

Ледяной человек. Сверхвозможности вашего организма

Автор:

[Вим Хоф](#)

Ледяной человек. Сверхвозможности вашего организма

Вим Хоф

Коэн де Йонг

Жизнь на MAXIMUM

Вим Хоф – обладатель 21 мирового рекорда, человек, перевернувший представления о возможностях нашего тела. Поначалу «Ледяной человек» считался феноменом. Однако сам Вим был убежден, что повторить его успех может каждый: все дело в специальной системе тренировок.

Метод Хофа, одновременно простой и эффективный, помогает обрести контроль над телом и разумом, повысить устойчивость к болезням, стрессам и холоду.

В книге вы найдете описание метода, опыт людей, реально поборовших различные недомогания с его помощью, а также комментарии ученых.

Метод позволит вам улучшить сон и пищеварение, снизить последствия стресса, улучшить спортивные показатели, развить концентрацию внимания, укрепить иммунитет.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Вим Хоф, Коэн де Йонг

Ледяной человек. Сверхвозможности вашего организма

Wim Hof

Koen de Jong

The Way of the Iceman

© 2017 Wim Hof, Koen de Jong

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

Я очень рад, что причастен к выходу первой книги Вима Хофа в России!

Простые вещи сделают вашу жизнь счастливой и здоровой. Что может быть проще дыхания? Ему даже учиться не надо! Или надо? Мы разучиваемся дышать, затем разучиваемся быть здоровыми и уже совсем не умеем быть счастливыми... С чего начать путь к себе? Конечно же, с дыхания и работы с телом! Простые практики внесут в вашу жизнь все то, что вы искали в сложных методах «работы над собой».

Эта книга только для тех, кто хочет жить, а не выживать. Для тех, кто готов поверить в себя и свои возможности по самоисцелению и взять ответственность за свою жизнь на себя. Ее автор, – Вим Хоф, показал не свои сверхспособности, а просто пролил свет на то, что может каждый из нас.

Я лично практикую дыхание по его методике уже несколько лет и даю его своим ученикам на ретритах. Все отметили его эффективность с первых сессий.

Ты не можешь управлять своей жизнью, не научившись управлять своим телом!
Хочешь узнать как? Эта книга поможет тебе.

Дмитрий Хара, автор бестселлеров, создатель тренинга «Перепрошивка» и активной медитации «Шодхан».

«После того как я долгие годы обучал „морских котиков“ ВМС США специальным техникам дыхания, помогал им сконцентрироваться, а также учил выживанию как на поле боя, так и в холодной морской воде, я могу подтвердить, что методы Вима Хофа по-настоящему эффективны. Благодаря этой книге любой желающий сможет научиться правильно дышать и с помощью простых упражнений укрепит свое здоровье и достигнет ясности сознания».

Марк Дивайн, бывший «морской котик» ВМС США, создатель специальной программы тренировок SEALFIT, автор бестселлеров «Совершенный разум» (Unbeatable Mind) и «Школа лидерства от „морских котиков“» (Way of the SEAL)

«Гомо сапиенс – это вид, который очень плохо приспособлен к жизни на нашей планете. Для него характерны частые болезни сердца, диабет и аутоиммунные нарушения, вызванные несоответствием между теми природными условиями, в которых мы должны были жить в результате нашей эволюции, и искусственным миром, окружающим нас в реальности. Упражнения Вима Хофа помогают нам перестроить наше тело для того, чтобы оно вспомнило, для каких условий было создано изначально. Ведь природа должна быть нашим другом и союзником, а не врагом, причиняющим вред нашему здоровью. Здесь методы Вима перекликаются с мировосприятием наших далеких предков, которые понимали, что лучше адаптироваться к природе, чем пытаться подчинить ее себе».

Кристофер Райан, доктор философских наук, автор бестселлера «Секс на заре цивилизации» (Sex at Dawn)

«Мы живем в безумном современном мире, в котором наше здоровье подвергается ежедневному риску: мы много работаем, мало спим и испытываем постоянный стресс, не говоря уже о частых инфекциях и хронических

заболеваниях. Все это неизбежно влияет на нашу нервную систему и отражается на нашем физическом и моральном состоянии.

В этой книге Вим Хоф дает нам универсальный ключ к здоровью. Благодаря научному подходу абсолютно каждый человек может рассчитывать на реальные результаты. Если вы поближе познакомитесь с удивительной историей жизни Вима, то вам станет совершенно ясно, что этот человек – вовсе не шарлатан или хитрый мошенник.

С помощью многолетних тренировок и разнообразных упражнений Вим на собственном опыте продемонстрировал нам то, что до этого казалось невозможным, – смог получить контроль над своей вегетативной нервной системой. Его разработки, подкрепленные научными данными, призваны расширить наши знания о том, на что способен наш организм, если тренировать его должным образом, – это и является основой метода Вима Хофа.

Написанная простым и понятным языком, эта книга не только дает теоретические знания по восстановлению вашего здоровья, но и предоставляет практические инструкции по укреплению иммунитета, общему оздоровлению организма и достижению внутренней гармонии. Я давно и успешно использую метод Вима Хофа в своих тренировках, поэтому, будучи практикующим врачом-терапевтом, вполне могу рекомендовать его всем желающим».

Крис Харди, доктор медицинских наук, практикующий врач-терапевт, специалист по интеграционной медицине, автор книги «Сильное лекарство» (Strong Medicine)

«Перед вами вторая книга в моей жизни, которую я прочитал от корки до корки, как только она впервые оказалась в моих руках.

Я был восхищен тем, как просто авторы объясняют причины возникновения у современного человека заболеваний, которыми мы боеем чаще всего: диабета, ревматизма, астмы и др. Кроме того, прочитав о диетах, а особенно о пятичасовом режиме питания, я наконец понял, как смогу справиться со своими болезнями.

Эта книга – тот элемент, которого так не хватает многим из нас: например, в ней ясно и просто описана методика правильного дыхания, необходимая практически всем, а особенно спортсменам, которым часто нужно восстанавливаться после тяжелых тренировок.

В книге нет ничего лишнего – в ней всего-навсего рассказывается о парне, который любит плавать подо льдом. Метод Вима Хофа весьма прост, но при этом по-настоящему эффективен. В любом случае, он точно не оставит никого равнодушным, и вы обязательно добьетесь нужных результатов, если начнете использовать его».

Дэниэл Джон, автор книги «Никогда не сдаваться» (Never Let Go)

«Виму Хофу удалось добиться полного контроля над своим телом, чего до него не делал практически никто. В этой книге его уникальная методика представлена в упрощенной форме, что позволит каждому применять ее для восстановления своего здоровья. Я настоятельно рекомендую вам воспользоваться удивительно эффективными наработками Вима, чтобы укрепить свой организм и начать жить яркой и насыщенной жизнью».

Чед Уотербери, нейрофизиолог, автор книги «Революция мышц» (The Muscle Revolution)

«Я постоянно ищу способы достичь интеллектуального, физического и духовного совершенства, поэтому метод Вима Хофа – как раз то, что мне нужно! Теперь я убедился в том, что человеческие возможности поистине безграничны и КАЖДЫЙ ИЗ НАС способен добиться всего, чего мы только можем пожелать».

Льюис Хоус, автор бестселлера «Школа величия» (The School of Greatness)

«Я поражен тем, насколько метод Вима Хофа эффективен для спортсменов. Этот метод признан научным сообществом, он позволяет нам быстрее восстанавливаться, лучше переносить физические нагрузки, существенно увеличивать наш запас энергии и укреплять наш организм... и все это без всяких

таблеток. Я уверен в том, что данная методика вполне может сформировать новое поколение талантливых спортсменов, которым не будет нужен никакой допинг».

Пол Уэйд, автор книги «Тренировочная зона» (Convict Conditioning)

«Эта методика реально помогла мне, когда казалось, что меня уже ничто не спасет. А я перепробовал все. Я рекомендую эту книгу абсолютно каждому. Человечество только начинает осознавать, какой волшебный подарок оно получило в лице Вима Хофа».

Марк Джойнер, автор книги «Легко и просто» (Simpleology)

«Эта книга показалась мне просто потрясающей! Мы знаем о том, что холодные водные процедуры оказывают благотворное влияние на человека: повышают уровень энергии в организме, стимулируют кровообращение и улучшают настроение. Тем не менее, никогда раньше эта тема не освещалась настолько полно! Авторы не просто рассказывают нам об уникальных достижениях Вима Хофа (таких как прохождение арктического марафона в одних шортах!), но и дают конкретные указания по укреплению здоровья, которые можно применять на практике.

Здесь есть все: как дыхательные упражнения, так и примеры холодных водных процедур. Кроме того, затрагивается тема медитации и других духовных практик. В целом же метод Вима Хофа базируется на серьезном научном подходе.

Каждый, кому небезразлична его физическая форма или кто хочет узнать, на что способен человеческий организм, просто обязан прочитать эту книгу».

Дэнни Кавадло, автор книги «Чистая сила» (Strength Rules)

«Так как я обожаю зимние тренировки на свежем воздухе, да еще когда на тебе минимум одежды, мне просто не могли не понравиться все эти эксперименты

Вима Хофа со льдом и холодной водой.

Его метод настолько прост, что каждый из вас может начать использовать его в любой момент. А результаты видны настолько быстро, что если вы приступите к тренировкам, то, скорее всего, точно захотите продолжить их».

Аль Кавадло, автор книг «Городской воркаут» (Street Workout) и «Раздвигаем границы» (Pushing The Limits)

«Я впервые услышал о Виме Хофе несколько лет назад – тогда мне рассказали об одном сумасшедшем голландце, который бросил вызов законам термодинамики. Как человек может так долго находиться в ледяной воде без переохлаждения? Почему температура его тела не понижается во время этих тренировок?

Эта книга заставляет нас взглянуть по-новому на нашу нервную систему и на удивительные возможности человеческого разума. Холодные водные процедуры – лишь один из элементов глобальной методики личностного роста, разработанной Вимом Хофом.

Вы узнаете много интересного о своем организме и о методах, позволяющих управлять им, которые до этого считались абсолютно невозможными.

Кроме того, книга по-настоящему увлекательна, поэтому я вполне могу рекомендовать ее всем желающим».

Макс Шанк, автор книг «Упражнения для всех» (Ultimate Athleticism) и «Повелитель гирь» (Master The Kettlebell)

«Прочитав эту книгу, я испытал настоящий священный трепет и невероятный прилив надежды. Долгие годы я обучал людей правильному дыханию и рассказывал им об энергии природы и нашей связи с духовным миром. Теперь Вим объяснил все это с научной точки зрения. Раскрывая религиозные тайны, он помогает распространению Истины в современном мире, ведь религия, не поддерживаемая наукой, превращается в обычное суеверие, а наука без религии

ведет нас к бессмысленному материализму».

Эллиот Халс, тренер по бодибилдингу и саморазвитию

Предисловие к английскому изданию. Джесси Итцлер

Помните, летом 2014 года в соцсетях стала необычайно популярной акция Ice Bucket Challenge?[1 - Челлендж «Ведро со льдом» – кампания волонтерского фандрайзинга по повышению осведомленности о боковом амиотрофическом склерозе и благотворительное финансирование фондов по исследованию этой болезни. Наибольшую популярность получила в США. – Прим. ред.] Я прекрасно ее помню. Разные знаменитости, а вместе с ними и обычные люди публиковали веселые видео, в которых опрокидывали себе на голову ведро с водой и льдом. Дальше почти всегда происходило одно и то же: облившись ледяной водой, человек издавал пронзительный крик и убегал прочь, не забывая при этом передать эстафету кому-то еще. Признаюсь, и я вел себя точно так же.

Всего в этой акции приняло участие более 17 миллионов человек, но, насколько мне известно, никто не предложил присоединиться к ней Виму Хофу. Да и зачем? Для него вылить на себя ведро с ледяной водой – словно совершить прогулку по парку. Даже если бы льдом нагрузили целый грузовик и опрокинули его содержимое на Вима – это стало бы для него не испытанием, а, наоборот, удовольствием! Он бы просто светился от счастья. Вим всегда легко справлялся с тем, что казалось всем нам неприятным или невозможным. В итоге для него все это стало приятным и возможным – и не потому, что он был изначально устроен не так, как мы. Просто он потратил много времени на то, чтобы перестроить себя.

Вы наверняка видели по телевизору, как он плавает в ледяной проруби или бегаёт босиком по снегу. А возможно, даже слышали о его 28-часовом восхождении на гору Килиманджаро, где из одежды на нем были лишь шорты и кроссовки. Вот чем занимается Вим Хоф. Все это – часть его методики личностного роста, которой он готов поделиться со всеми желающими.

Увидев то, что делает Вим, я быстро стал его фанатом. Мне нравилось, что он не боится нарушать правила. Я начал читать его книги и статьи о нем. Я посмотрел

все его видео, пытаюсь понять, в чем же заключается его секрет. Помню, он однажды сказал, что любой способен сделать то же, что и он, надо лишь овладеть его методом – методом Вима Хофа. Но мне в это как-то не верилось.

Меня всегда интересовало, где можно почерпнуть дополнительные жизненные силы. Как и многие из нас, я желал совершенствоваться в интеллектуальном, физическом и духовном плане, и мне хотелось неким образом испытать себя. Поэтому я нанял в качестве тренера одного из «морских котиков» ВМС США, и он целый месяц инструктировал меня. Я также решил пробежать 100 миль за сутки, чтобы узнать, где предел моих возможностей. В свое время я жертвовал миллионы долларов на благотворительность, но бег казался мне чем-то даже более важным. Все говорили, что пробежать такое расстояние нереально – во всяком случае для меня. Но я знал, что единственный способ посрамить скептиков – это попытаться расширить те границы, которые я установил сам для себя.

Чем больше я узнавал о Виме, тем сильнее он удивлял меня. В нем было что-то такое, в чем я остро нуждался, но я не знал, что именно. Я отчаянно хотел это выяснить. В итоге я решил перейти к активным действиям и приобрел его обучающий видеокурс. Так я узнал об уникальной дыхательной гимнастике Вима, специальных упражнениях, позах йоги, медитациях и холодных водных процедурах, которые значительно расширили его физические и духовные возможности. Затем я купил себе джакузи, чтобы тоже начать погружаться в холодную воду.

Я выставил температуру +10°C и стал ждать, когда остынет вода. По мере того как она постепенно охлаждалась, джакузи выглядело все более устрашающе. Мысль о том, что мне вот-вот придется залезть в эту ледяную воду, сводила меня с ума. Температура понижалась на 1°C каждые 15 минут, а мне становилось все страшнее. Через несколько часов вода охладилась до нужных +10°C. Теперь я должен был погрузиться в нее.

Когда я опустил в воду одну ногу, у меня перехватило дыхание, словно мне изо всех сил дали под дых. «Да тут настоящий дубак! – подумал я, но все же смог сказать себе: – Просто продолжай дышать. Ты должен всего лишь залезть в это чертово джакузи, и все». Когда вода достигла живота, я сделал глубокий выдох и расслабил плечи. Я медленно опускался, пока не погрузился по шею. Меня наполнило ощущение удивительного спокойствия. Мне стало необычайно легко, и я почувствовал себя по-настоящему живым.

Вот так Вим Хоф вдохновил меня. С помощью этой книги он не только научил меня преодолевать страх и доверять своему телу, но и открыл новые возможности для достижения поставленных целей. Вим сочетает научные знания с личным опытом – и все это очень сильно мотивирует. Он знает, как обрести внутреннюю дисциплину, найти в себе нужную смелость и начать жить яркой и полноценной жизнью. Он круче любого бизнес-тренера и даже супергероя. Он настоящий Ледяной человек!

Джесси Итцлер,

автор книги «Жизнь с „морским котиком“»

(Living with a SEAL)

Предисловие к английскому изданию. Марти Галлахер

Слово «апатия» обычно применяют к животным, впадающим в зимнюю спячку. Когда его употребляют применительно к людям, оно означает физическую или психологическую вялость, медлительность или тупое бездействие. Эту апатию вызывает наше материальное и моральное благополучие. Современное общество, в котором чуть не каждый человек обеспечен всем необходимым, приучает нас к спокойствию. Еще не так давно наши предки зарабатывали на жизнь тяжелым физическим трудом, а теперь мы в основном работаем головой. Мы стали пренебрегать нашим телом, и его роль в наших текущих занятиях постепенно уменьшилась до такой степени, что мы начали придумывать себе диеты, спортивные залы и фитнес-клубы, чтобы заменить этим земледелие, которым мы занимались испокон веков, и нашу природную злость, появившуюся благодаря тому, что когда-то мы были вынуждены добывать себе пропитание самостоятельно. Как биологический вид мы движемся назад – наше тело необходимо нам все меньше и меньше. Мы живем в комфорте, который требует от нас минимальных физических нагрузок.

Мы стали физически слабыми из-за постоянного переутомления, хронических болезней и лишнего веса. Мы застряли в своем ленивом благополучии. Мы живем

в виртуальном мире, где каждый является звездой собственного реалити-шоу, а соцсети дают ложное ощущение важности нашего существования. Мы так глубоко увязли в своей апатии, что теперь нам необходим тот, кто вытащит нас из нее. И я наконец нашел того, кто смог бы это сделать.

Французский писатель Анри Труайя как-то сказал о Льве Толстом: «Он умел наслаждаться жизнью любыми способами – он видел все ее краски, слышал все ее звуки и вдыхал все ее запахи». Метод Вима Хофа позволяет нам начать жить так же ярко и насыщенно, и происходит это благодаря правильному психологическому состоянию, которое нельзя купить за деньги или вызвать с помощью какой-то хитрой магии. Вим предоставляет нам возможность насладиться чудом каждого мгновения жизни.

Будучи спортсменом и тренером, я всю жизнь размышлял о том, как наилучшим образом перестроить свой разум, чтобы расширить возможности организма. Участие в крупных национальных и международных соревнованиях требует немалой целеустремленности и концентрации – качеств, которые обычные люди редко проявляют в повседневной жизни, поскольку им не нужно прикладывать такие усилия для решения своих текущих задач. Но чтобы достичь максимальных спортивных результатов, нужно объединить тело и разум. Феномен, с которым сталкивались все выдающиеся спортсмены, заключается в том, что при интенсивных физических нагрузках начинает меняться и наш менталитет. Неслучайно после активной тренировки спортсмен высокого класса испытывает удовлетворение и счастливое блаженство.

Я уверен в том, что интенсивные тренировки могут отключать наше подсознание, позволяя нам достигать новых уровней разума – тех его заоблачных высот, которые обычно доступны лишь тем, кто долгие годы занимался духовными практиками.

Активные физические упражнения неизбежно влияют на разум спортсмена, позволяя ему невольно выходить на такие высокие уровни сознания, которых можно добиться лишь медитацией. Эта высшая степень разума – побочный результат интенсивных тренировок. Чтобы иметь возможность регулярно достигать такого состояния блаженства, необходимо подвергать себя таким серьезным физическим нагрузкам, которые можно выдержать только при условии объединения тела и разума.

Подобное объединение возможно лишь при условии, что наш внутренний голос прекратит болтать без умолку и отвлекать нас. Мы не сможем прилагать максимальные усилия, требуемые для успеха в спорте, если будем параллельно заниматься еще чем-то другим. Спортсмен высокого класса ежедневно подвергает себя непосильным физическим нагрузкам, достойным самого Геракла, которые можно выдержать только при полном и безоговорочном объединении тела и разума.

Настоящий спортсмен постоянно и неуклонно старается выйти за рамки своих физических возможностей. Но он будет способен расширить их только в том случае, если ежедневно станет бросать вызов самому себе. Ни один атлет не сможет добиться впечатляющих результатов, оставаясь на одном уровне.

После 50 лет интенсивных физических занятий я могу легко достигать такого состояния «растворения разума». Я способен добиться полного и стопроцентного «молчания разума» во время каждой тренировки. Будучи спортсменом и верующим человеком, я готов со всей определенностью заявить: пока мои упражнения позволяют мне находиться в этом измененном состоянии сознания, я способен достигать максимума своих возможностей как личность и как мужчина. Это настоящая физическая и психологическая нирвана – она опьяняет тебя, и от нее потом невозможно отказаться.

Долгие годы я задавался единственным вопросом: достигнув этого блаженного состояния, можно ли продлить его подольше? Что делать, чтобы волшебное спокойствие не покидало меня? Пытаясь решить эту проблему, я пришел к выводу, что лучшим вариантом будет последовательный переход от одного увлекательного занятия к другому: тренировка – сочинение текста – готовка – пробежка – слушание музыки – чтение книги... затем крепкий сон, и все повторяется снова.

Когда наш неугомонный разум снова просыпается, нирвана заканчивается. К сожалению, роль нашего сознания сильно преувеличена. Индийский философ Джидду Кришнамурти сказал об этом так: «Мудрость начинается с отключения всех мыслей». Только выключив несмолкающий внутренний голос, мы способны ощутить реальность, которая всегда присутствует в переживаемом нами текущем моменте. Реальность – это когда ты стоишь по колена в воде посреди бушующей горной реки, только мимо течет не вода, а твоя жизнь...

Все очень просто – если вы думаете о чем-то, то не можете ощутить всю радость бытия. Наше сознание как будто записывает на пленку все наши ощущения, и это притупляет наше чувство реальности. Парадокс заключается в том, что мы не можем использовать наше сознание для того, чтобы отключить его, – это станет очередным проявлением нашей воли (являющейся частью сознания) и способом его искусственного подавления, а мы знаем, что принудительное отключение сознания не может заглушить его полностью. Сжатый кулак рано или поздно разжимается.

Вим Хоф дает нам простой ответ на вопрос, как можно получить наслаждение от ощущения текущего момента. Холодные водные процедуры позволяют нам перенестись в удивительный мир высшего состояния сознания. Разум и тело просто не могут не объединиться, чтобы справиться со сложнейшими задачами, которые Вим предлагает нам решить.

Мой метод тренировок требует большого опыта и специального оборудования, к тому же отнимает много времени и сил. Метод Вима, напротив, позволяет абсолютно каждому начать наслаждаться текущим мгновением.

У Вима есть специальное определение для понятия «преодоление себя», поскольку оно играет весьма важную роль в его концепции. Каждый вкладывает в это слово что-то свое. Например, можно встать по щиколотку в ледяную воду горного озера и стоять так в течение 20 лет, думая при этом, что делаешь нечто важное. В какой-то мере так и есть, ведь большинство из нас не осмеливается и на это. Но для достижения максимальных результатов необходимо преодолеть себя и погрузиться в холодную воду полностью!

В моем спорте те, кто тренируется, используя 70 % своих возможностей, достигают 70 % своего потенциала. Для того чтобы преодолеть себя и добиться впечатляющих результатов, спортсмен должен постоянно делать над собой усилия и ежедневно подвергать себя нагрузкам, превышающим его обычные физические возможности. Регулярно и методично выходя за рамки своих природных способностей, можно добиться любых результатов. Пауэрлифтер высокого класса или тренированный боец спецназа ежедневно выходят за рамки возможностей своего организма, и в этом нет ничего необычного – их сила духа служит очередным доказательством того, что таких результатов могут добиться лишь лучшие из лучших.

Могу привести конкретный пример из пауэрлифтинга. Чтобы выйти за рамки своих возможностей, спортсмен должен поставить новый личный рекорд, присев шесть раз со штангой весом 250 кг, каждый раз рискуя необратимо подорвать свое здоровье. Но чтобы стать лучшим, нам непременно нужно пройти через боль и физические страдания. Присев так шесть раз и улучшив предыдущий результат, спортсмен добивается своей цели, преодолевая себя. Значит, то, что не убивает нас, делает нас сильнее, крепче и мускулистее.

Тот, кто стоит по щиколотку в ледяной воде, тоже должен преодолеть себя и погрузиться в нее полностью, чтобы добиться максимального результата. Используя свои возможности более чем на 100 %, мы забываем о тех рамках, которыми ограничиваем себя, и постепенно расширяем их. Осмеливаясь бороться, мы уже делаем шаг к успеху.

Большинство обращает внимание прежде всего на результаты использования метода Вима Хофа – быстрый прогресс его последователей, открывающиеся перед ними уникальные возможности, благотворное влияние на организм и, как следствие, рост продолжительности жизни. Я же хотел бы в первую очередь отметить сами принципы работы этого метода, благодаря которым он и является настолько эффективным.

Погружаясь в ледяную воду, вы можете отключать свое сознание и ощущать радость жизни – это такая же эффективная духовная практика, как медитация в буддийском храме. Беспощадный, но справедливый Холод настолько сильно воздействует на наше тело, что наш внутренний голос немедленно умолкает.

Если правильное дыхание и холодные водные процедуры служат принципами, которые лежат в основе метода Вима Хофа, то открывающиеся физические возможности и улучшение здоровья – результаты его использования. Осмелюсь предположить, что если вы освоите эти принципы, то результаты не заставят себя долго ждать. В пауэрлифтинге, который вполне можно назвать «спортивной медитацией», достойных результатов добиваются лишь те, кому нравится сам процесс тренировок, а не восхищение зрителей.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Челлендж «Ведро со льдом» – кампания волонтерского фандрайзинга по повышению осведомленности о боковом амиотрофическом склерозе и благотворительное финансирование фондов по исследованию этой болезни. Наибольшую популярность получила в США. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.me/hof_vim/ledyanoy-chelovek-sverhvozmozhnosti-vashego-organizma

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)