



**SPARTAN**



*Джо Де Сена*

# **ВОСПИТАЙ В СЕБЕ МУЖЕСТВО**

*МЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА НА ПУТИ  
К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ  
И ТОТАЛЬНОЙ САМОДИСЦИПЛИНЕ*

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 796.0  
ББК 75.578  
Д25

Joe De Sena, John Durant

SPARTAN FIT!: 30 Days. Transform Your Mind. Transform Your Body. Commit to Grit

**Де Сена Д.**

Д25 Воспитай в себе мужество! Месячная программа на пути к идеальному телу и тотальной самодисциплине / Джо Де Сена ; [перевод с английского А.А. Качалова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.: ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-04-120837-0

Полный 30-дневный план тренировок и диеты, который поможет вам достичь максимальной производительности.

Эффективный подход к достижению лучшей физической формы и менталитета победителя требует от читателя тотальной сосредоточенности и самодисциплины, постоянного стремления к совершенству и готовности выложиться на все 100%, а взамен вы обретете нового себя. И вам не захочется обратно.

**УДК 796.0  
ББК 75.578**

ISBN 978-5-04-120837-0

© 2016 by Spartan Race, Inc.  
© Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.  
© Качалов А.А., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается древним Спартанцам.  
Адресовано современным Спартанцам.*



## СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ: СЛЕП И СВЯЗАН.....	9
<b>Глава 1.</b> <b>ВЫЙТИ НА ЛИНИЮ СТАРТА .....</b>	<b>15</b>
<b>Глава 2.</b> <b>ЛЕГЕНДА О СПАРТЕ .....</b>	<b>29</b>
<b>Глава 3.</b> <b>АГОГЭ 2.0.....</b>	<b>47</b>
<b>Глава 4.</b> <b>БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ГОНОК .....</b>	<b>63</b>
<b>Глава 5.</b> <b>СЕМЬ СТОЛПОВ .....</b>	<b>81</b>
<b>Глава 6.</b> <b>30-ДНЕВНЫЙ ПЛАН SPARTAN FIT .....</b>	<b>133</b>
<b>Глава 7.</b> <b>СПАРТАНСКАЯ ЭЛИТА .....</b>	<b>187</b>
<b>Глава 8.</b> <b>ОЛИМПЕЙСКОЕ БУДУЩЕЕ .....</b>	<b>207</b>
ЭПИЛОГ: ДВОЙНОЙ УДАР.....	218
СПАРТАНСКИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ .....	223
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	225
УПОМЯНУТЫЕ ТЕРМИНЫ И ЛИЧНОСТИ.....	226
СПАРТАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ .....	228
БЛАГОДАРНОСТИ .....	250

**спартанский** *прил.*

1. Отличающийся строгой самодисциплиной.
2. Простой, неприхотливый или аскетичный.
3. Немногословный, отличающийся лаконизмом.
4. Отважный при столкновении с болью, опасностями и невзгодами.

**спартанец** *суц.*

1. Гражданин Спарты.
2. Обладатель спартанского характера.
3. Тот, кто пробежал Spartan Race (спартанские гонки).

## СЛЕП И СВЯЗАН

Джею Джексону завязали глаза. Руки скрутили за спиной, лодыжки туго стянули. В глотку ему запихнули махровую салфетку, а вокруг рта обвязали наволочку, чтобы кляп не выскочил. И приставили к голове пистолет.

За полтора часа до этого Джей спокойно отходил ко сну в собственной постели, как вдруг какой-то человек распахнул дверь его спальни, включил свет и вытащил ствол.

— Переворачивайся на живот, — приказал человек.

— Ты что творишь?

— ПЕРЕВОРАЧИВАЙСЯ, Я СКАЗАЛ.

Человек связал Джея по рукам и ногам тонкими гладкими бечевками, которые достал из карманов, а также обувными шнурками, галстуками и рубашками, вынутыми из шкафа в спальне Джея. Затем завязал ему глаза. Кляп появится позже — после продолжавшегося больше часа странного диалога, касавшегося множества вещей — от обыденных подробностей жизни Джея (которые были известны этому человеку) до тщательного выяснения того, сможет ли Джей идентифицировать неизвестного для полиции. В результате разговора выяснилась зловещая деталь: человек пришел не за деньгами и не торопился уходить.

Потом — кляп.

Потом — тишина.

Трудно переоценить тревогу и дезориентацию, охватывающие человека, когда он теряет способность видеть. Люди — животные «зрительные»; при передвижениях в пространстве мы зависим от своего зрения больше, чем от любых других органов чувств. Каждому случалось спотыкаться ночью по пути в ванную — в полной темноте нам трудно оценивать дистанцию, направление и положение своего тела, можно запросто удариться пальцем, оступиться и упасть. Простейшее движение превращается в сложный маневр.

Но утрата зрения облегчает другое: с завязанными глазами гораздо проще увидеть, как перед тобой проносится вся твоя жизнь.

Джей мысленно вернулся в детство, когда отец заставлял его и старшего брата бороться друг с другом с завязанными глазами на мате в подвале. Используя лишь осязание, мышечную память и воображение, они стремились добиться преимущества в неблагоприятных условиях, стараясь прижать друг друга к полу.

Борьба с завязанными глазами была безумной идеей их отца.

— Если будете тренироваться в более жестких условиях, реальный поединок покажется вам легкой прогулкой, — говорил он.

Потом он напоминал им (кажется, в тысячный раз) о Даге Блюбау, борце, завоевавшем золотую медаль на Олимпиаде 1960 года. У того было настолько плохое зрение, что он, как говорили, становился практически незрячим, когда снимал очки с толстенькими стеклами — а снимать их ему приходилось перед каждой схваткой.

— Учитесь предвосхищать действия своего противника даже тогда, когда не можете его видеть, — наставлял отец.

Сказать проще, чем сделать. Брат Джея занял позицию, ухватил Джея за руку, уложил его на спину и прижал к полу. Со временем Джей станет более умелым борцом, но на тот момент его старший брат был сильнее и опытнее.

— Сопrotивляйся, — призывал отец. — Продолжай бороться.

Отец заставлял их тренироваться до изнеможения (или до тех пор, пока не вмешивалась мать). Но когда твой отец — учитель физкультуры в средней школе, по выходным приходится отрабатывать приемы борьбы в подвале собственного дома, иногда с завязанными глазами.

Другие дети в школе считали отца Джея чересчур требовательным — суровым, не терпящим оправданий и заставляющим пахать до упаду мужиком, для которого поступки всегда весомее слов. Он постоянно подчеркивал важность усердной работы, но не насаждал ее посредством *внешних* проявлений дисциплины (Джея, например, никогда не наказывали сидением дома), предпочитая развивать и культивировать в сыновьях *внутреннюю* дисциплину. Кроме того, он некогда служил в спецназе (был «зеленым беретом») — этот факт не слишком удивил Джея, если не считать того, что он узнал об этом лишь в восьмом классе от своего одноклассника. Придя домой, Джей спросил у отца, правда ли это. «Ага», — ответил тот с характерной небрежностью. «Зеленому берету» не было нужды кому-то говорить об этом.

Дисциплинированный, жесткий, немногословный, скромный — таким был Пол Джексон. А еще, быть может, немного чокнутым, особенно в атмосфере безопасного, тихого и финансово благополучного пригорода, где его строжайшая дисциплина казалась в лучшем случае неуместной, а в худшем — карательной. Человек, созданный для более сурового времени. Человек, приучавший своих детей в каждом препятствии видеть возможность. Человек, достаточно сумасшедший, чтобы учить своих сыновей бороться друг с другом с завязанными глазами.

Но в данный момент все эти тренировки имели бы значение, только если бы Джей сумел высвободить руки — а они все еще были стянуты рубашками, галстуками и шнурами. Его ноги тоже по-прежнему были связаны, во рту торчал кляп, глаза ничего не видели из-за повязки, а еще в его комнате находился вооруженный человек. Даже Гудини из таких пут не выбирался.

Джей знал, что может умереть. Но вместо того, чтобы паниковать или сдаться, он прислушался к голосу своего отца. Он сделал выбор, решив превратить эту ситуацию в вызов, в очередное препятствие, которое просто нужно преодолеть. Почти в игру.

Тихо и незаметно Джею удалось ослабить узлы рубашек и галстуков — они были толще, и их было проще развязать, чем шнуры, но на этом ему пришлось остановиться, так как его руки были на виду, и он не мог их просто развести.

Джею нужно было как-то прикрыть руки. Тогда он притворился, что дрожит. К его изумлению, человек в его спальне купился на эту уловку и укрыл его одеялом, скрыв таким образом руки Джея от собственного взора. Затем человек предложил выключить в спальне свет. Большинство людей это повергло бы в ужас — он что, собирается сейчас нажать на курок? Но Джей, мыслями вернувшийся в детство, к борьбе с завязанными глазами с братом, понимал, что этот факт дает ему преимущество. Он согласно кивнул. Теперь не только его руки были скрыты от глаз, но и сам его мучитель находился в темноте.

Затем человек лег на кровать рядом с Джейем, ужаснув того своей близостью. Джей слышал его дыхание.

Но при этом он был сосредоточен на следующем шаге: нужно было развязать руки полностью. Сейчас это было важнее всего. С каждым маленьким движением Джей приближался к свободе. К счастью, в тот момент, когда его связывали, ему хватило выдержки инстинктивным движением слегка развести руки, что обеспечило немного свободного

пространства между ладонями — пространства для маневра. Если бы его кисти были прижаты друг к другу вплотную, он ни за что не смог бы их высвободить.

Джей освоил этот прием в совершенно невероятных обстоятельствах: когда подвергался «хейзингу»<sup>1</sup> в колледже. В сборной колледжа по борьбе он оказался единственным первокурсником, и студенты старших курсов развлекались, связывая его и кидая на бильярдный стол смеха ради. Джей никогда в жизни не мог и предположить, что однажды наступит день, когда он будет благодарен им за эти жестокие розыгрыши. Они сделали его сильнее.

Ему потребовалось примерно шесть-семь минут для того, чтобы освободить руки. Затем Джей медленно и бесшумно вытащил их из-за спины. У него был, вероятно, всего один-единственный шанс схватить лежавшего рядом человека, скрутить его и отобрать пистолет. Но ноги Джея по-прежнему были связаны, во рту был кляп, а на глазах повязка, так что он не мог точно знать, где находится человек. Но он мог *слышать* его.

И тогда Джей что-то промямлил.

— Что? — отозвался человек, невольно выдавая свое примерное местонахождение.

Джей снова что-то неразборчиво пробубнил.

— Что ты там говоришь? — спросил человек.

Этого было достаточно, чтобы понять, где он. Джей кинулся на него, обхватив теперь уже свободными руками, прижал его руки к торсу и тут же потянулся к его запястьям. Ошеломленный человек прорычал, что у него в руках пистолет, но Джей уже добрался до его запястий и ладоней и понял, что тот блефовал. Неужели пистолет упал?

*Слава богу, что я борец, а не теннисист.*

Схватив противника за запястья, Джей вжал его голову в пространство между кроватью и креслом, стащил с постели, сел на него верхом и прижал его спину к полу. Затем Джею удалось сорвать повязку с глаз и вынуть кляп. Но развязать ноги, одновременно удерживая человека в таком положении, не было никакой возможности. Вдобавок тот сопротивлялся, пытаясь ногами оттягивать путы на ногах Джея. От этого лодыжки у Джея горели и кровоточили, но он игнорировал боль. Если бы он дал человеку подняться, все было бы кончено.

---

<sup>1</sup> Хейзинг (от *англ.* hazing — «злое подшучивание») — ритуализированное жестокое, унижительное обращение в ходе инициации при вступлении в определенную группу (*прим. перев.*).

Джею нужно было вырубить его, но прежде он никогда не дрался по-настоящему. Тогда он стал лупить человека головой, снова и снова, раз за разом, пока лица обоих не залила кровь.

Следующие пятнадцать минут они боролись на полу. (Борцовский поединок в колледже длится в общей сложности семь минут.) Обогнув в процессе кровать и оказавшись с другой стороны, они продолжили схватку. Человеку удалось схватить телефонный провод, но Джей перехватил его, обвил вокруг его шеи и крепко стянул правой рукой, одновременно локтем прижимая его руку к полу.левой рукой Джей поднял телефонную трубку и набрал 911.

Поначалу офицеры полиции ему, по-видимому, не поверили. На часах было 4 утра, да и случается такое в Пало-Альто нечасто. Но пять минут спустя полицейские уже прибыли к дверям его дома.

Диспетчер по телефону попросил Джея открыть полицейским дверь.

Джею это, конечно, было в тот момент немного не с руки.

— Скажите им, чтобы высадили дверь!

Затем, сколь бы невероятным это ни казалось тем, кому доводилось отражать нападение злоумышленников голыми руками, диспетчер заявил, что полиция не может выбить дверь. На это требуется разрешение руководства. На получение разрешения ушло еще двадцать минут. Таким образом, жизнь Джея зависела от того, сможет ли он — со связанными ногами и при том, что где-то рядом валялся пистолет — удерживать прижатым к полу взрослого человека на протяжении более чем двадцати пяти минут. Наконец, полицейские вошли, достали пушки, и все было кончено.

А для Джея началась новая жизнь. Он взял телефон, позвонил отцу и поблагодарил его. Позже он узнал, что стал культовым персонажем среди местных врачей «Скорой помощи». Они никогда еще не видели, чтобы кто-то в одиночку сумел так сильно отделать злоумышленника.

Главный борцовский поединок в жизни Джея случился не на мате в спортзале. В этом бою не было никаких правил, никаких судей со свистками, не было секундомера и перерыва на воду. Условия были непредсказуемыми и неравными, а кроме того, они менялись на лету. И, как в результате узнал Джей (а в итоге и его противник), между тренировочной схваткой и дракой не на жизнь, а на смерть существует огромная разница.

Быть подготовленным ко всему, что пошлет судьба, — это и значит быть в спартанской форме — Spartan Fit.



ГЛАВА ПЕРВАЯ

ВЫЙТИ  
НА ЛИНИЮ  
СТАРТА

---

