против тренеров, работающих в Уолтерс Стейт Коммьюнити, просто, наверное, нет в мире ни одного тренера, которого бы я любил так же сильно, как я любил тренера Чаффина.

По правде говоря, я не дал тренерам в колледже достаточно времени для того, чтобы даже понять, нравлюсь я им или нет. Меня хватило ровно на два месяца, после чего я покинул колледж. Я сыграл одну игру в осеннем сезоне, а потом сразу забрал из колледжа документы, чтобы вернуться домой – и я понятия не имел, что делать дальше.

Глава 4

В схватке с огнем

Была одна вещь, которая ждала меня по возвращении домой независимо от обстоятельств: это была работа – и лучше всех об этом знал мой отец.

«Если ты планируешь жить дома, тебе придется найти работу», – говорил он мне.

Я устроился на работу на завод TRW, где работал мой отец, и с шести утра до четырех вечера помогал собирать воздушные подушки. Эта работа стала худшим опытом за всю мою жизнь. Я работал на сборочном конвейере, и на протяжении дня мы сменялись для выполнения различных задач. В течение часа я закручивал гайки и болты в воздушных подушках. Затем еще час занимался нагнетательными устройствами и ограничителями. А потом еще час крепил эмблему Ford на руль.

Я знал людей, которые работали на подобных работах по тридцать-сорок лет, и испытываю к их выносливости действительно колоссальное уважение. Склад моего характера и сборочный конвейер были несовместимы – я бы не смог там долго продержаться. Это была самая ужасная, самая нудная работа, которую я только мог себе представить. Но я выдержал шесть долгих месяцев.

С другой стороны, работа на сборочном конвейере подарила мне огромное количество времени для размышления, и я решил: «Буду учиться дальше».

Когда работа обучает

Куквилл – малая родина Технологического университета Теннесси. Когда я заглянул в их учебный план, то открыл для себя нечто новое и интересное: в университете набирали студентов для обучения по программе «Пожарная безопасность» при сотрудничестве Противопожарной службы города Куквилл. Я узнал, что учебу в Технологическом университете я могу оплачивать, работая полный день в противопожарной службе. Мне будет оплачиваться каждый вызов, на который я буду выезжать.

Время, которое я выбрал для того, чтобы присоединиться к программе, было не совсем подходящим, и я не смог сразу приступить к занятиям. Сначала мне пришлось впитать в себя огромное количество информации, чтобы ответить на вопросы по пожарной безопасности. Но, учитывая тот факт, что я не ходил на занятия, я не мог выезжать на пожары. Я мог ездить вместе с пожарными, но во время пожаротушения должен был отойти в сторону и просто наблюдать вместе с Бентоном Янгом, который работал водителем и по совместительству инженером. Было, конечно, скучновато – я ведь хотел сражаться с огнем вместе с другими пожарными.

У нас работал лейтенант Марвин Монтгомери, и мне казалось, что он страшно меня ненавидел. Он постоянно высмеивал меня и при любом удобном случае за любую незначительную оплошность выставял меня идиотом – а иногда и за то, что, как мне казалось, я сделал правильно. Принимая во внимание график работы пожарных – сутки через двое, – мне приходилось находиться в обществе лейтенанта Монтгомери целых двадцать четыре часа напролет. И мне казалось, что он следит за мной все 86 400 секунд каждой смены. Я уже был близок к тому, чтобы уйти из Противопожарной службы и из университета – и все из-за этого Монтгомери. Как бы там ни было, я хотел быть пожарным, и мне нравилось, что после окончания колледжа я никому не буду должен за учебу, – эти факты превалировали над дискомфортом от «психологических атак» лейтенанта.

Как в итоге выяснилось, лейтенант Монтгомери просто проверял меня на стойкость и психологическую выносливость – именно так когда-то делал тренер Чаффин. После того как я окончил программу обучения, лейтенант Монтгомери сказал мне, что его подход ко мне преследовал две цели: во#первых, он хотел убедиться, что я научусь тому, чему должен был научиться пожарный, а во#вторых, он хотел посмотреть, можно ли доверять моим действиям в экстремальных ситуациях, когда, скажем, я войду в горящее здание, ведь это смертельная опасность не только для меня, но и для других пожарных.

Бентон Янг также умудрялся меня проверять, хотя его методы, безусловно, отличались от подхода лейтенанта. В конечном итоге, возможно потому, что я боялся напортачить, я научился всему тому, чему должен был научиться, заслужив доверие лейтенанта Монтгомери и Бентона. Возможно, их методы не создали для меня самую приятную учебную среду, но они сработали, и именно благодаря их методам мы подружился и дружим по сей день.

По острию ножа, или вопросы без ответов

Летом 2006 г. я прошел восьминедельный курс обучения в пожарной академии наряду с другими студентами, планирующими в будущем бороться с огнем. Вскоре после окончания академии меня отправили на один из моих первых больших пожаров – горел двухэтажный дом. Из этого дома уже поступал вызов: чуть раньше в этот же день пожар возник на чердаке. Потушив пламя, мы решили, что работа сделана. Я не совсем понимаю, что случилось после того, как мы уехали, но ходили слухи, что повторный пожар был делом рук «охотников за страховкой». В любом случае уже несколько часов спустя мы снова мчались по знакомому адресу.

К нашему приезду дом был полностью охвачен пламенем. Я стоял вторым у распылителя, прикрывая пожарного впереди меня, который тушил огонь «на передовой». Один пожарный может не справиться с тяжелым шлангом, поэтому держат его, как правило, не менее двух человек. Мы вошли через парадную дверь и начали тушить огонь. Рев языков пламени, и вокруг все рушится. Внезапно обвалилась часть потолка. Подоспевший к месту пожара лейтенант схватил меня и попытался вытянуть нас обоих через дверь. Я понятия не имею, как это ему удалось, ведь он далеко не самый сильный парень. Тем не менее спиной вперед он сумел как-то выйти, буквально волоча нас обоих на себе – и тут же потолок обрушился прямо в том месте, где еще секунду назад стояли мы с напарником.

Вам может показаться, что, когда находишься внутри горящего здания, а вокруг все начинает рушиться, можно потерять самообладание, но это не совсем так. На самом деле ситуация в какой-то степени даже классная. Мне кажется, это просто часть моей рискованной сущности искателя приключений.

Работая пожарным, я попадал в такие ситуации, с которыми не сталкивается обычный человек, именно они оставили на мне свой стойкий отпечаток.

Ничто так не отрезвляет, как вид мертвых или умирающих людей. Я был свидетелем того, как угасает жизнь. Я видел, как умирают младенцы. Я выезжал на происшествия, в которых ни в чем не повинные люди погибали, становясь жертвами пьяных водителей. Нельзя видеть все это и оставаться безучастным, такие события наносят тяжелый урон. Если умирает старый человек, вы успокаиваете себя тем, что такова жизнь. Но когда у вас на глазах умирает младенец или маленький ребенок... Господи, такое не забывается. Смерть – это всегда тяжело, но гибель ребенка – это страшная трагедия.

Работа пожарным заставила меня остановиться и задуматься о том, насколько хрупка наша жизнь. На тот момент мне было около двадцати. В этом возрасте многие люди еще не задумываются о смерти. Молодые люди, как правило, не думают о том, что их поступки всегда влекут за собой последствия. В этом возрасте чувствуешь себя как бы защищенным от всего. Все видят смерть по телевизору, но это совсем не то же самое, что видеть ее воочию. Я сбился со счета, сколько раз на моих глазах умирали люди.

Очень часто я стал задавать себе вопрос «почему?». Я не понимал, почему жизнь и смерть так несправедливы. Я и сейчас порой задаю себе подобные вопросы, но уже не философствую по этому поводу; я научился доверять Богу и больше не смею ставить под сомнение Его мотивы. Но тогда все было иначе – мне было сложно смириться с тем, что я видел.

Доблестная профессия

Я безмерно уважаю пожарных – как мужчин, так и женщин, – которые изо дня в день жертвуют собой ради спасения чужих жизней. Безусловно, график сутки через двое звучит заманчиво, но сутки – очень долгое время. Это целые сутки вдали от дома и семьи. Если прикинуть, то пожарные не видят своих близких целых четыре месяца в году. Четыре месяца в году они не спят в своих кроватях. Кроме того, посреди ночи их будят тревожные звонки. Работа пожарным научила меня одной важной вещи – где-то там всегда что-то происходит.

После окончания Технологического университета Теннесси в декабре 2009 г. по специальности «Пожарная безопасность» мне предложили остаться в университете в качестве аспиранта по университетской спортивной программе. Я согласился и ушел из Противопожарной службы, чтобы получить степень магистра. Тогда я верил, что вернусь к службе сразу, как только ее получу. Но, как оказалось, у Бога на меня были свои планы.

С пожарными из Куквилла мы до сих пор дружим. Когда я заключил рекламный контракт с Reebok, мне разрешили поучаствовать в разработке кроссовок для Игр 2012 г. – так называемая дань памяти 343 пожарным, которые погибли 11 сентября. Кроссовки были трехцветными – красными, белыми и синими – с крупными цифрами «343» по бокам и надписью «Никогда не забудем 11 сентября 2001 г.» ближе к пятке. Вырученные деньги были пожертвованы противопожарной службе Куквилла. Кроме того, если я не ошибаюсь, мы подарили им оборудование для кроссфита на сумму около 30 000 долларов, чтобы они могли тренироваться, не покидая пожарную часть.

Я скучаю по той работе – особенно мне не хватает компании пожарных и постоянного напряжения, которое является неотъемлемой частью этой работы. Может, когда-нибудь придет день, когда я решу прекратить тренировки по кроссфиту и вернусь к работе пожарным. Кто знает? Подождем и посмотрим, что уготовила нам судьба.

Глава 5

Введение в кроссфит

Когда я поступил в Технологический университет, покончив с бейсболом и сборочным конвейером в TRW, то решил стать кандидатом наук по физическому воспитанию и спорту, специализируясь на физической культуре и валеологии⁸. К тому моменту я еще не определился с карьерой, но, поскольку я очень любил спорт, меня прельщала именно спортивная карьера. Я хотел стать кем-то вроде тренера по выносливости и специальной физической подготовке или даже персональным тренером. Я любил представлять, как однажды у меня будет свой собственный спортзал.

Один из курсов – «Тренировки, направленные на достижение высоких результатов» – преподавал у нас парень по имени Чип Пью. Чип был главным тренером в Технологическом университете по выносливости и специальной физической подготовке, и именно он отвечал за физическое становление всех спортсменов, которые учились в университете. В рамках каждого занятия Чип показывал нам видеоматериалы с сайта CrossFit.com – официального сайта занятий по кроссфиту. Работая в противопожарной службе, я продолжал тренироваться, но не следовал при этом никакой определенной программе – просто занимался тяжелой атлетикой и выполнял физические упражнения, которые помнил со школы. Кроссфит-упражнения привлекли мое внимание, и я начал периодически к ним прибегать.

И мне понравилось.

Попробовав новый комплекс упражнений, я обычно приходил на занятие к Чипу и задавал ему вопросы, основываясь на полученном мной опыте тренировок.

Однажды после занятий Чип сказал: «Знаешь, мне кажется, тебя эти упражнения зацепили. Пора бы тебе поработать над сертификатом «Кроссфит 1#го уровня».

Я понятия не имел, о чем он говорил. Когда я спросил, Чип рассказал мне, что сертификат 1#го уровня – это первый квалификационный уровень для работы в качестве тренера по кроссфиту. Я поинтересовался, что мне потребуется для получения такого сертификата, и он вкратце описал мне процесс. Он также сказал одну вещь, которая сразу привлекла мое внимание: если я получу сертификат, он, возможно, наймет меня тренером по кроссфиту для работы в его Куквиллском филиале или же в качестве помощника тренера по тяжелой атлетике в Технологическом университете Теннесси.

Курс 1#го уровня по подготовке тренеров представляет собой введение в методологию, концепцию и технику движения в кроссфите. За четырнадцать учебных часов, растянутых на два дня, тренеры по кроссфиту показали мне и другим участникам моей квалификационной группы разнообразные упражнения по кроссфиту, чтобы мы могли изучить технику и посмотреть, как правильно обучать других людей. Затем я должен был наработать определенное количество практических часов, поэтому я устроился на работу в спорткомплекс по кроссфиту, где тренировал бесплатно.

Спустя две недели после получения сертификата 1#го уровня я решил нанести визит родственникам в Мичигане. Мой кузен Даррен Хансакер как раз только что окончил школу, и, поскольку в тот момент он переживал сложный этап в жизни, я подумал, что ему не повредит сменить обстановку и переехать в Куквилл.

«Я только что начал заниматься одной спортивной методикой, которая называется кроссфит, – сказал я Даррену, – и, если ты переедешь в наш город, мы сможем открыть спорт-

⁸ Валеология – комплекс знаний, «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

зал и тренировать других». Это была скорее уловка, чем реальная идея, – первое, что пришло мне в голову. Не то чтобы у меня были конкретные планы по открытию спортзала. Я даже не знал, что мне для этого нужно, но Даррен, как бы там ни было, все же решился на переезд, и назад в Теннесси мы уже ехали вместе.

Мы приехали в Куквилл где-то около 8 или 9 часов вечера и, несмотря на то что мы только что проехали в машине целых 10 часов, пошли потренироваться.

Я купил несколько дисков для штанги и установил внутри отцовского сарая турник и другой спортивный инвентарь. Приехав к отцу, мы с Дарреном решили сделать 10 подходов по 10 отжиманий и 10 подтягиваний. Подтягивания представляли собой как бы половинчатые движения – мы поднимали подбородки к перекладине, но не подтягивались выше перекладины. Наши попытки продолжать делать подтягивания все больше напоминали подергивания на турнике. Это, конечно, не было самым эстетичным в мире упражнением, а сейчас мне вообще кажется, что это было мало похоже на комплексное тренировочное упражнение, но, как бы там ни было, это был наш старт – начало положено.

Неделя за неделей мы с Дарреном наращивали как навыки, так и интенсивность тренировок. Изначально три дня мы посвящали кроссфит-упражнениям, а один день уделяли философии спорта – как меня учили на занятиях для получения сертификата 1#го уровня. Однажды на одном из видео мы увидели упражнение, которое нам захотелось повторить. Но в тот день мы уже полностью выполнили тренировочную программу.

«Ну, мы могли бы попробовать», – сказал я Даррену.

Он охотно согласился, поэтому мы перешли ко второй тренировке. И мы довели ее до конца.

«Мы не умерли», – сказал я Даррену, и он засмеялся.

Так мы решили добавить к ежедневным тренировочным комплексам второй. А потом третий. Среди спортсменов принято выполнять не более одного комплекса в день – считается, что многократные тренировки скорее наносят вред. Но разве нас это волновало? Все, что мы хотели, – совершенствоваться.

Сумасбродная идея открыть свой собственный спортзал никогда нас не покидала, но к тому времени она и не материализовалась. Мы периодически обсуждали эту идею, но дальше этого дело не шло. По прошествии двух-трех месяцев мы начали уже более детально обсуждать наш стартап. Тем временем Даррен решил последовать моему примеру и получить сертификат 1#го уровня. После этого мы «обосновались» в отцовском сарае, который превратили в самодельный спортзал площадью примерно 40 м², и стали персональными тренерами с небольшим количеством клиентов.

У друзей нашей семьи была студия для занятий гимнастикой и чирлидингом, и, после того как мы с Дарреном начали работать тренерами, они разрешили нам использовать часть помещения абсолютно бесплатно. Мы взяли кредит на приобретение дополнительных снарядов, переоборудовав помещение в свой собственный новый спортзал. Была только одна проблема – у нас не хватало средств, чтобы стать официальным кроссфит-залом.

В августе 2009 г. мы с Дарреном открыли Power Fitness Gym с одним из наших друзей Дэвидом Оуксом, который стал совладельцем.

Мы незамедлительно начали поиск новых клиентов. Наша рекламная кампания началась с малого: я отправлял смс-сообщения друзьям, сообщая, что теперь мы вместе с братом работаем персональными тренерами.

Список клиентов рос медленно, но верно. Бывшие товарищи по команде и друзья по работе из Противопожарной службы приходили на тренировки. Доктор Майкл Филлипс, бывший профессор, который преподавал мне основы физической подготовки, вместе с женой Амандой наняли нас в качестве персональных тренеров. Когда Аманда за семь

или восемь месяцев сумела похудеть на 6 размеров, она очень быстро оповестила всех, кого можно, о переменах в ее жизни и о том, кто ей в этом помог.

Принимая во внимание тот факт, что мы не были официальным кроссфит-залом, мы не имели права преподавать кроссфит как таковой, но это не мешало нам рассказывать тренирующимся о том, что в своей практике мы следуем методам, принятым в кроссфите. Иногда для работы мы использовали «Тренировку дня», опубликованную на сайте CrossFit.com. В другие дни мы разрабатывали свои собственные тренировки на базе программы по кроссфиту, которой мы следовали при получении сертификата 1#го уровня, в сочетании с основами физической подготовки, которые я проходил еще в школе. Порой мы с Дарреном могли смотреть видео о том, как тренируются кроссфит-атлеты вроде Джейсона Калипа, и мы говорили себе: «Надо и нам так попробовать».

Одна из особенностей кроссфита и одна из основных причин невероятного всплеска его популярности в том, что любой может посмотреть видеозапись тренировки кроссфит-атлета и повторить за ним все упражнения. Безусловно, новички не всегда смогут поднять такой же вес или выполнить упражнение за такое же время, но они смогут повторять упражнения и постоянно прорабатывать одни и те же движения. Для сравнения могу сказать, что едва ли любой человек, посмотревший по телевизору матч NFL, сможет тут же выйти на поле, надеть все «футбольное обмундирование» и сыграть. А даже если и сможет, то едва ли с ходу поймет весь смысл и подтекст игры – иначе бы все играли в NFL. Вы просто не сможете повторить маневры и скорость футболистов, поэтому вам будет сложно понять всю ценность их способностей и навыков.

Что касается кроссфита, среднестатистические Иван да Марья при наличии хороших тренеров, которые будут обучать правильным и безопасным методикам тренировок, могут делать все то же самое, что выполняют топовые спортсмены. А ввиду того что все тренировки кроссфит оцениваются в зависимости от времени, повторов или веса, можно сравнивать свои результаты с теми, которых достигла «спортивная элита». Даже если они завершат упражнение на пять-шесть минут позже атлета на видео, все равно будет понятно, каких навыков и усилий требует выполнение того или иного упражнения и через что проходят профессионалы во время тренировки.

Я говорю исходя из своего личного опыта, поскольку мы с Дарреном тренировались в отцовском сарае и постоянно сравнивали свои результаты с достижениями кроссфит-атлетов. Мы даже проводили местные соревнования с ребятами, с которыми вместе тренировались и общались по выходным. Когда вышла видеозапись Кроссфит Игр 2009 г., мы тут же просмотрели ее от начала до конца, а потом смотрели еще раза три или четыре. Мы подумали, что принять участие в организованных соревнованиях – прекрасная идея, и решили попробовать.

И такой шанс выпал нам в январе 2010 г. Когда был объявлен старт регистрации на отборочные соревнования Игр 2010 года, то мы с Дарреном узнали, что для штатов Алабама/Теннесси/Миссисипи соревнования будут проходить в городе Хантсвилл (Алабама) как раз в тот уик-энд, после которого мы планировали поездку во Флориду с Джейкобом Джонсоном – одним из друзей по тренировкам. Мы решили, что сможем слегка изменить наш маршрут, проехать немного южнее и остановиться на некоторое время в Хантсвилле, чтобы поучаствовать в официальных соревнованиях по кроссфиту.

Мы с Дарреном решили зарегистрироваться для участия. Я не колебался ни минуты. Даррен в то время находился в Мичигане, он сказал, что зарегистрируется, когда вернется в Куквилл, но так и не зарегистрировался.

Я не мог поверить своим ушам, когда Даррен мне об этом сообщил. Он был главной причиной, по которой зарегистрировался я, и я бы никогда на это не пошел в одиночку.

А пока я решал, двигаться или не двигаться вперед без Даррена, в моей жизни намечалось и другое, еще более важное событие – я собирался сделать предложение!

Кроссфит-гlossарий

Обрезиненные диски для штанги

Специальные диски для штанги, разработанные таким образом, чтобы выдерживать падение с высоты человеческого роста. Обрезиненные диски для штанги помогают атлетам безопасно обращаться с большими весами, сводя к минимуму возможное повреждение дисков, штанги или пола и нанесение вреда здоровью спортсмена.

Киппинг

Движение всем телом, при котором спортсмен использует ноги, бедра и торс, чтобы обеспечить более быстрое и более эффективное выполнение стандартного движения, например Киппинг предполагает, что тот же объем работы выполняется быстрее, а это значит, с более высокими силовыми затратами.

Тренировка дня

Большинство залов – филиалов Кроссфит выкладывают на сайте «Тренировку дня» (WOD), которую должны выполнять их спортсмены. Когда все члены сообщества выполняют одни и те же упражнения, спортсмены могут сравнивать свои результаты с другими, а также отслеживать собственный прогресс по сравнению с предыдущей тренировкой. На сайте CrossFit.com ежедневно выкладывается новый WOD – так называемый «WOD главной площадки», – а каждый четвертый день является выходным.

Глава 6

Мой лучший дар

Я смутно помню девочку из моей школы по имени Хиллари Мастерс. Она была на два класса младше меня, и мы на самом деле не особо общались. Я и подумать не мог, что именно та девочка в один прекрасный день станет моей женой!

Это событие – «как я встретил свою жену» – произошло одним субботним утром. Я как раз только что закончил смену в Противопожарной службе и направлялся в парикмахерскую Джун Мейдвелл, чтобы подстричься. Придя, Джун я там не увидел. Я припарковался и решил подождать в машине, там была припаркована еще одна машина, и водитель, как и я, ждал внутри. Джун пришла спустя несколько минут, я вышел из машины, поздоровался и открыл дверь, пропуская ее вперед. Моя мама привила мне хорошие манеры: перед женщинами всегда нужно открывать двери. Итак, я держал дверь, пропуская Джун, и параллельно рассматривал девушку, которая сидела в машине. Она надела большие солнечные очки, вышла из машины и направилась к двери. Я узнал Хиллари Мастерс.

«Спасибо», – сказала Хиллари, входя в салон.

Я улыбнулся в ответ.

Тогда я не обратил на это внимания, но в тот день Хиллари была без косметики, на ней были надеты майка и шорты, а волосы не были уложены. В конце концов, это было раннее субботнее утро! Когда эта история звучит от лица Хиллари, то почему-то особое значение придается тому, что на голове у нее был страшный беспорядок. Может, это потому, что я парень, но я не вижу ничего плохого или странного в том, чтобы перед походом в парикмахерскую не укладывать волосы. Ведь именно поэтому вы и решили изначально пойти в парикмахерскую, не так ли? Именно в парикмахерской, как ни странно, волосы и укладывают.

Мы оба, как оказалось, записались к Джун.

Волосы Хиллари были почти до плеч, и Джун разделила их на «зубцы» для покраски – все это время я сидел и наблюдал. Тогда мы еще об этом не знали, но, как выяснилось позже, Джун специально записала нас обоих на одно и то же время, так сказать, решила нас свести. Хиллари уже потом рассказала мне, что, когда стала подозревать о планах Джун, прошептала: «Это последний раз, когда я прихожу к тебе делать прическу».

Мне было все равно. Мне казалось, что Хиллари была бы привлекательной в любой одежде и с любой прической. А судя по тому, как она разговаривала с Джун, я сразу понял, что она еще более приятный человек, чем могло показаться на первый взгляд.

Я видел Хиллари на Facebook у общих друзей, поэтому я знал, как с ней связаться. Позже я написал и спросил, могу ли я ей как-нибудь позвонить, и она отправила мне номер своего телефона. Я позвонил – с тех пор мы стали частенько созваниваться. Мы не встречались, но могли часами болтать обо всем на свете. У нас обоих недавно закончились длительные отношения, мы обсуждали это и решили, что оба пока не готовы вступать в новые отношения.

На протяжении четырех-пяти месяцев мы продолжали быть «просто друзьями», а потом вдруг оба решили, что готовы начать все с нуля – начать новые отношения друг с другом. Это было в мае 2009 г.

Красота Хиллари сразу запала мне в душу, она великолепна, но больше всего мне нравились ее честность и открытость. Она всегда открыто говорила о своих чувствах ко мне, независимо от того, радовал я ее или огорчал. Я всегда точно знал, какие у нас с Хиллари отношения в конкретный момент времени, а у нее всегда хватало уверенности, чтобы поста-

вить меня на место в нужный момент. Чем больше времени мы проводили вместе, тем сильнее росла моя уверенность: мы созданы друг для друга.

В апреле 2010 г., когда мы уже серьезно встречались где-то около года, я был готов задать самый главный вопрос. Я не очень силен в планировании, но, когда я решил, что пришло время сделать предложение руки и сердца, я много думал об этом. Я хотел, чтобы этот момент стал особенным для особенного человека.

Незадолго до конца рабочего дня Хиллари, 27 апреля 2010 г., я положил лилии – любимые цветы Хиллари – на ее машину. Я уже несколько раз оставлял на машине цветы, но на этот раз я добавил к цветам записку: «Встретимся там, где я предложил тебе встретиться».

Там – на диване в квартире матери – ее ждала еще одна охапка лилий с запиской: «Встретимся там, где мы встретились». Парикмахерская Джун была закрыта, но перед дверью Хиллари ждал еще один букет лилий с очередной запиской: «Эти два места – это прошлое. Следующее место – наше будущее. Встретимся там, где ты хотела бы выйти замуж».

Еще давным-давно Хиллари придумала сценарий своей идеальной свадьбы, и вскоре после того, как мы стали друзьями, она мне рассказала, не в качестве намека (я практически в этом уверен), а просто как другу, что она хотела бы выйти замуж в загородном доме своего дяди. Ее родители и двоюродные братья и сестры женились и выходили замуж именно на этой семейной ферме, где праздновались все семейные праздники, поэтому для нее это было особенным местом. Хиллари рассказала мне, как проходили свадьбы ее братьев и сестер на разных участках фермы, а Хиллари хотела выйти замуж именно в том месте, где обменялись клятвами ее родители. Я знал точное место – под двумя огромными каштанами, ведь она мне его показывала.

Когда Хиллари доехала до места назначения и вышла из машины, я вышел из-за деревьев, встал на колено и спросил, выйдет ли она за меня замуж. Она согласилась и заплакала. Я надел кольцо ей на палец, а она обняла меня так крепко, как только могла. А потом я попросил Хиллари повернуться – рядом с нами внезапно оказались ее мама, моя мама, моя сестра, лучшая подруга Хиллари, ее тетя и одна из кузин. Я посвятил их в свои планы заранее, чтобы они могли разделить с нами этот особенный момент.

Как сыщики, наши мамы и Кейла шли по пятам Хиллари, чтобы запечатлеть каждый шаг предложения руки и сердца. Хиллари даже не догадывалась, что они шли по ее следу.

После того как Хиллари нашла в парикмахерской лилии и записку, она поняла, что намечается что-то грандиозное, и позвонила своей маме, сестре (ее в тот день не было в городе) и лучшей подруге. «Что-то происходит! – сообщила она. – Держите телефоны рядом – я сейчас сойду с ума!» Когда Хиллари позвонила маме, Пэтти вела себя так, как будто звонок дочери ее разбудил. Хиллари попросила ее срочно приехать на ферму, но Пэтти уже была на пути туда вместе с моей мамой и сестрой, им во что бы то ни стало нужно было добраться до фермы раньше Хиллари!

Пока мы с Хиллари шли к нашим семьям, я рассказал ей о значимости кольца на ее пальце, которое мне помогала выбирать ее сестра Эли. Кстати, оно и хранилось у Эли – я слишком боялся его потерять.

Отец Хиллари умер, когда ей было тринадцать лет, а ее мама дала мне бриллиант, который когда-то подарил ей отец Хиллари. Именно тот бриллиант был в самом центре кольца. Посмотрев на кольцо – со слов Хиллари, – она совсем расклеилась и снова начала плакать.

На следующий день мы отправили букет Джун, чтобы поблагодарить ее за ту двойную запись в парикмахерскую.

Глава 7

Мой путь – из сарая на Игры

Итак, вопрос с предложением руки и сердца решился, все прошло как по маслу, а вот вопрос участия в отборочном этапе Кроссфит Игр оставался нерешенным.

Чем больше я думал о том, что мне придется участвовать в Секционном отборе без Даррена, тем больше мне хотелось пойти на попятный. Но когда я сказал ему и нашему общему другу Джейкобу Джонсону о том, что, возможно, не пойду на Секционный отбор, они убедили меня в обратном. Хантсвилл находится в трех часах езды от Куквилла, а оттуда еще шесть часов, чтобы добраться до Панама Сити, штат Флорида, где мы решили провести свой весенний отпуск. Я сказал Даррену и Джейкобу, что пойду на соревнования только по той причине, что они были по пути во Флориду. Но я немного слукавил – на самом деле я решил, что, если первый день пройдет не очень гладко, я уйду, и весенние каникулы начнутся для нас раньше.

Мы приехали в Хантсвилл в пятницу вечером и сразу поехали к месту проведения соревнований, чтобы, так сказать, осмотреться на местности. Кроме того, мы не хотели опаздывать на следующий день, поэтому решили заранее разведать дорогу. Пока мы выбрали мотель, было уже очень поздно, но главное, что мотель удовлетворял двум критериям: расположение в непосредственной близости от места проведения соревнований и невысокая стоимость. Мне кажется, наш номер стоил тридцать долларов за ночь. Мы зарегистрировались и заплатили сразу за две ночи. Администратор мотеля почему-то сидел за бронированным стеклом.

Мы поднялись в номер и заметили решетки на окнах. Открыв дверь, мы потянулись к выключателю, чтобы включить свет, но лампочка перегорела. Входная дверь все еще была открыта – свет из коридора освещал комнату, – и я пошел к лампе, чтобы ее включить. Она была отключена, поэтому мне пришлось отодвинуть стул, чтобы включить ее в розетку. Когда я двигал стул, откуда ни возьмись выкатился консервированный тунец. Скорее всего, ножка стула сломалась во время пребывания другого «удачливого» гостя, и он подложил под стул банку, чтобы тот не упал. Когда я все же включил лампу, то, посмотрев на спинку стула, заметил, что на нем был след от ножа.

Потом Даррен закрыл дверь и сказал: «Вам стоит на это посмотреть». На обратной стороне двери надпись гласила: «В целях вашей собственной безопасности просьба закрыть дверь на засов». Нам не надо было повторять дважды.

Наверное, мы слишком устали, раз смогли закрыть в том номере глаза и даже заснуть. Мы с Дарреном сняли с кровати все постельное белье и спали прямо на голом матрасе, полностью одетыми, включая толстовки, чтобы как можно меньше соприкасаться с тем, что могло быть на кровати. Джейкоб завернулся в спальный мешок, как буррито, и уснул на стуле с консервной банкой вместо ножи.

На следующее утро мы единогласно решили выехать из мотеля, точнее, это даже не обсуждалось. Политика мотеля не предполагала возврата денег, но, когда мы сообщили администратору, что съезжаем, он безоговорочно вернул нам деньги за вторую ночь. Видимо, он не винил нас за то, что мы решили уехать, – в конце концов, он провел там больше времени, чем мы.

Я покидал мотель с таким чувством, что едва ли уик-энд в Хантсвилле приготовил для нас что-то хуже ночи в мотеле, но, стоило нам прибыть на квалификационный отбор, я уже не был так уверен. Для участия в мужском отборе зарегистрировались более 80 атлетов, из которых лучшие 15 спортсменов должны были пройти в Региональный этап. Осно-

вываясь на сравнении, которое я сделал между своими собственными результатами и теми результатами, о которых заявляли некоторые топовые кроссфит-атлеты, я решил, что обязательно дойду до Регионального этапа. Но когда я впервые увидел своих соперников воочию, мне показалось, что я был лишним на их празднике жизни. Некоторые спортсмены вообще выглядели впечатляюще – образчики удивительной физической формы.

Как я на это подписался?

Сегодня люди вокруг меня говорят о том, что я выгляжу так же устрашающе с физической точки зрения, как и другие кроссфит-спортсмены. Самое смешное, что, насколько я помню, я и тогда не сильно от них отличался. Я был буквально на 2–2,5 кг легче, но не более того. Это классический пример того, когда смотришь на себя не так, как на других.

Большое влияние на мое восприятие того момента оказал тот факт, что я, по сути, еще был новичком в мире кроссфита, никогда не участвовал ни в одном соревновании по кроссфиту, и единственным источником информации о соревнованиях были для меня видеозаписи с Игр 2009 г. Я утратил веру в то, что стану одним из пятнадцати лучших. Я сказал Даррену и Джейкобу, что, если по результатам первого дня не войду в двадцатку, следующая наша комната в мотеле будет находиться где-то по дороге во Флориду.

Вы можете представить мое удивление, когда я выиграл первый этап – 3 раунда, включающих 25#метровый челночный бег (всего 50 м), 10 бурпи и 7 силовых подъемов 70#килограммовой штанги на грудь с пола. Я завершил комплекс с результатом 2:49, т. е. на 4 секунды раньше, чем Майк Макголдрик, который занял второе место.

«Отлично, – подумал я, – хорошее начало».

Игрок, сидящий внутри меня, безусловно, не хочет этого признавать, но, даже если я бы завершил первый комплекс где-то близко к топу, а не выиграл его, для меня это все равно была бы победа над самим собой.

Второй комплекс упражнений включал становую тягу и броски набивного мяча в цель: подходы по 12, 9, 6, и 3 становых тяг по 125 кг поочередно с 40, 30, 20 и 10 бросками набивного мяча по 9 кг, и все это на время. В этом комплексе у меня был второй результат – я уступил только Макголдрику. Таким образом, по результатам двух комплексов мы оба разделяли первое место, что снова вернуло мне веру в то, что по итогам соревнования я могу быть в числе первых пятнадцати атлетов.

Субботний третий, и последний, комплекс упражнений, вдохновленный морской пехотой и проводимый в их честь, был назван «Корпусом морской пехоты» (Corps). Военнослужащие корпуса присутствовали на этом этапе, который включал 5 подходов 400#метрового бега и 25 подтягиваний на время. Мой результат был четвертым, а Макголдрик стал десятым – итак, в общем зачете в конце первого дня я оказался на первом месте. Дрю Шамблин, занявший первое место в комплексе «Корпуса морской пехоты», занял в общем зачете второе место.

Я сказал Даррену и Джейкобу: «Наверное, мы все-таки останемся и будем участвовать во втором дне соревнований». В тот вечер мы выбрали мотель получше.

Упражнения, выбранные для первого дня соревнований, хорошо у меня получались, поэтому я даже начал думать, что могу не только стать одним из пятнадцати счастливицов, но и выиграть предварительный отборочный этап. Когда я позвонил домой и отчитался, моя мама, Хиллари, а также наши сестры сказали, что приедут утром, чтобы посмотреть на это зрелище – они верили в мою победу.

С того момента, как я впервые начал участвовать в соревнованиях, оценочная система кроссфита претерпела серьезные изменения, но на том предварительном отборочном этапе мы получали по баллу за каждое место, заработанное по результатам каждого комплекса упражнений. За первое место присуждали балл, за второе – два балла и т. д. Спортсмен с наименьшим количеством баллов в общем зачете по итогам воскресного дня соревнований

должен был стать победителем. Получив первое, второе и четвертое места по результатам первых трех комплексов, я заработал в общей сложности 7 баллов. Дрю Шамблин с 10 баллами был на втором месте. Таким образом, я мог финишировать, отстав от него не более чем на два места в последнем комплексе, чтобы оставаться впереди. У Макголдрика было тринадцать баллов – он был на третьем месте. А дальше все было проще – между его баллами и результатами остальных участников была пропасть. В кроссфите никогда нельзя предсказать финальный результат, но было ощущение, что это будут соревнования между тремя атлетами. Я должен был полностью провалить последний этап, чтобы не оказаться среди первых пятнадцати спортсменов, которые пройдут на Региональный этап.

Воскресный комплекс упражнений, объявленный накануне вечером, предполагал соревнование по принципу «как можно больше раундов» (AMRAP) и включал 5 отжиманий в стойке на руках вниз головой (HSPU), 7 рывков штанги в сед по 43 кг, а также 10 прыжков на полуметровую тумбу – и все это за пятнадцать минут.

Что касается финального комплекса, хотелось выполнить как можно больше раундов, чтобы победить. Мой рекорд – 247 повторений – принес мне первое место в этом комплексе, причем разница между мной и вторым местом составила 43 повторения. Менее чем через 24 часа после того, как я ломал голову над тем, зачем я вообще на это согласился, я сумел завоевать место в Региональных соревнованиях – и, что важнее, я стал победителем предварительного отборочного этапа, обойдя Шамблина на 5 очков, а Макголдрика – на тринадцать.

Кроссфит-гlossарий

Запрыгивание на тумбу

Здесь все просто и понятно: запрыгивание на тумбу означает запрыгивание на тумбу. Стандартная высота составляет 60 см для мужчин и 50 см для женщин. По правилам обе ноги должны оторваться от земли одновременно, и спортсмен должен оказаться сверху на тумбе в положении стоя и полностью распрямиться.

Бурпи

Упражнение, которое в кроссфите одновременно ненавидят и высоко ценят. Для его выполнения необходимо принять упор лежа таким образом, чтобы грудь и бедра касались пола, затем резко отжаться от пола, став на ноги, выпрыгнуть вверх и полностью выпрямить тело – руки при этом должны быть над головой. Иногда просят сделать легкий хлопок руками над головой, когда ноги не касаются земли.

Становая тяга

Поднятие штанги с земли до уровня талии.

На время

Многие кроссфит-упражнения выполняются на время, т. е., как только включают секундомер, начинается комплекс. На счет «Три, два, один, начали!» атлет приступает к испытанию. Время, которое прошло до момента, когда упражнение было выполнено, и считается вашим временем. Большинство упражнений в кроссфите выполняются либо на время, либо по принципу «как можно больше раундов» (AMRAP).

Отжимания в стойке на руках (вниз головой)

Исходное положение – стойка на руках вниз головой (как правило, у стенки). Необходимо опускать тело до тех пор, пока макушка не коснется земли. Затем возвращаемся в исходное положение. Многие атлеты отжимаются, сгибая ноги, а затем выбрасывают их вверх, выпрямляя руки и возвращаясь в исходное положение.

Рывок

Посредством одного плавного движения необходимо поднять штангу с земли и зафиксировать ее над головой, не делая остановку на уровне плеча. При рывке в сед необходимо одновременно уйти в полный сед, чтобы успеть зафиксировать штангу над головой, находясь в приседе.

Броски набивного мяча в цель

Набивной мяч – это большой медицинский мяч (медбол), которым необходимо попасть в цель на стене. Стандартная масса мяча – 9 кг для мужчин, при этом цель расположена на высоте 3 м над землей, и 6 кг для женщин, при этом цель расположена на высоте 2,75 м над землей. В промежутках между бросками спортсмен должен уйти в полный сед.

Спецпропуск на игры и кое-что еще

Юго-восточный регион включает семь штатов: три штата из нашего предварительного отборочного этапа (Алабама, Миссисипи и Теннесси), а также Флориду, Джорджию, Северную и Южную Каролину. Соревнования было решено проводить не раньше конца мая, в уик-энд Дня поминовения. Это был последний уик-энд для проведения Регионального этапа. В то время как из предварительного отборочного этапа в Региональный прошли пятнадцать участников, только четверо лучших должны были пройти в Кроссфит Игры.

Когда я поехал в Джэксонвилл, штат Флорида, чтобы принять участие в Региональном этапе, я не знал, чего ожидать. Я был одним из четырех спортсменов, победивших в предварительном отборочном этапе, но, когда я приехал и увидел остальных атлетов, меня снова посетило то самое «что я здесь делаю» ощущение. С другой стороны, я понимал, что выход в Региональный этап означал, что я уже достиг той цели, которую поставил перед собой в первый год участия в соревнованиях по кроссфиту. Цель второго года – участие в Играх, но до этого момента у меня оставалось еще больше года.

Несмотря на то что я очень хотел победить в соревнованиях, я концентрировал свой разум на идее «посмотреть, что у меня может получиться». Будучи реалистом, я хотел оказаться хотя бы в первой половине турнирной таблицы – а всего было семьдесят участников.

Не потребовалось много времени, чтобы я осознал, что находился вполне на своем месте. Я стал пятым по результатам первого комплекса упражнений «Gauntlet»⁹ – однократное взятие штанги на грудь в сед каждые 50 секунд, начиная с 97 кг и увеличивая вес с каждым поднятием до 152 кг. Мой максимальный вес составил 147 кг.

Во втором комплексе упражнений я стал вторым – это было двенадцатиминутное испытание по принципу «как можно больше раундов», начиная с 20 отжиманий в стойке на руках вниз головой в качестве «вступительного взноса»: после включения секундомера необходимо было 20 раз отжаться в стойке на руках, а только потом начинался, собственно, сам комплекс. Каждый подход по 20 двойных прыжков на скакалке, 10 прыжков на тумбу (60 см), а также 10 выпадов с мешком песка (10 шагов с 27 кг на плечах). Я сделал упражнения в общей сложности 461 повторение.

Третье, и финальное задание дня представляло собой комплекс на время, состоящий из 4 подходов по 4 выхода силой на кольцах и 16 рывков гири (24 кг), по 8 рывков на каждую руку. Я победил в этом комплексе с результатом 3:43 – так я оказался на первом месте по результатам первого дня соревнований.

Система оценивания на Региональном этапе отличалась от системы, которая использовалась для предварительного отбора. Очки все так же присуждались в зависимости от полученного места, но, в отличие от Секционного этапа, спортсмен, занявший первое место в турнире, получал 500 очков, а остальные очки снижались по скользящей шкале в зависимости от места.

Мне оставалось пройти два воскресных комплекса, а в субботу вечером мой отрыв от второго места составлял восемьдесят семь баллов – грубо говоря, это можно сравнить с разницей в очках между первым и двадцать третьим местом по результатам одного турнира.

Я всю жизнь нервничаю во время соревнований – наверное, я привык переживать еще со времен школьного бейсбола. Но после получения первого места по результатам первого дня в Региональном этапе я был практически на грани нервного срыва. Мне как-то комфортнее, когда я позади, нежели впереди планеты всей – ведь, когда ты впереди, тебя все пытаются догнать и обогнать. В моей голове сразу начинают созревать планы по сохранению

⁹ Gauntlet – тип защитных перчаток, часть рыцарских доспехов. – *Прим. ред.*

первенства. В ту ночь в моей голове было очень много мыслей, причем большинство этих мыслей посещали меня почему-то именно тогда, когда я предпочел бы вздремнуть.

Хорошо, что у меня было существенное превосходство, потому как по результатам первого воскресного комплекса – 2 раунда, включающих 500#метровую греблю и 25 бурпи на время – я после всех моих страданий занял только четырнадцатое место. Мой результат 5:58.1 сильно отставал от времени 5:33.2, показанного победителем Нейтом Шрейдером. Но тем не менее это лишь на тринадцать баллов приблизило ко мне моего ближайшего соперника Майкла Джардина («Майк Жи»), и в итоге у меня сохранился хороший отрыв перед финальным комплексом, который назвали «Квалификационной игрой», – учитывая, что было на кону, меня устраивало такое положение дел. Турнир состоял из 8 раундов на время, включающих выполнение следующих упражнений: два 66#килограммовых рывка в сед, четыре 66#килограммовых жима или толчковый швунг, шесть подтягиваний до касания грудью перекладины и 200#метровый бег.

Между двумя воскресными комплексами был дан небольшой перерыв, 50 минут для восстановления. Чтобы вы понимали, каждый комплекс упражнений достаточно сложен сам по себе. А когда еще не дают толком времени, чтобы восстановиться, становится понятно, что победят действительно сильнеешие. Практически не было времени обдумать, почему в комплексе «гребля-бурпи» я показал худшее за весь уик-энд время. Как бы там ни было, все-таки мне удалось выкроить немного времени для того, чтобы поразмышлять о своем удручающем выступлении в предпоследнем состязании.

Все двенадцать топовых атлетов участвовали в финальном заходе финального комплекса, поэтому я знал, что смогу внимательно следить в ходе выполнения комплекса за соперниками, которые наступали мне на пятки. Мы сидели, болтали и отдыхали всем составом нашего захода перед финальным комплексом – были среди нас и Майк Жи с Расселлом Берджером. Они оба финишировали в первой четверке. «Если ты не умер к середине выполнения комплекса, – сказал мне Расселл, – то у тебя есть все шансы его закрыть».

Принимая во внимание мое первенство, я знал, что мне не нужен выдающийся результат среди участников своего захода, чтобы пройти в Игры. Но, к сожалению или к счастью, кроссфит – это не то мероприятие, где достаточно показать «достаточный» результат. Кроссфит подразумевает, что ты выложишься по максимуму и покажешь свой лучший результат. Я не могу себе представить, что соревнуюсь с установкой «достаточно хорошо». Если я пришел, то я пришел победить.

Я вспомнил бейсбольную игру, проходившую в мои школьные годы, когда у нас в ходе игры был большой отрыв, но потом команда соперников победила нас – это было как в замедленной съемке, мы как будто ничего не могли сделать. Мы вырвались вперед и расслабились – это была ошибка, которая стоила нам победы. Тренер Чаффин практически «выел нам мозг» после игры. «Если вы их уложили, – кричал он, – то они должны лежать до конца!» В тот день я получил урок, который запомнил навсегда, и поэтому я шел на Квалификационную игру с целью занять первое место – вопрос жизни и смерти.

Соперники в нашем заходе достаточно быстро распались в ходе выполнения комплекса. К третьему раунду мы со Спенсером Хенделем уже достаточно сильно оторвались от всех остальных. А уже к четвертому раунду я и Спенсера опередил. Когда я перешел к восьмому, и последнему, раунду рывков в сед и жимовых швунгов, я услышал, как диктор по стадиону сообщил, что лучшее время среди других заходов было 12:32, а я тогда как раз подходил к отметке 10:30. Я захотел побить рекорд, чтобы победить в финальном комплексе, и у меня получилось – я стал единственным участником, который завершил весь комплекс меньше чем за 12 минут, а именно за 11:56.

После церемонии награждения у меня взяли интервью. В ходе интервью мне сообщили, что на Играх ко мне будут предъявляться повышенные требования, ведь я не только

победил в предварительном и Региональном этапах, но еще и результаты показал превосходные. Интервьюер «обрадовал» меня, сказав, что прошли те времена, когда я участвовал как «какой-то не известный никому атлет» – отныне я в другом статусе. Он спросил меня, как я к этому отношусь. Я ответил, что, даже несмотря на то, что это усилит давление, которое я буду испытывать, ни в коем разе это не повлияет на мой настрой. Я радовался, что комплексы упражнений, выбранные для Юго-восточных региональных соревнований, по большей части не представляли для меня сложности – возможно, другие комплексы принесли бы мне более низкий результат. Кроме того, комплекс «гребля-бурпи» помог выявить мое слабое место, над которым требовалось поработать. Не было ничего такого в победе на Региональном этапе, что повысило бы мое самомнение.

Самое важное событие тем не менее произошло уже после соревнований, когда я встретился с Дэйвом Кастро – директором Игр тренировочной программы. Дэйв спросил, откуда я родом, и я сказал, что из Теннесси. Я добавил, что у меня с братом есть собственный спортзал, но нам еще предстоит поработать, чтобы смочь оплатить взносы, для получения официального сертификата кроссфит-зала.

«Напишите мне на электронную почту в понедельник, – сказал Дэйв, – мы освободим вас от взносов на первый год, чтобы ваш зал стал официальным кроссфит-доксом».

Я был на седьмом небе, но не знал, что мне ответить Дэйву, поэтому не смог придумать ничего лучше, чем просто сказать «спасибо». Больше всего на свете я хотел найти деньги, чтобы получить для нашего зала официальный сертификат. То, что начиналось как банальное желание выйти в Региональный этап, превратилось в победу на региональном уровне, «спецпропуск» на игры и бесплатную сертификацию для нашего зала на целый год – лучший подарок от самого Дэйва Кастро.

Кроссфит-гlossарий

Подтягивания до касания грудью перекладины

Все просто – это обычные подтягивания, но, вместо того чтобы просто поднять подбородок над перекладиной, спортсмен должен продолжать движение до тех пор, пока не коснется перекладины грудью.

Двойные прыжки на скакалке

Во время каждого прыжка скакалка должна сделать два оборота в воздухе, т. е. дважды оказаться под ногами.

Гиря

Тяжелый металлический шар с ручкой, который используется для махов одной или двумя руками, взятий на грудь, толчков, бросков и других упражнений. Во время упражнений с гирями увеличивается сила хвата, и при этом работают разные группы мышц, как верхней, так и нижней частей тела.

Махи гири

Удерживая гирю обеими руками, необходимо раскачивать ее вниз и назад между ногами, а затем полностью поднять над головой, одновременно полностью распрямляя тело.

Выход силой на кольцах

Выход силой на кольцах – одно из ключевых упражнений в кроссфите. Исходное положение: вис на гимнастических кольцах. Необходимо подтянуться и перейти в позицию, где ваше тело располагается над кольцами, поддерживая его руками, согнутыми в локтях. Затем необходимо отжаться так, чтобы выйти в упор на кольцах с разогнутыми локтями. Выход силой на кольцах – достаточно сложное упражнение для спортсменов, но стоит им овладеть, как получаешь ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения от освоения такого движения.

Толчковый швунг

Исходное положение: штанга на плечах. Удерживая штангу, необходимо сделать небольшой подсед, вытолкнуть штангу вверх, одновременно подсесть под нее, встроив ее сверху прямыми руками, а затем вернуться в исходное положение.

Гребля

Гребля в кроссфите означает использование гребного тренажера, который фиксирует пройденное виртуальное расстояние и количество калорий, которые удалось сжечь. В некоторых комплексах указывается определенное расстояние, которое необходимо пройти, например 500 м, в других комплексах оцениваются калории.

Взятие штанги на грудь в сед

Поднимайте штангу с земли до уровня плеча, уходя в присед, чтобы зафиксировать штангу. Затем необходимо встать из седа, чтобы завершить упражнение. Такая техника обычно позволяет атлетам поднять больший вес, хотя сначала это упражнение кажется достаточно сложным.

Глава 8

Добро пожаловать на Игры

Стадион «Хоум Дипо Сентер» в Карсоне, Калифорния, – длинный путь от самодельного спортзала, оборудованного в сарае отца, и я имею в виду не только географическое расстояние.

Лишь спустя год после того, как мы начали заниматься кроссфитом – только я и Даррен, – я дошел до Кроссфит Игр, которые проводились в просторном центре в Южной Калифорнии, оборудованном по последнему слову техники. Мой путь в «Хоум Дипо Сентер» был чуть-чуть более коротким, чем путь самих игр.

Кроссфит Игры впервые проводились в 2007 г. при участии 70 спортсменов и 150 болельщиков, причем в число зрителей входили и сами спортсмены, которые не участвовали в комплексах, выполняемых в тот момент. Игры проходили в месте под названием Ранчо, которое располагалось на севере штата Калифорния в городе Аромас, чуть южнее Сан-Хосе. Это было действительно ранчо – владение Дэйва Кастро. Первые два года Игры проходили без предварительных квалификационных отборов. Заинтересованные спортсмены просто должны были приехать на ранчо Дэйва и зарегистрироваться для участия. В 2009 г. появился Региональный квалификационный отбор спортсменов. Когда количество зрителей скакнуло с 1300 в 2008 г. до 4500 человек в 2009 г., место проведения перестало устраивать организаторов – Игры переросли ранчо. Кроме того, появились проблемы, связанные с зонированием города Аромас.

Игры того времени, которые проводились на ранчо, сегодня с теплом вспоминаются некоторыми спортсменами, которые называют то время «старыми добрыми Играм» и иногда даже «Вудстоком фитнеса»¹⁰. Я хотел хотя бы один раз поучаствовать в играх на ранчо – это ведь их историческая колыбель. Когда мы с Дарреном смотрели видео Игр 2009 г., я представлял, как однажды буду в них участвовать. В любом случае я горжусь тем, что мои первые игры были также первыми и для «Хоум Дипо Сентер».

«Хоум Дипо Сентер» представляет собой огромный комплекс с несколькими площадками общей площадью 50 га, который включает современные стадионы для игры в футбол (соккер), теннис, а также для занятий легкой атлетикой и велоспортом. Это домашнее поле двух футбольных клубов Высшей футбольной лиги: «Лос-Анджелес Гэлакси» и «Чивас». Кроме того, именно здесь находится национальная тренировочная база Ассоциации тенниса Соединенных Штатов, а также команд США по велоспорту и легкой атлетике.

Это действительно знаменательное и просто ошеломительное помещение, и тот факт, что четвертые по счету Кроссфит Игры переместились именно сюда, говорит о том, насколько масштабными стали Игры за такое короткое время.

Кроссфит Игры 2010 г. должны были проходить на протяжении трех дней – с пятницы по воскресенье с 16 по 18 июля. Я вылетел в Калифорнию с Дарреном в среду, и мы решили найти для ночлега нечто лучшее, чем то место, в котором мы остановились во время первого соревнования. На предварительном отборе мы сняли комнату в мотеле. Сейчас же мы решили остановиться в отеле, но при этом из соображений бережливости мы не арендовали машину. Наш отель располагался в 1,5 км от «Хоум Дипо Сентер», поэтому каждый день мы ходили туда пешком.

¹⁰ Вудстокская ярмарка музыки и искусств (*англ.* Woodstock Music & Art Fair, в разговорной речи Вудсток) – один из знаменитейших рок-фестивалей, прошедший с 15 по 18 августа 1969 г. на одной из ферм городка в сельской местности Бетел, штат Нью-Йорк, США.

В четверг после обеда мы впервые пришли в «Хоум Дипо Сентер». Мы оказались на теннисном корте на 8000 мест – это была основная арена для проведения Игр – и увидели большой логотип кроссфита на полу, прошли мимо специально сооруженных турников. Для меня это был ключевой момент – все вокруг как будто кричало: «Добро пожаловать на Игры!». Подняв глаза, я посмотрел на пустые сиденья и представил, что будет происходить на следующий день, когда болельщики заполнят ряды, – в моем воображении рисовалась весьма занимательная картина. Раньше я уже был на больших стадионах, но лишь в качестве болельщика. Я никогда не выступал на стадионах, которые даже близко могли бы по площади сравниться с этим.

Когда спортсмены начали собираться для проведения установочного собрания, у меня снова появилось ощущение, как будто я нахожусь не на своем месте. Это трудно объяснить, ведь после победы на предварительном этапе и первого места в этапе, который по итогу оказался сложным Региональным отбором, на «парня из Теннесси» как будто наклеили ярлык: «Участник, на которого стоит посмотреть».

Все это, конечно, льстит, вот только я себя не рассматривал с такой позиции. Повторюсь: как и на отборочном этапе, я не видел себя таким, каким видели меня окружающие. Если быть точнее, я не видел себя так, как я видел своих соперников. На установочном собрании у меня практически перехватило дух от восторга, когда я узнал тех атлетов, тренировки которых я видел в записи, например Джейсона Калипа, победителя Игр 2008 г., Криса Спиллера, который уже успел стать легендой кроссфита и любимчиком фанатов, Джеймса Фитцджеральда, победителя первых Игр, и Микка Сало, чемпиона Игр 2009 г. и действующего самого физически подготовленного человека на планете, я ведь просматривал видео, где он зарабатывал свой титул, несметное количество раз.

Для меня увидеть этих ребят вживую было практически то же самое, что впервые увидеть известных киноактеров. Только, в отличие от киноактеров, с этими спортсменами – и против них – я собирался сражаться уже на следующий день. А с физической точки зрения они были похожи на чудовищ.

Я поймал себя на мысли, что, останавливая взгляд на некоторых из них, думал: «Я не такой быстрый, как он», или «Я видел на видео, как он двигается, я так точно не смогу», или «Некоторые упражнения он делает явно лучше, чем я».

Мне казалось, что я не могу находиться в одном помещении с топовыми кроссфит-атлетами, и уж точно я не собирался быть тем салагой, который подойдет и представится со словами: «Я видел вас по телевизору!»

В пятницу утром позвонил отец, чтобы сообщить, что моя фотография была на главной странице сайта Игр. Благодаря всем интервью, которые я дал с того момента, как победил в Региональном этапе Юго-Восточного региона, я знал, что как бы мне ни хотелось, но на Играх я не смогу тихо отсидеться. Я всегда предпочитал преследовать цель, а не быть целью, и очень нервничал, поскольку был уверен, что на своих первых Играх я буду скорее мишенью. А мой отец по телефону еще и напоминал мне об этом.

«Не говори мне этого», – сказал я ему.

«Не вопрос!» – отвечал он, смеясь.

Игры открылись в пятницу утром с соревнований между командами из топовых кроссфит-залов и комплексов для мастеров (более старшей возрастной группы), поэтому мой первый комплекс был запланирован лишь на вечер. Одна из определяющих характеристик Кроссфит Игр – элемент неизвестности. Нам не сообщали о том, каким будет первый комплекс, до тех пор, пока мы не пришли, чтобы разогреться силой, после этого нас сразу отправили на арену. Это была комбинация из выходов на кольцах и рывков штанги 61 кг в сед. Комплекс предполагал выполнение каждой двигательной задачи по 9 раз, затем по 7 раз, а затем по 5 (на языке кроссфита: 9–7–5). Рывки в сед тяжело даются некоторым людям,

но для меня это сравнительно несложное упражнение, поэтому я был рад тому, что именно эта задача была выбрана для первого турнира. Я заметил, что большинство атлетов выходили на стадион очень спокойно, когда называли их имена, но я был настолько возбужден, что попросту побежал.

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.