

**К**нига «Никаких оправданий!» вдохнет в вас энергию и веру в себя. Чемпион по тяжелой атлетике и борец, Кайл Мейнард по-настоящему крут. Но он еще и чемпион в жизни, и один из лучших вдохновителей, какие мне встречались. Всем советую читать его книгу!

**Арнольд Шварценеггер,**

*экс-губернатор штата Калифорния,  
чемпион по бодибилдингу, звезда кино*

**М**асштаб личности и величие человека могут выражаться в разных областях, но у них всегда есть главный признак: умение отыскать путь к успеху. Кайл Мейнард нашел этот путь и написал о нем книгу «Никаких оправданий!».

**Уэйн Гретцки,**

*величайший хоккеист  
всех времен и народов*

**К**огда я пригласил Кайла Мейнарда к себе на программу и побеседовал с ним, он растрогал миллионы телезрителей и потряс их сильнее, чем любой другой гость. «Никаких оправданий!» — это книга, которую поклонники Мейнарда, такие как я, ждали уже давно. И знаете что? Она потрясающая!

**Ларри Кинг,**

*телеведущий*

**Т**е, кто упрямо преодолевает жизненные преграды и трудности, те, у кого хватает мужества побороть разочарование, те, кто стремится к вершинам своей мечты, достигают многого. Таков Кайл Мейнард, и об этом его книга — о твердости человеческого духа. Она пробудит в вас прилив сил!

**Трой Аикман,**  
*квотербек команды «Далласс ковбойс»*

**Н**икто не устоит перед силой Кайла Мейнарда, и в особенности перед силой его духа и воли. Его энтузиазм невероятно заразителен. Познакомиться с ним и его историей — огромная удача.

**Джордж Боденхеймер,**  
*президент ESPN (американского  
кабельного спортивного телеканала)*

**В**дохновляющая и удивительная история Кайла Мейнарда доказывает: упорный труд, вера в себя, желание победить — вот все, что нужно, чтобы исполнить свою мечту. Кайл — признанная звезда спорта, но что гораздо важнее, — прекрасный пример для подражания, которому может следовать все человечество.

**Джон Шмольц,**  
*бейсболист,  
игрок команды «Атланта Брейвс»*

**В**дохновляющая история Кайла Мейнарда — о том, как преуспеть, невзирая на такие препятствия, которые большинству из нас даже не вообразить. Как Кайлу это удалось? Ответ — заглавие его книги: «Без скидок на слабость». Это девиз, который нам всем стоит усвоить из его замечательной книги, написанной волевым и несгибаемым молодым человеком.

**Стивен Р. Кови,**  
автор книг «*Семь навыков высокоэффективных людей*» и «*Восьмой навык: от эффективности к успеху*»

**К**айл Мейнард — образец того, каким должен быть истинный спортсмен. Книга «*Никаких оправданий!*» показывает, как целеустремленность, душевная стойкость и сила воли помогают преодолеть любые преграды.

**Скотт Стивенс,**  
игрок Национальной хоккейной лиги  
и команды «*Нью-Джерси Девилс*»

**Э**ту историю отваги и силы воли я считаю обязательным чтением для всех своих подопечных спортсменов.

**Коди Сандерсон,**  
главный тренер по борьбе,  
двукратный победитель чемпионата  
Национальной Ассоциации студенческого спорта

**З**ахватывающая история о спорте и конкуренции и в то же время завораживающая история несгибаемого духа человеческого. Читается на одном дыхании!

**Лиз Ваккарелло,**  
главный редактор журнала «Фитнес»

**М**ы зачастую ошибочно думаем, будто суть чемпионства — это победы и успех. Но я убежден, что настоящий чемпион познается по тому, как он умеет преодолевать трудности. Кайл Мейнард — яркое воплощение подлинного чемпионского духа. Он вдохновляет меня на то, чтобы расти как спортсмен и как человек.

**Рэнди Кутюр,**  
чемпион по боям без правил

**Т**акие спортсмены как Кайл Мейнард — пример для любого участника параолимпийских игр. Мейнард на деле показывает, что для упорного человека преград не существует.

**Арлин Сэнд,**  
участник Национальных  
юношеских параолимпийских игр

**Я**восхищаюсь Кайлом Мейнардом — как на спортивной арене, так и в жизни. Его упорство в преодолении преград и борьбе за успех вдохновляет меня.

**Энди Роддик,**  
экс-первая ракетка мира,  
чемпион Открытого чемпионата США

Счастлив навсегда!

Кайл Мейнард

# НИКАКИХ ОПРАВДАНИЙ!

**Невероятная, но правдивая  
история победы  
над обстоятельствами и болезнью**

ПРАЙМ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.96  
ББК 88.6  
М45

*Права на перевод получены соглашением  
с Caron Broadcasting d/b/a Regnery Publishing (США).*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Kyle Maynard**  
**NO EXCUSES:**  
**The True Story of a Congenital Amputee**  
**Who Became a Champion in Wrestling and in Life**

**Мейнард, Кайл.**  
М45 Никаких оправданий! Невероятная, но правдивая история победы над обстоятельствами и болезнью/Кайл Мейнард. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 312 с., ил. — (Счастлив навсегда!).

ISBN 978-5-17-094879-6

Им восхищаются Арнольд Шварценеггер (звезда Голливуда), Уэйн Гретцки (легенда хоккея), Стивен Кови (автор «7 навыков высокоэффективных людей») и Ларри Кинг (звезда ток-шоу)

Это история о поразительной силе духа, вере и негибаемой воле. Она вдохновит вас, поможет увидеть в своих проблемах не препятствие, а возможность победить, научит мечтать, ставить перед собой большие цели и всегда добиваться желаемого.

Он родился без рук и ног, но опередил тех, кому от рождения было дано все! Он исполнил свою мечту: стал чемпионом в борьбе! Он оказался первым человеком с отсутствующими конечностями, который взошел на Килиманджаро.

Так чего же можете добиться вы? В своей книге Кайл Мейнард расскажет о правилах, которые помогли ему стать победителем в спорте и жизни!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1596980105 (англ.)  
ISBN 978-5-17-094879-6

© 2005 by Kyle Maynard  
© Полищук В., Пресс Н.,  
перевод на русский язык, 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# Оглавление

<b>Предисловие</b> <b>тренера Клиффа Рамоса</b> .....	10
--	----

<b>Глава 1.</b> <b>БЕЗ СКИДОК НА СЛАБОСТЬ</b> .....	15
--	----

<b>Глава 2.</b> <b>ПЕРВЕНЕЦ</b> .....	23
Травма в родильной палате .....	29

<b>Глава 3.</b> <b>МАЛЬЧИК-ПОПРЫГУНЧИК</b> .....	39
---	----

<b>Глава 4.</b> <b>Я ВЫРОС НОРМАЛЬНЫМ</b> .....	61
Похвала инвалидам .....	70

<b>Глава 5.</b> <b>ФУТБОЛКА С НОМЕРОМ «8»</b> .....	75
Силовые тренировки .....	84
Часть команды .....	95

**Глава 6.**  
**СТРАСТЬ К СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ . . . . .109**

**Глава 7.**  
**ДОЛГОЖДАННЫЙ ПРОРЫВ . . . . .133**

**Глава 8.**  
**ПРАВИЛА, ДВИЖЕНИЯ**  
**И ЖИЗНЬ НА МАТЕ . . . . .129**  
    Борьба за борьбу . . . . .164  
    Правила игры . . . . .169

**Глава 9.**  
**ЗА ШКОЛЬНУЮ КОМАНДУ! . . . . .193**

**Глава 10.**  
**ГЕРОИ . . . . .215**

**Глава 11.**  
**ПОСЛЕДНИЙ СЕЗОН . . . . .231**

**Глава 12.**  
**КТО Я ТАКОЙ И ВО ЧТО Я ВЕРЮ . . . . .253**  
    Жизнь без скидок на слабость. . . . .267

<b>Глава 13.</b>	
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	279

<b>Благодарности</b> .....	291
----------------------------	-----

### **Приложение 1.**

<b>РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ТРЕНИРОВОК</b> .....	295
---	-----

Диета .....	296
-------------	-----

Диета для межсезонья (фаза набора мышечной массы) .....	297
--	-----

Диета во время сезона (фаза сброса веса) .....	298
---	-----

Режим физических нагрузок .....	299
---------------------------------	-----

Описания упражнений .....	301
---------------------------	-----

Фаза набора мышечной массы – не в сезон: бóльшие отягощения и меньшее количество повторений . . .	305
--	-----

Фаза повышения выносливости – сезон рестлинга: большее количество повторений и меньший вес .....	307
---	-----

### **Приложение 2.**

<b>ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ</b> .....	309
---------------------------------------	-----

# Предисловие тренера Клиффа Рамоса

**М**не позвонила какая-то женщина и спросила, можно ли ее сыну-шестикласснику заниматься по нашей юношеской программе по спортивной борьбе – той программе, которая действовала в школе «Коллинс Хилл» в городе Савани, штат Джорджия. В принципе, я просто школьный тренер, но программа по борьбе тоже в моей компетенции, поэтому я ответил: «Да, конечно, пусть приходит». «Понимаете, я должна вас предупредить: у моего сына есть некоторые физические особенности», – сказала моя собеседница. «Не волнуйтесь, у нас опытные тренеры, они разберутся», – ответил я. И тогда она произнесла: «У мальчика короткие культы вместо рук, то есть руки кончаются на локтях, и очень короткие культы вместо ног».

По сути дела, мама ребенка сказала вот что: «Мой одиннадцатилетний сын хочет заниматься

борьбой, но у него нет ни рук, ни ног». Кажется, я умолк и от потрясения промолчал не меньше минуты, потому что она сказала: «Но вы не беспокойтесь».

В тот вечер Кайл Мейнард впервые появился на тренировке в нашей юношеской секции, и началась история длиной в семь лет, которая изменила и мою жизнь, и жизнь миллионов других людей. Первое, что я подумал, увидев Кайла, было: «Вот бедолага-то, хочет заниматься борьбой, но физически не сможет, а если и сможет, то никогда в жизни ни одного поединка не выиграет». И что же? Через семь лет Кайл был полноправным членом команды в весовой категории до 50 кг, а это само по себе достижение. Он в тот год выиграл 35 матчей, его направили на чемпионат штата Джорджия, там он выиграл три матча и не добрал всего одного матча, чтобы оказаться в первой восьмерке на турнире США.

Когда смотришь, как он сражается и побеждает, то кажется, что это опровергает законы природы. Иногда я наблюдал, как Кайл тренируется или выступает на соревнованиях, и думал: «Это невозможно, так не бывает!» Но Кайл Мейнард и есть тот, кто делает невозможное возможным. Всю жизнь он совершает то, что большинству людей кажется физически невероятным.

Именно поэтому его история — нечто большее, чем рассказ о подростке с ограниченными возможностями, который сумел стать чемпионом по тяжелой атлетике. Проведите с Кайлом минут десять, понаблюдайте за его обычной ежедневной тренировкой, да просто за тем, как он

живет, — и все ваше мировоззрение в корне изменится. Кайл — настоящий источник вдохновения. Попробуйте совершать привычные действия — писать, печатать на клавиатуре, одеваться, есть ножом и вилкой, говорить по мобильному телефону, садиться за руль и водить машину, но при этом действуя только локтями. Кайл умеет все это и гораздо больше — он справляется практически со всеми действиями, которые по силам обычному человеку, и у него все это получается иногда лучше, чем у нас с вами, хотя у Кайла даже нет локтей, а длина ног составляет от силы двадцать-тридцать сантиметров!

Возможно, самое поразительное и вдохновляющее, что есть в Кайле, это его жизненная установка «Без скидок на слабость». Я знаю Кайла семь с лишним лет, и за весь этот срок ни разу не слышал от него ни единого оправдания или отговорки. Иногда бывало, что я читал ему суровую нотацию после соревнования, потому что считал — он не выложился на полную катушку. Но ни разу парень не ответил мне оправданием вроде: «Послушайте, у меня почти нет рук и ног, и мне, знаете ли, очень трудно ухватить противника за ногу...»

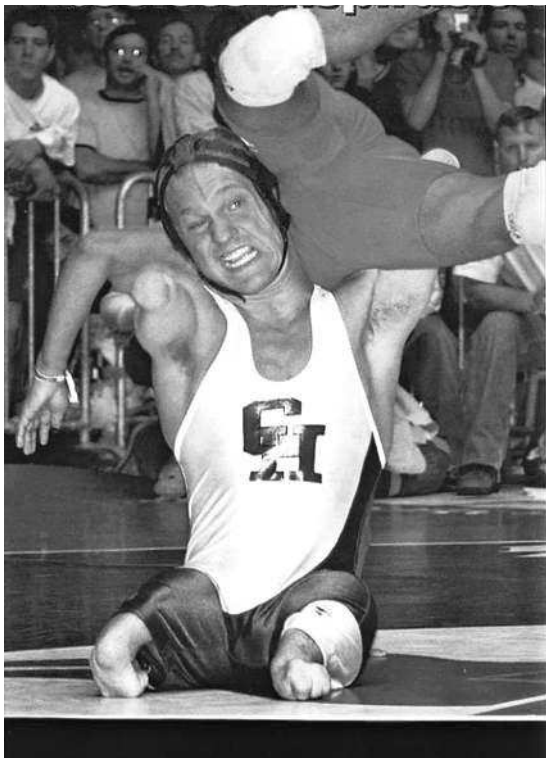
В моей жизни бывали сложные моменты, когда, чтобы справиться с неприятностями, я думал о Кайле. Я представлял себе, как он всюду режет в теннис, не давая противнику спуска. Я представлял себе его, когда подумывал о том, чтобы слегка схалтурить на очередной собственной тренировке, потому что неважно себя чувствовал и подозревал, что заболеваю. Я напоминал себе

о Кайле даже тогда, когда мне нужно было справиться с какими-то сложными и трудоемкими домашними делами. Я думал о Кайле, когда мне приходилось туго в жизни. И каждый раз я спрашивал себя: «Как по-твоему, Кайл бы в такой ситуации сдался? Попробовал бы он пойти легким путем?» Вот так сильно он меня вдохновляет.

А самое замечательное — что Кайл вдохновляет не только меня. За последние два года у Кайла появилась возможность вживую выступать перед тысячами людей и перед миллионами — по телевизору. И каждый из этого великого множества людей, познакомившихся с Кайлом, ощущал, что начал иначе смотреть на мир. Те, кому выпало счастье видеть и слышать Кайла, потрясены до глубины души, преисполнены вдохновения, зачастую тронуты до слез — и меняются на всю оставшуюся жизнь.

My philosophy is simple: no excuses!

Моя философия проста: никаких скидок на слабость я себе не делаю!



## Глава 1

# Без скидок на слабость