

Бодибилдинг — Lurkmore



В эту статью нужно добавить как можно больше качков-лесбиянок.

Также сюда можно добавить интересные факты, картинки и прочие кошерные вещи.

Внимание! Статья-детектор!



Одним из побочных эффектов от прочтения этой статьи является так называемый butthurt.

Если вы начнёте ощущать боль в нижней части спины, следует немедленно прекратить дальнейшее чтение и смириться с фактом, что вы — **тупой качок или комплексующий дрищ**.

Осторожно! Шок-контент!



Ниже расположено зашкаливающее количество пугающего вида химических качков, фото и видео последствий употребления стероидов, а также перекачанных мутантоподобных женских туш. Настоятельно рекомендуется отогнать от экрана **беременных женщин** и детей, а также **особо впечатлительных животных**. За последствия, вызванные чтением и просмотром, ответственности не несём!

Бодибилдинг (англ. *body building*, маш. *здание трупов*, надм. *телостроительство*, ъ. *культуризм*, унич. *во-дIBILдинг*, *качкизм*, *дилдоболдинг*, *бодибЫдлинг*) — занятие, **состоящее из:** ТРЕНИРОВКИ, МУСКУЛАТУРА, СТЕРОИДЫ и САМОЛЮБОВАНИЕ. Мужской аналог конкурсов красоты и идеи «стать моделью».

Предложением выше бодибилдинг специально не назван спортом, потому как на эту тему до сих пор идут срачи, сладкая выжимка из которых приведена ниже. По классическим представлениям, целью бодибилдинга является превращение дибилдера в подобие древнегреческой статуи через **наращивание мышц в нужных местах**.

Впрочем, в массовом сознании жителей этой страны бодибилдинг всегда будет отождествляться с **тупыми мужиками**, бессистемно тягающими тяжёлые железки и жрущими анаболики, **я гарантирую это**.



Бодибилдинг — это заболевание, поражающее в первую очередь верхний **придаток нервного столба**, а затем распространяющееся и по всему телу.

Причины срачей

Темы нужности и полезности сабжа, а также прочие подобные, порождают тонны срачей между «качками» и «хомячками». Первая причина проста — это конфликт интересов. Качкам нужно оправдать задрачивание штанги, хомячкам же — показать, что они не говно. Но на одном конфликте интересов далеко не уедешь, а потому на помощь приходит вторая причина — непонимание друг друга. Например, хомячки, рассуждая о бодибилдинге, обычно подразумевают разных известных его представителей вроде Джея Катлера, качки же, как правило, ведут речь о ком-то вроде Грэга Плитта.

Почему же срачи разворачиваются именно вокруг бодибилдинга? Почему нет аналогичных срачей в других видах спорта? Всё просто, существует мнение, что тёлочки текут при виде накачанных мышц, а ещё ты получаешь +100500 к респекту, уверенности и утрашению, и ведь тёлочки правда текут, только не при виде Джея Катлера, а при виде Грэга Плитта, Лазара Ангелова и прочих представителей с похожими данными, которые имеют отличную форму, но никогда не победят с ней на том же Олимпии.

Вообще, мало кто хотел бы походить на современных победителей Мистер Олимпия. Причина же

пропаганды подобных, явно перекачанных, мутантов и их побед очевидна — это выгодно для рекламы околосабжевого бизнеса.

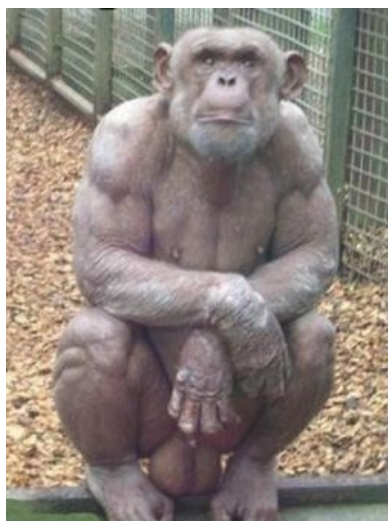
Процесс

В голове **обывателя** выглядит просто: берутся штанга, гантели, гири и прочий инструментарий, и задрачиваются до тех пор, пока задрачивающий не начинает красиво бугриться рельефной мускулатурой. **ИЧСХ**, в принципе так оно и есть, для набора мышечной массы рекомендуется выполнять в основном базовые упражнения, однако именно базовые упражнения крайне часто игнорируются по причине того, что делать их тяжело и морально, и физически. Качающийся обосновывает игнор тем, что база «опасна для здоровья» или чаще просто «да ну нахер», но зато усиленно задрачивает бицуху.

Если не углубляться в тонкости, то задрачивание штангой имеет место. Мышца растёт пропорционально нагрузке, но только до определённого (заложенного генетически) предела, а потом она становится только выносливее, но уже без роста. Бодибилдеры же **фапают** на объём и рельеф! Но если взять такую нагрузку, на которую еле-еле хватает силы, то организм таки врубается, что ему нужно моаг объёма, и мышца гипертрофируется. По крайней мере, должна бы, но делает так не всегда, что вызывает настоящий **ангст** у горе-дблдера.

Кстати, труЪ-тренировки обязательно сопровождаются как психологическим **довлением** организма, вопящего «хули ты со мной делаешь, иди поваляйся с пеффком на диване!», так и болью вполне реальной: после выполнения упражнения — от молочной кислоты; через сутки — от микротравм (такие маленькие разрывы в мышечной ткани, после которых у только что начинающих любителей потягать железо сверх меры всё болит, **блджад**). Рвутся белковые нити внутри мышц, которые постепенно восстанавливаются сверх того что было до тренировки, поэтому боль и проходит суток через трое. No pain, no gain.

Цель и биологическая подоплёка



Улавливаешь, пацанчик?

Так для чего качок испытывает такие неиллюзорные неудобства?

Во-первых, так уж повелось в **этой стране** и бывших советских республиках, что бодибилдинг чуть менее, чем полностью переполнен **гопниками**, жлобами и прочим быдлом. Тем самым, с точки зрения качка, тот, кто скажет, что быть большим и сильным это не круто — **тролль, лжец и девственник**, мол, обезьяньи **инстинкты** обязаны намекать другим самцам: подчиняйся большому, он может **взять и уебать**, а потому — главный. Мы то, конечно, знаем, что любой **труЪ-спортсмен** без труда может и сам взять и уебать качку, но, как правило, дело до этого доходит только в ринге. Поэтому в быту, как бы громко рядовой **битард** об этом ни орал, вряд ли он навалает качку, чем билдеры невозбранно пользуются.



Фрейд детектед

Самкам типа «**тупая пизда**» представители сабжа как бы пытаются намекнуть своим объёмом мышц: он — здоровый и не даст тебя пустить по кругу, займись с ним сексом, и у вас родятся **правильные**, крепкие и живучие мартышки.

Тем не менее, Минздравсоцразвития предупреждает: накачанные мышцы не делают вас автоматически **альфа-самцом**. Это генетика, детка.

Во-вторых, организм пытается компенсировать неудобства и начинает выделять всякие хорошие вещества, от которых качку становится кайф. Особенно хорошо это проявляется между тренировкой и болью после, когда мышца ещё отдыхает («мышечная радость»). Со временем это может превратиться в психологическую зависимость. Как и любая зависимость, без меры она может привести к печальным последствиям в виде проблем со здоровьем. И к хуёвому отходняку в том числе. Особенно с учётом того, что организм сильно долго батрачить дикими темпами не сможет. Затачивание себя под определённую нагрузку вопреки желанию организма мало что даёт. После окончания «спортивной» «карьеры» бодибилдеру одна дорога — **в-мерг** в тренеры.

Например, подобный качок-специалист может поднять шкаф вместе со всем содержимым, а вот перенести его или хотя бы перетолкать уже нет. Ибо тренируют они в лучшем случае силу (то есть максимальное усилие в



У тебя никогда так не получится. Продолжай сидеть за компом.

короткий промежуток времени), а не выносливость, как эти ваши велосипидоры. Нужна выносливость — иди в грузчики. Более того, односторонняя закачка организма приводит к тому, что при нетипичной нагрузке возможен даже разрыв мышцы, связки или вылет позвонка (вплоть до неправильно взятой авоськи с двумя килограммами картошки или просто непривычного резкого движения). Нельзя сказать, что это бывает часто, но бывает.

С другой стороны, тот же пример со шкафом показывает — даже бодибилдеры, которые «doing it wrong», может и не так сильны, насколько выглядят, но мышцы у них совсем не «надувные».

Ожидание



Реальность



"Клевый пресс, бро"
"Сколько жимешь?"
"Я и больше поднимал"

Кому нужна здоровая нация?

В журналах, рекламе и самими поциентами бодибилдинг преподносится как спорт, саморазвитие и улучшение состояния своего здоровья, что не может не привлекать новых adeptов. Однако в действительности желание бодибилдеров быть «самыми большими и сильными» и стремление меряться пиписками и бицепсами заставляет их покупать всевозможные гейнеры, протеины и другой специализированный спортпит для качков, на котором, собственно, и держится весь этот псевдоспорт. Собственно, не будь бодибилдинг таким популярным в мире, объёмы этого рынка были бы значительно меньше. Поэтому пока качки банками пожирают всё это, производители будут довольны. А вот розничные продавцы не особо, ибо и рынок микроскопический, и торговая наценка минимальна.

На халяву

Миостатин — синтезируемый внутри организма белок, который подавляет рост и дифференцировку мышечной ткани. Миостатин образуется в мышцах и затем выделяется в кровь, оказывая свое действие на мышцы за счет связывания с рецепторами.

При дефекте гена миостатина это ограничение снимается, и животное (например, человек) получает повышенную массу мышц, не затрачивая на это никаких усилий. То есть совсем. Чуть ниже — фото «качков от природы».



Flex Wheeler

Richard Sandrak

Семимесячный ребенок с мутацией.

Завидуешь? Напрасно. Например, сердце — это тоже мышца, которая тренируется вместе с остальным организмом. Так что ещё не известно, доживет ли человек с такой мутацией до шестидесяти.

Качалка

Качалка — храм и место постоянного обитания качков. В **перестройку** представляли собой переоборудованные полуподвальные помещения, заставленные чуть ли не самодельными тренажёрами, ныне такой тип сохранился только в **глубинке**, сменившись мажорными фитнес-клубами и спортивными центрами с фирменным оборудованием известных брендов. В нынешних фитнес-клубах бывают и бассейны, и сауны, и даже рестораны с барами.

Впрочем, Дорьян Ятс, Брукс Кубик, Рэндалл Штрессен, Майк Ментцнер заявляют: чтобы стать большим и сильным, ничего кроме грифа, блинов и стоек не нужно. Гантели на любителя. Тренажеры же нужны преимущественно для борьбы с перенаполненностью спортзалов **школьниками**:

В шестом классе на тренажере (скамье для разгибания ног с отягощением) мне отрубило 3 пальца на левой (рабочей) руке. Пальцы пришили, но за последовавшие 10 лет тренировок я ни

| разу не травмировался на турнике, брусьях, козле и со штангами.

— само пришло

Однако, если говорить о серьёзном бодибилдинге, а не этих ваших пауэрлифтингах и атлетиках, то тренажёры всё-таки нужны. На тренажёре прокачивается определённая мышца или их группа. А прокачать их изолированно, без тренажёров, порой бывает сложно. А что может быть важнее правильных форм в деле самолюбования? Другое дело, что тела хронических дрыщей начинают обрастать мясом только после тяжёлых многосуставных упражнений с серьёзными весами. Так что патологическим задохликам вообще нечего первое время делать возле тренажёров.

Стоит также заметить, что тренажеры весьма полезны, а иногда и незаменимы после разного рода травм.

Нынешние кач-точки могут делиться на:

- Обычные залы — старые и переоборудованные, на базе всяких спортивных клубов. Там любят тусить те, кому за сорок, чтобы не только накачаться, но и поболтать о [машинах](#), [рыбалке](#), [охоте](#) etc. Также часто можно встретить школоту и нормальных спортсменов (борцов, гимнастов, акробатов), пришедших, чтобы «подкачаться» перед соревнованиями.
- Фитнес-клубы — туда любят приходить поболтать [гламурные кисо](#) и мажоры. Отличительная черта — тебе с порога могут начать впаривать дорогие добавки и всякую витаминную хрень, которую можно купить дешевле за углом. А ещё там можно склеить [тян](#).
- Залы для школоты — строятся рядом со школами, видимо, в рамках какого-то [хитрого нацпроекта](#). Отличаются зашкаливающим ЧСВ посетителей, готовых успешно пополнить ряды гопоты и говнарей. Приходят туда и дочеры (тысячи их!), тщетно надеясь накачать мышцы и дать отпор хулиганам в ближайшем дворе. Обычно они все как один терпят эпический фэйл. Причина проста — радикальное несовпадение ЧСВ и реального состояния тела: торопятся накачаться, тянут связки и мышцы, никуда не накачиваются, а потом посылают все это куда подальше и с умным, но унылым видом говорят, что у них «нет физических данных». Встречаются и те представители школоты, которые любят нафоткать свои потные скелетоподобные тела после тренировки, выложить сие в говноблог или [вконтакт](#), расписывая при этом удивительный рост своей мышцы аж на целых пять нанометров! Подъёбывать их особенно приятно — фразами «у тебя рельеф говно!», «ты на свой живот посмотри!», «я в твоём возрасте уже 80 лежа жал» и тому подобными.
- Качалки — полуподвальное помещение. На стенах - портреты титулованных спортсменов. Никакого спортпита и фармы. Из оборудования - десяток грифов, несколько скамей для жима, гантели, начиная с 15 кг и пара тонн блинов. Все это тягает десяток суровых 120-ти килограммовых мужиков, среди которых жим до 150 считается детским результатом.
- Треш-качалки — старые подвальные качалки, появившиеся еще в [перестройку](#), с советским, а чаще всего — самодельным оборудованием и блинами, на которых не указан вес. Третий блинов не подходит к грифам из-за нестандартного отверстия. На всем имеется толстенный слой пыли. На стенах — грязные потеки от канализации или систем отопления. В треш-зале вы не встретите пляжников, зато нищевродов будет предостаточно — но при этом большинство тамошних людей имеют очень хорошо сложенные тела, ибо в треш-залах бесполезных тренажеров со свистелками и перделками минимум, максимум свободных весов. Увидеть тян там большая редкость, ибо не ходят, так что отвлекаться не на кого. Также доставляют олдовые постеры Арнольда и других качков, которые висят в красном углу. Иногда имеется тренер. В некоторых треш-залах можно приобрести протеин и аминки, но лучше этого не делать. От «Юного атлета» ещё никому хорошо не было: два дня на толчке — это ещё расплата малой кровью. Также, их эффективность [крайне мала](#), так как протеин сделан непонятно из чего и организм будет усваивать его очень плохо.
- Турники и брусья. В каждом втором дворе этой вашей страны, около школьной спортплощадки. Можно сей нехитрый спортивный снаряд сделать дома из куска металлолома. Из-за некоторых особенностей



На самом деле [этот милый пёсик](#) и чимп выше получили такие мышцы «от природы».

На самом деле [этот милый пёсик](#) и чимп выше получили такие мышцы «от природы».



А вот порода этих «милых» буренок, «бельгийская голубая», вся поголовно наделена такой мутацией. Правда, это дело рук хомо сапиенса. Для повышения «мясистой» некто [профессор Хансет](#) в 50-е «поковырялся» в их генах.

погоды (например, дождь или мороз –30) турники не пользуется популярностью у широких слоев населения. Позерами не воспринимаем, поскольку понты тут кидать некому: тян не водятся, ибо полагают, что эти железки нужны для сушки белья и выбивания ковров. Основной контингент — редкие спортсмены и физкультурники, которым как раз нужна хорошая физическая форма, а также энтузиасты, которые хотят просто развить тело (зачастую просто не понимающие, как это сделать по-другому), нищие подснежники — эти наполняют своими тощими тушками турники в апреле-мае, поскольку на качалку денег нет, а подкачаться хочется, ну и в последнее время **workout-гопота**, ибо модно, ЗОЖ, **Маваши** и все такое, ёба.

Данное скопление железа может быть первое время намного полезней, чем самый гламурный фитнес-клуб: расположен рядом, не требует денег, позволяет развивать все группы мышц, расположенные выше пояса, абсолютно нет риска покалечиться и травмировать суставы (только если ты не конченный дебил), в подарок идут — свежий воздух, отсутствие потной вони и болтливых посетителей, и мозоли, которые как бы намекают на истинную задротскую суть турникмена. По сорок минут три раза в неделю — и у тебя есть все шансы перестать комплексовать, снимая футболку на пляже, уже в этом году. Алсо, **тру**-качки считают, что прежде чем браться за штангу, ты должен уметь делать базу — минимум 12 раз подтягиваться на турнике, 20 раз отжиматься на брусьях, 50 раз отжиматься от пола. Чтобы набрать массу с помощью турников собственным весом, нужен определённый подход. С их помощью отлично укрепляются и растягиваются мышцы спины, груди и рук, придавая им подтянутую форму и рельефность.

Правильность качалки определяется не только наличием в ней спортивного инвентаря, но и контингентом, который условно можно разделить на:

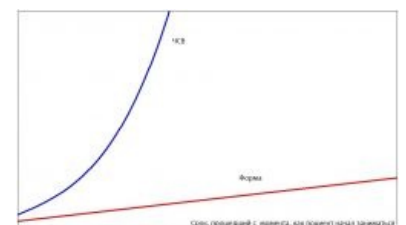
- **Любители**, которым в основном нравится процесс. Не обязательно **нюфаги** — оставаться любителями можно, прозанимавшись десять лет и имея внушительную мускулатуру. Скорее, подразумевается незаинтересованность в соревнованиях, хотя между любителями таковые иногда проводятся. Зачастую любитель хорошо знает, что и как раскачать, но не делает этого просто потому, что не хочет. Не признает стероидов, ловит кайф от спортивной тусовки. Особо успешный любитель, впрочем, всегда легко может перейти в категорию профессионалов, но зачастую этого не делает по простой причине — у любителей жесткий отбор на допинг-контроле, поэтому победа среди «чистых» любителей считается престижнее, чем у нажравшихся метана профессионалов, что является предметом дополнительного фапа бодибилдеров.
- **Профессионалы**. **Олдфаги**, для которых главную роль играет результат. Обязательно участвуют в соревнованиях, и даже побеждают. Живут качем, потому работают, в основном, тренерами-завлекалами в фитнес-клубах (**нюфаг** проникается видом гиганта, начинает посещать тренировки чаще и охотнее, чем приносит профит клубу) — собственно, это то немногое, чем большинство профессионалов этой страны может заниматься кроме, собственно, накачивания.
- **Пляжные мальчики**, они же *подснежники*. Ненавидимая большинством **тру**-качков разновидность посетителей качалки. Приходят в спортзал на один-два сезона с одной целью — «накачать бицуху/пресс/грудак (нужное подчеркнуть) к лету». Отличаются крайней степенью самолюбования (даже для такого мегаозерского занятия как дибилдинг) и отсутствием вдумчивого подхода к тренировкам. В общем — типичные позеры. Пляжников вообще нельзя никак относить к качкам. Они — сезонное стихийное явление, которое появляется в зале за месяц до лета (оттого и второе название). Немощные тела пляжных мальчиков за столь непродолжительный срок не претерпевают никаких внешних изменений — на пляжик они выходят такими же жирными или тощими, как были и раньше, а новый цикл занятий в тренажерном зале начинают снова за месяц до пляжного сезона. В отличие от пляжников, грамотный качок знает, что начинать подготовку к пляжному сезону надо прямоком после его окончания. Достаточно часто пляжники встречаются в мажорных фитнес-клубах, где они не занимаются своим жалким телом, а изображают из себя альфа-самцов и подкатывают к девкам. Перед летними сезонами прибыль фитнес-клубов повышается в разы именно из-за таких **унтерменшей**. На них и рассчитаны программы с названиями вроде «Скоро лето». Представителей этой категории можно встретить только в элитарных фитнесах, так как их цель максимум — накачаться к поездке в Турцию и другие



Русские как всегда креативны



Типичные



Примерно такие метаморфозы происходят с планктоном в спортзале.

быдлокурорты, чтобы сводить с ума тёлки.

- **Тру-спортсмены и бойцы.** Тяжелоатлеты-борцы, армрестлеры, гиревики, пауэрлифтеры и прочие штангисты, короче те, кому нужен не внешний вид и мышечная масса, а в первую очередь сила. Да и **любому ногомячисту** следует забегать в качалку, одной беготнёй в премьер-лигу не вылезешь. Там же бывают каратисты-рукопашники и просто любители набить морду ближнему. Сила и масса в драке — **это не все**, но очень многое.
- **Казуалы.** В отличие от «пляжнегов», которые иногда кой-чего добиваются, ибо отходить регулярно в качалку пару сезонов — это уже путь к труЪ, абсолютно непонятный контингент. Особенности: обувь — сланцы или домашние тапки, обязательно перчатки на руках, мобильник рядом. Качает исключительно бицуху в пяти-шести *разных* упражнениях, пресс, ибо думает, что с помощью этого уберёт **«жыр» с талии**. Иногда дрожащими руками поднимает над собой гриф, имитируя жим лёжа. Отличается крайним отсутствием понятий о тренинге, зато с первых дней пьёт протеин и аминокислоты. Среднее время посещения зала — один месяц (пока не закончится абонемент). Фейл.
- **Самовлюбленные качки-задроты (СКЗ)** — согласно последним исследованиям, задротиться можно на чем угодно: качалка и собственное тело не исключение. Отличительными особенностями качков-задротов являются явный или завуалированный нарциссизм и высмеивание дрищей и жирух (под дрищами и жирухами качки понимают всех не-качков, даже если их физиологические показатели с научной (медицинской) точки зрения относятся к норме).
Наращивая мышечную массу или увеличивая силовые показатели, самовлюбленные качки-задроты преследуют лишь одну цель (в чем никто из них себе не признается) — возвращение чрезмерного ЧСВ и чувства превосходства над другими. Хотя объективно не понятно, как наличие развитой мускулатуры и физической силы способно возвышать одного человека над другим. СКЗ часто используют следующие приемы унижения: называют всех некачков ленивыми задницами, рисуют мотиваторы: «он накачался, а чего добился ты», «а ты и дальше кури и бухай» и тому подобное. СКЗ живут в собственном мире, стараются общаться только с себе подобными. Возращение ЧСВ, высмеивание других и замкнутость сообщества являются защитной реакцией на собственные комплексы.
У человека с комплексами (маленький половой член, неудовлетворение своей прежней и/или актуальной внешностью, неуверенность в себе, отсутствие нормальной половой жизни) появляются разные идеи о том, как стать лучше. Ввиду того, что часто потенциальный СКЗ оказывается не в состоянии развивать умственные способности или умственные и физические одновременно, он переходит на развитие только физических — стоит только потягать железо, нарастить мяса — *прокачаться* (по аналогии с прокачкой чара компьютерным задротом) — и все будут ссать кипятком от восторга. Нарастив мясо, СКЗ убеждает себя в том, что он теперь лучше других, хотя становится еще большим дерьмом, чем был, а собственные комплексы распространяет на остальных.
- **Красивые девушки.** Ходят парами, ибо одной страшно (или скучно). Толстух среди них почти нет, ибо стесняются. В отличие от мужиков озабочены в первую очередь накачкой ляжек, поэтому их любимое бесполезное упражнение — длительные приседания с пустым грифом. Что не может не радовать глаз окружающей мужской аудитории. Такие девушки чуть реже, чем всегда являют собой эталон ГК и ТП в одном флаконе. Обтягивающие лосины и топик с голым животом прилагаются. Ходят исключительно в дорожные **фитнес-центры**, где одно посещение стоит не менее 15 у. е. Из тренажеров чаще всего используют беговые дорожки, по которым «бегают» прогулочным шагом или неспешной трусцой. ЧСВ, исходя из пафосных выражений лица, достигает альпийских высот. На самом же деле, как показывает практика, обитают в таких заведениях для привлечения любовника атлетического телосложения, ибо папик, оплативший абонемент, уже не торт или вовсе никогда им не был. Так-то.

<https://www.youtube.com/watch?v=DFyiRNxEA-g>

Качки — они такие неуклюжие...

<https://www.youtube.com/watch?v=JyWulJnjzWA>

...и такие скучные

Новый "тренд" - мышцы больше головы

Бодибилборд (качкореклама)

Дисциплина специальной олимпиады

«Филопемен спросил у них: не вредят ли сколько-нибудь атлетические упражнения военным? Они подтвердили, что тело борца и воина, равно как и образ их, во всем различны, что атлеты употребляют другую пищу и другие упражнения, нежели воины, что одни стараются умножить и сохранить крепость телесную долговременным сном, всегдашним пресыщением, движением и отдохновением в определенное время, что малейшая перемена, малейшее отступление от обыкновенного рода жизни для них опасно, что, напротив того, военному человеку надлежит быть знакомым с разными переменами и неправильностями в образе жизни и, что всего более, должно легко переносить голод и преодолевать сон. Филопемен, услышав это, не только отказался от атлетики и насмеялся над нею, но впоследствии, будучи полководцем, оказывал к ней презрение и бесславил ее, сколько от него зависело, дабы вывести из употребления, как искусство, которое делало бесполезными к необходимым трудам самые крепкие тела.. »

— Плутарх

«Большая фигура — да дура! »

— Народная пословица

Троллить бодибилдеров нереально просто, но ИРЛ теоретически еще и опасно. Однако срачи вокруг бодибилдинга тем и хороши, что регулярно возникают даже без участия самих качков.

Не ведутся на троллинг, как правило, исключительно «тру» по одной простой причине — [им похуй](#), у них свой кайф, а происходящее вокруг [их не интересует](#). Тем не менее, встречаются и некоторые исключения, как тот же [Вокинжопас](#), например.

Бодибилдинг — не спорт

Является ли бодибилдинг соревновательной спортивной дисциплиной? Качки, естественно, считают, что да. Соревнования проводятся, чемпионы есть, тренировки — в общем всё, как в лучших стадионах Древней Греции.

А вот Олимпийский комитет и прочие спортивные организации бодибилдинг спортом не считают. Тем не менее, во Всероссийский реестр видов спорта бодибилдинг внесён.

Соревнование как бы подразумевает объективный результат — больше, быстрее, сильнее; у бодибилдеров же чемпионы определяются [хуй-нойми](#) как очень уж субъективно. Несмотря на то, что существует чёткая система оценок (оцениваются рельеф, объём, пропорции), понять, почему накачанная сиська одного качка лучше гигантского бицепса другого, может не каждый. Тут можно возразить, что всякие там хуйдожественные гимнастики, фигурные танцульки и коняшные выезды тоже сильно субъективны и непонятны в оценке, но МОКу похуй. Олимпийских чемпионов по бодибилдингу мы увидим ещё не скоро.

Бодибилдинг — это ненормально

Мнение качков: развивать своё тело — это очень даже хорошо. Противники же считают, что это уже не развитие, а извращение. Все, кто видел участников профессиональных соревнований международного класса, должны с этим согласиться. Вместе с тем, не все противники знают, что в рамках соревнований существует несколько дисциплин, сильно различимых по внешности участников. Срач goes on.

Любой профессиональный спорт, ориентированный на результат, — ненормален. Обычный человек не пробежит просто так стометровку за десять секунд и не поднимет трёхсоткилограммовую штангу. Вопрос лишь



Слишком тонкий тролль.

в том, что с этим усердным **героем** будет после. Но то, что достигается за счёт естественных возможностей организма и тренировки, — нормально. На чём и предлагаем эту тему закрыть и **полюбоваться** на прекрасных дам:



Женский бодибилдинг — это красиво!

Насладиться



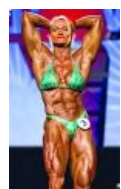
Шестикратная
«Мисс
Олимпия» Корина
Эверсон (справа).
Я бы вдул!



Будь мужиком,
блеать!

Но встречаются и
довольно милые
тян

Главное —
вовремя
остановиться, ну,
и накачать не
только мышцы



Но она решила не ЖРИ@КАЧАЙ
останавливаться

NSFW

Либи́до есть? А
если найду?

Бодибилдинг — это вредно



Фрэнк Зейн, ему семьдесят и он мускулист

Врачи заявляют, что качки осознанно убивают себя нагрузками, например, стирают в хлам межпозвоночные диски и получают капитальные проблемы со спиной, да ещё и жрут всякую химию в три горла. На пенсию они выходят почти инвалидами, а мышцы превращаются в свисающие кожаные мешочки. Сердечная мышца гипертрофируется вместе с остальными частями тела (кроме половой мышцы, она уменьшается и прячется внутри лобковой кости подобно черепашке, которая прячется в панцирь). Гипертрофия миокарда повышает риск внезапного дэтха, а способствуют этому гормон роста и другие анаболики.

Качки-«натуралы» возражают: *правильная* тренировка ещё никого не убивала. «Химики» отмалчиваются, знают, *что их ждёт*. Однако врачи правы: при больших нагрузках на спину межпозвоночная грыжа вам обеспечена. Даже самые упертые это понимают... через несколько лет.

А вообще, *доктор — лучший друг любого спортсмена*. Судьба гимнастов на пенсии незавидна даже безотнositельно здоровья, выбивание мозгов и суставов неизбежно почти в любом *БИ*, а балет по травмоопасности ни в чём не уступит бодибилдингу.

Бодибилдинг и позерство

Более позерского занятия не сыскать. Начитавшись этих ваших *Muscle&Fitness, Men's Health* и *Железный мир*, голые мужики на сцене демонстрируют *прельстиво* выпестованный организм — сплошной нарциссизм и самолюбование. Тут качки обычно пожимают плечами, соглашаются и предлагают всем, кто не любит себя, пойти нахуй.

Часто от качков можно услышать фразы, прочитав в интернетах посты, тайно или явно указывающие на то, что бодибилдинг — это спорт, здоровый образ жизни и т. д. Но что спортивного в том, что полуголые мужики позируют на сцене перед другими мужиками и женщинами? Чем в таком случае бодибилдинг отличается от женских конкурсов красоты? Красивые девушки тоже позируют на сцене, тоже следят за своим здоровьем. Если, конечно, качок не заслужит кандидата или мастера спорта, он не спортсмен, а простой позер.



Да, и в Афгане они тоже есть. Публика негодую



Типовая *позирующая* *школа*.

Качкизм вполне может быть компенсацией затаённых *комплексов*. Так что многие качки *на самом деле* таки не любят себя, да.

Качки — тупые

Даже название «бодибилдинг» как бы намекает, что все качки — дебилы, использующие голову, чтобы в неё есть. В интернетах места скопления качков, особенно группки в этих ваших контактах, оставляют ощущение дикого быдлушника, где более-менее грамотно пишут только *совсем короткие слова*, а любая критика быстро перерастает в кидание говном аки в школе. Затроллить тамошних обитателей легче легкого, достаточно выложить в альбом фотку дрища с пивом или сигаретой.

Вот только «правило 95%», а тем более в соцсетях, ещё никто не отменял. Можно говорить о задротстве уж совсем увлечённых дибилдеров, но качать сиськи, по крайней мере, полезней IRL, чем качать перса в *Линейке*. Ну, и не забываем посмотреть третью сверху фотку в статье *Haskell*; есть качки и среди тех, кто строит *БАК*, нет, они там не грузчики (кстати, тема пользы спортзала для компьютерного задрота раскрыта чуть менее, чем полностью в винрарном романе *Брюса Стерлинга* «Зенитный угол»).

Другая сторона медали заключается в том, что глаза мозолят в основном придурки, которые только ищут повод покидать понты перед окружающими. Зачастую такие кадры разделяют людей по принципу слабее/сильнее, но увы не по заслугам. Возникает даже теория, что именно такие качки действуют по принципу тех же воинствующих «дрищей», пытаясь компенсировать свою ущербность недостатками других, хотя эти «другие» могут быть гораздо успешней и счастливей в жизни без огромных мышц и спортзала.

Между прочим, хороший, годный качок имеет далеко не базовые познания в кулинарии, химии, медицине и даже физике, поскольку всё это позволяет составить грамотную систему тренировок и нужный рацион.

Бодибилдинг и женщины

...основная конкуренция течений — это разные ответы на вопрос,

Различия номинаций

насколько много мышц может быть у женщины. Грубо говоря, таких варианта у женщин есть три. Самая близкая к обычной жизни категория: *fitness bikini* — это проработанные «няшки», которые нравятся не только сектантам, но и практически всем остальным жителям Земли.

[женского бодибилдинга](#)
Суть

Следующая по количеству мышц женская категория — *body fitness* и *fitness*. Наконец, есть у женщин и категория «бодибилдинг», где мышечная масса участниц не ограничена ничем. В результате участницы — все поголовно на мужских гормонах — выглядят примерно так. Именно из-за представительниц этой категории девушки-сектантки подвергаются гонениям и чмырению в соцсетях (кстати, характерно только для России).

Девочки не занимаются на тренажерах, с гантелями и штангами, думая, что у них могут неожиданно вырасти огромные мышцы. Случайно это произойти никак не может. Без специальных препаратов даже годы упорных ежедневных тренировок не помогут мышцам вырасти за пределы категории *body fitness*.

— *Срыв покровов для чайников*

Генетический предел

АКА генетический порог, который не следует путать с застоём. Известный всем и неоднократно упоминаемый страшный мифический монстр, подстерегающий неосторожного качка и опускающий перед ним рибонуклеиновый шлагбаум. Почему мифический? Да потому, что он, как твой г-сподь б-г, все о нём слышали, да никто не встречал. Хотя достоверно известно, что пептид миостатин подавляет рост и дифференцировку мышечной ткани и закодирован в гене *MSTN*, то есть теоретически именно этот ген и определяет максимально достижимую в натурашечку форму атлета. Все видели фоточки ультрамышечных коров, собак и маленьких детей? В большинстве случаев они не жертвы коварного синтольно-анаболического вампира, а как раз-таки демонстрируют результат мутации онного гена.

Суть такова: атлет, занимающийся с отягощениями, рано или поздно доходит до того момента, когда всё — как ни качайся, но прогресса весов и массы больше не будет, совсем, так тебе на роду написано. Есть альтернативный вариант, что де сила продолжает расти за *OVER 9000*, а массы как нет, так и не было (идеальный вариант пауэрлифтера - и в категории остаёшься, и сумма весов растёт).



I'm a level 80 paladin

Не секрет, люди не равны, у всех разные возможности, способности и доступные ресурсы, в конце концов. Но цимес в том, что даже самый задроченный дриц в третьем поколении, при соблюдении нехитрых правил грамотного и здорового тренинга и питания (об этом смотри выше), может и, сука, должен тренироваться и прогрессировать даже не годы, а десятилетия, до самой старости. Возрастные изменения и соответствующие перемены в тренировках — это отдельная тема, с сутью вопроса не связанная.

Откуда тогда появился этот нескончаемый потный вал генетически ограниченных пиздостраданий?

1. Как оправдание для слабовольных. «Качался я, качался, аж до N кг (обычно что-то в пределах от 70 до 120 кг. Человек, [двинувшийся вперед](#), обычно такой хуйнёй страдать перестает) в жиме лёжа дошёл, и всё, амба. Наверное, вот он какой, порог мой генетический». Тут всё просто — перестань заниматься хуйнёй и начинай ебашить. На сотне кило веселье не заканчивается, а только начинается.
2. Гешефт. Когда кто-то начинает говорить или писать о генетическом пороге, то с определённой долей вероятности этот кто-то скоро предложит сделать или волшебный укол в яйца или супердуперпрограмму, которая позволит [преодолеть свой генетический предел](#). Ну ты понел.
3. Совмещение этих двух вариантов.

Прочее россыпью

- Вбросить в паблик [эту ссылочку](#) про ставших героями известных дибилдеров и спросить, если кач так охуенно полезен для здоровья, почему мало кто из известных качков доживает до 50 лет.
- «Я накачаюсь на турниках» — повысит силу и выносливость можно, а нарастить массу на турниках нереальное дичейство. После вброса данного выражения в любой силовой паблик тонны нямки обеспечены. Также касательно турников следует уточнить: даже начиная каждое утро с молитвы всевеликому Денису Минину, ты всего лишь превратишься из дрыща в дрыща с повышенным ЧСВ. Таких школотурниклюдей легко можно опознать по банальному незнанию основ анатомии, пренебрежению коэффициентом эффективности упражнения и полному отсутствию прогрессии в нагрузках. Хотя есть мнение, что если качаться на турнике и брусьях с

Троллинг бодибилдеров

[Do You Juice?](#)
В Пиндостане
[ПИСЬМОШНАЯ](#) и
[Чемпионат по Бодибилдингу](#).
В этой стране

отягощением, делая малое количество подходов по 5-6 отказных раз, с каждой тренировкой увеличивая вес, все же можно увеличить массу. Но workout-шkolote, которая обычно предпочитает качу на турнике всякие «солнышки», похуй.

- «Протеин — это химия, стоять не будет» — можно подвесить 2/3 качков, рассказав, как получают протеин.
- «Это не мышцы, а жир» — тупой, но чёткий вброс, срабатывает на 90% зимой, ибо качки на массе.
- «Я накачаюсь без вашей химии» — подразумевается без протеина и прочего, на практике после «сухого веса» в сотню кило все всё равно переходят на спортпит, ибо заебешься столько жрать, чтоб прокормить такой организмус.
- «Чем больше шкаф, тем громче падает / Любой боксёр вынесет качка / Качки большие и неповоротливые / Я тебя с одного удара вынесу, мертвечина ебаная» — и прочие **вбросы**, касающиеся бесполезности мышечной массы в **драке**. Подобные нагибаторы, обычно, к боевым искусствам имеют ещё более отдалённое отношение, чем к тяжеловесным весовым категориям в них же.

Вещества

Самый шумный срач стоит вокруг «химии», с помощью которой качки, по мнению большинства, и становятся качками. Противники дибилдинга вопят, что химические мышцы — это **б-гопротивно**, омерзительно, «не спортивно» и качки просто убивают себя. Каждая смерть тут же объявляется следствием принятия допингов. Более того, утверждается, что без веществ вырасти вообще нельзя.

Разумеется, данный срач делит и самих качков ровно на два лагеря «натуралов» и «химиков», — одни принципиально не жрут химию, другие, соответственно, имеют большие мышцы. Натуралы заявляют — здоровье дороже. Стать чемпионом по пауэрлифтингу или Мистером Олимпия не всем дано, а вот хуй уже стоять не сможет, плюс будет барахлить сердце, болеть печень. Химики заявляют — профессиональный (в смысле, где рекорды ставят, ага) спорт не обходится без допингов. Тут они, конечно, правы, но фишка в том, что как раз профессиональные спортсмены не участвуют в подобных обсуждениях, у них просто нет на это времени.

Польза природы

Итак, при «натуральной» раскачке:

1. Хуй не просто *всё ещё* стоит, а стоит и в шестьдесят лет, ибо такие упражнения как приседания и становая тяга усиливают и развивают кровообращение в тазовой области, где как раз и находится **МПХ**. Также, кач заставляет гипофиз выделять всякие хорошие вещества, которые, в том числе, заставляют и яички выделять хорошие вещества, что, помимо кровообращения в тазовой области, тоже вносит свой вклад. Но всё это, разумеется, если беречь своё хозяйство. Качок-натурал всё такой же обычный человек, и также может в 25 лет, посидев на холодном камне, получить простатит.
2. Никаких проблем с внутренними органами, разумеется, при «правильной» методике, соблюдении техники безопасности, страховке и наличии какого-никакого мозга у качка.
3. Без приема стероидов нет смысла тренироваться 5-6 раз в неделю, это приведёт лишь к перетренированности и травмам. Гораздо лучше потратить время на изучение своего организма и подбор оптимальной для себя методики — может оказаться, что одна-две тренировки в неделю (при условии правильного питания и соблюдения режима) позволят раскататься до природного максимума, пусть и за несколько лет, а не за пару месяцев.
4. Считается, что при прекращении тренировок мускулы не начинают тут же «сдуваться», их не нужно специально «фиксировать». Впрочем, кому-то не везёт, и он теряет избыток мышечной массы через полгода, даже если не химичил, а кому-то удаётся поддерживать себя в форме и после веществ. Статистики нет, сратья бесполезно.

Подкормка

Как обстоят дела с химией на самом деле, нихуя не выяснено по причине отсутствия статистики. Понятно, что анаболики жрут, но признаются в этом единицы. Можно сказать следующее:

1. Расти без «химии» — вполне реально, но скорость роста у каждого отдельного человека будет разной. Как уже отмечалось выше,

<https://www.youtube.com/watch?v=3VZpr3huhHg>

Как отличить «натурала» от «химика»



E. Sandow vs. J. Cutler.
Немецкое трудолюбие 1900-го года против американской спортфармы 2000-го.

ДОЛБИ ПРОТЕИН: Optimum Platinum Hydrowhey, полный обзор продукта от NILETTO
Качок о гидролизатах **СГНИВШАЯ ГРУДЬ**.
Анаболические стероиды и школьники-доминаторы.
Тестостерон и последствия
Школьники-доминаторы
Whiskey Workout
Как правильно принимать протеин по пятницам

натуральные мышцы обычно медленнее «рассасываются» при отсутствии тренировок, чем мышцы, набранные на «химии». К тому же, стероиды в первую очередь ускоряют рост мышц, но никак не связок — веса растут слишком быстро, и сухожилия не успевают к ним привыкнуть, что чревато серьёзными травмами при несоблюдении техники безопасности. А при недостаточной калорийности рациона можно начать «усыхать», становясь сильнее, но никак не больше. Тут следует отметить, что большие веса рассчитаны на силу и объём, а вот малые веса и много повторений, грубо говоря, никогда не принесут впечатляющих мышечных объёмов. Если сделать очень грубое обобщение, то огромные веса и менее пяти повторений — это пауэрлифтеры, среднетяжёлые веса и 6—12 повторений — это бодибилдинг, а пятнадцать и более повторений с небольшими весами — тренировка, которая имеет место в бодибилдинге, но не несет за собой больших объёмов.



Он кушал стероиды.

2. **Есть мнение**, что результаты химиков не стабильны, после прекращения «курса» мышцы сдуваются быстрее, так как половые железы не способны вырабатывать нужное количество тестостерона для их поддержания^[1]. Для возврата мышц нужен следующий «курс», чуть побольше, потом ещё и ещё. Ну ты понел.
3. Говоря о спортивном питании и добавках, стоит сказать, что любой опытный бодибилдер знает — имеет смысл принимать только разные виды протеиновых коктейлей (скажем, гейнер может являться единственным способом увеличить калорийность рациона до нужного уровня), аминокислоты, витамины и креатин. Вообще, необходимость приема спортивного питания сильно преувеличена, спасибо вам, братья Вейдеры. Вместе с тем про белковые добавки надо помнить, что обжирание ими до предела может вызвать в лучшем случае блевоту, а в худшем — ударить по почкам и печени (особенно надо быть осторожным тем, у кого хронические заболевания этих органов). И если качаться «в натуре», то есть без «химии», то и пользы от спортпита — как от козла молока, ибо организм просто не усваивает такое количество питательных веществ.



You gonna get raped!

Спортпит

Отдельного упоминания заслуживает «православная химия». Качки, считающие себя натуралами, таки не склонны считать химией так называемый спортпит — протеин, креатин, всаа, аминки. Ибо полагают, что большинство протеинов получается по тому же принципу, что и детское питание, то есть из синтеза молока. В принципе так и есть, но встречаются долбоебы, которые даже эти безобидные вещества считают химией, от которой будет минимум **нестойк**.

Профи перед соревнованиями жрут лекарства, всяческие диуретики и «обезжириватели»: чтобы покрасоваться рельефными буграми на сцене, атлет должен почти под ноль согнать лишнее сало, заставив организм перегнать его в **дигидрогена монооксид**. Приходится «сушиться», удаляя из тушки имеющуюся жидкость и поддерживая её **дефицит**. Качок перед соревнованиями — это натуральный **генератор зла**, потому что нормально жрать и пить ему почти нельзя, из-за диуретиков **хочется постоянно срать**, но при этом надо продолжать качаться, иначе мускулы очень быстро теряют объём из-за обезвоживания. Очень полезно для здоровья!



Никакой химии, только физические упражнения и натуральная пища.

Ассортимент спортивного питания чуть более, чем наполовину состоит из совершенно бесполезных (а иногда и не совсем полезных) товаров, направленных исключительно на опустошение кошелька с последующим обогащением изготовителя (и даже не распространителя, учитывая минимальный навар торгашей). Из всего разнообразия можно выделить следующих представителей, которые могут принести хоть какую-то, да пользу:

1. Протеин — с белковыми добавками все предельно просто и понятно — 30 граммов на пол-литра молока/воды после тренировки действительно помогут организму восстановить подистощенные резервы собственного белка. Забудь про гейнеры, если не хочешь платить за мальтодекстрин по цене **кокаина**. Более того, от такого количества сахара ты можешь попросту заплыв жирком вместо обретения рельефных сисек и бицухи.
2. Креатин — действительно может помочь начинающим чуть быстрее проапгрейдить силовую составляющую своего тренинга. Нафиг не впало опытным качкам (хотя они все равно его жрут в космических масштабах) или же просто людям, которые занимаются (или занимались в прошлом) каким-нибудь относительно кошерным спортом — от бокса до плавания, так как энергетические системы организма уже развиты и в подкормке креатином не нуждаются. Также не смотри на всякие матрицы, «революционные формулы» и т. д. — никакой повышенной эффективности по сравнению с простым моногидратом креатина они не показывают и показывать не могут. Биохимия-с

3. Витаминные комплексы — если в организме чего-нибудь из перечня витаминов не хватает, это может сказаться на качестве и результате задрочивания железок. Колёса помогут это компенсировать. С другой стороны, если ты не полуфабрикатными пельмешками живёшь с печенькой вприкуску, то никакого видимого и невидимого эффекта не получишь. Ну, и нет смысла покупать новомодные витакомплексы «для спортсменов» — любой импортный поливитаминный комплекс из аптеки за 500 деревянных ничем не хуже.
4. L-карнитин — может принести профит (в виде более скорого сжигания жировых отложений) любителям бегать/крутить педали от часа и дольше. Тягающим железяки дрищам/жирдяям эффекта никакого не даст. Ну и опять же, если с рационом все в порядке, — вряд ли получишь какой-либо эффект.
5. Рыбий жир/Омега-3 добавки — существуют две категорически необходимые человеку жирные кислоты — ЭПК и ДГК, нужные для нормального функционирования многих систем метаболизма. Это тот самый рыбий жир™, который отказывался есть Крошка Ру. Цимес тут в том, что получить кислоты в достаточном количестве можно **исключительно** из жирной морской рыбы. Так что если ты не настолько богат, чтобы позволить себе красную рыбу (и то исключительно отловленную в море, а не выращенную в бассейне) на обед через день или не являешься любителем потреблять селедку по 5 раз в неделю, то эта добавка для тебя. Мало того что жировая прослойка будет выпиливаться интенсивнее, так еще и меньше шанс откинуть коньки от инфаркта на беговой дорожке/в бассейне, да и вообще на улице (гуглим статистику сердечно-сосудистых заболеваний у японцев и других соседей больших соленых водоемов, у которых нет проблем с потреблением сих жизненно важных ЖК). Также забудь про хваленое льняное масло — мало того что вместо кошерных ЭПК и ДГК получишь нахуй не нужную АЛК (вернее, конечно, нужную, но ни разу не дефицитную), так еще и неиллюзорно обогатишь свою тушку канцерогенами, возникающими вследствие окисления оной на свежем (и не очень) воздухе. Благодаря небезызвестному Борису Цацулину, знание о важности употребления рыбы/рыбьего жира двинуло в массы, за что Борису отдельное спасибо.
6. Собственно допинги, та самая ругаемая химия. Самые знаменитые, конечно, — анаболические стероиды, являющиеся, по сути, тестостероном (сустанон 250) или его синтетическими производными (например, метан). **Тестостерон** — то самое вещество, из-за которого у тебя **спермотоксикоз** и волосы вокруг пизды. Если ни того ни другого нет, либо ты девочка (и то — **фригидная**), либо этого вещества у тебя маловато. Но для качка **это не главное**. Важно то, что от тестостерона растут мышцы, а общее состояние — примерно как при половом созревании, с **прыщами**, вонючим потом, но уже без ломки голоса. Интересно, что сам тестостерон малоинтересен качкам — **конечный результат слабоват**, посему они предпочитают синтетические производные оного. Поначалу, лет так полвека назад, это были препараты из аптек, которые **хирурги** использовали в терапии после тяжелых операций или других подобных некайфовых штуках типа обширных ожогов, потом быстрорастущими барышами от набирающих популярность медикаментов заинтересовались **сыны Израилевы**, и сумрачные гении начали выносить из своих лабораторий всякие там ампулки и таблеточки, употребляя которые можно было очень быстро набрать мышечную массу и нарастить силу — собственно, большинство современного ассортимента именно тогда и было создано. Нынешние поколения химиков мало что родили на свет — так, пару-тройку вещей, и то только из-за того, что все старые препараты давно и успешно ловят на антидопинге.
При приеме стероидов основная задача состоит в том, чтобы поднять уровень тестостерона на нужный уровень и поддерживать его там. Вдуешь слишком мало — нужного эффекта будет мало, переборщишь — налицо будут все прелести лютого спермотоксикоза, такие, как необоснованная агрессия и **лютое, бешеное** желание половой ебли со всеми вытекающими. В Пиндостане был даже зарегистрирован случай отстрела бодибилдера собственной женой за то, что тот её периодически **насильно пользовал**. Возросшее либидо, впрочем, наблюдается лишь во время гормональной терапии, после уже — увы. Также, при неправильном использовании тестостерон может превращаться в женские половые гормоны. В нормальной жизни происходит так же, ибо без эстрогенов стоять тоже не будет, однако масштабы тут уже совершенно другие. У пациента растут сиськи и возникает желание плакать, когда обмороженный **няшечка** Ди Каприо уходит под воду в «Титанике», хнык-хнык. Желаящие полюбоваться на гинекомастию могут погуглить «Мистер Олимпия 1981» и **присмотреться** к Франко Коломбо.

Основной же вред от принятия гормонов в том, что, чуя, что гормонов и так хватает, перестают работать яйца, бывает что и насовсем. К тому же грузятся печень, сердце и прочая требуха. Так что, каждому — своё.

И да, если есть сомнения, как же расти — натурально или нет, то рекомендуем к ознакомлению **это** или вот **это**. Возможно, ты придёшь к единственно правильному выводу.

Метан

Метан (метандростенолон, methandienone) — легендарные таблетки, полсотни лет назад выпущенные в **америках** как средство от дистрофии. Спортсмены быстро прочухали, что если они начнут лечиться от «дистрофии» попутно с тренировками, **профит** будет волшебный.

Получилось даже лучше, чем все думали — если дистрофики приходили в норму, то нормальные становились здоровыми, а здоровые росли как говно на дрожжах. Качки **возрадовались до плещи**, и очень скоро метан стал самым популярным допингом ever! Сами любители стальных мускулов



Кто сожрал метана пачку,
тот похож на водокачку

убитую печёнку и становясь героями через одного.

любят называть метан «хлебом штангиста». В те годы были популярны стишки «Яйца, мясо и сметана не заменят нам метана!» и «Хочешь быть большим как слон и с осиной талией — жри метандростенолон с оротатом калия!».

В этой стране популярность качкизма пришлась на те годы, когда метан уже запретили и сняли с производства — в общем, как всегда в совке отстали от загнивающего запада на два десятка лет. Достать аналоги было трудно, и химическое счастье пришло в подвальные качалки только в дикие **девяностые**. До любого качка-новичка в то время обязательно доходили слухи о каком-то волшебном веществе — то ли «метане» (некоторые индивиды серьёзно считали, что это газ, который нужно шприцом закачивать в нижний мозг), то ли «сметане» (и, естественно, начинали напирать на этот продукт, что в общем-то не так уж и плохо, ибо белок), хуле, чудо интернетов ещё не было явлено миру. Опять же по незнанию **нубы**, добыв натуральный метандростенолон (или его подделки), ужирались им очень быстро, кроме роста мускулов получая в нагрузку

Станозолол

Он же винстрол, он же стромба, он же становер. Номер один в списках допингов профессиональных спортсменов (здесь речь идет уже о вполне себе привычных спортсменах, тех, что по телеку фигурируют в конце новостей). Как и метан, придуман **пиндосами**, и тоже довольно давно. Качки его используют часто, но не по прямому назначению — он является основным препаратом для «выхода» из курса более тяжелых препов. Станозолол активно гонит воду из организма — ощущения в этот момент естественно жутчайшие — адская боль во всех суставах и работающий с перебоями мотор — ведь всю свободную воду из организма слили! А вот настоящие спортсмены-профессионалы его боготворят, он позволяет достичь сумасшедших силовых и скоростных показателей практически без дополнительного роста объема и веса тела — можно остаться в весовой категории или сохранить оптимальные тактико-технические характеристики.

Станозолол поднимает силу сокращения мышечных волокон и за несколько протяжённых курсов может поднять настолько, что при излишнем напряжении мышца может порвать сама себя — такие случаи бывали у бегунов на финише — или оторвать сухожилие от кости, а в особо тяжелых случаях — и с её частью. Опять же, сгонка лишнего веса — так любимый качками венозный рисунок на теле — появляется именно после его приёмов. В современном спорте приём станозолола тщательно замалчивается — в длительный период подготовки между соревнованиями используется хоть и негласно, но обязательно, а если на этих соревнованиях допинг-тестов нет — так и вовсе внаглую. Результат особо упоровшихся можно наглядно увидеть при трансляциях матчей NBA — в командах есть пара-тройка игроков, прыгающих в высоту с лёгкостью воздушного шарика на фоне вполне обыкновенных по баскетбольным меркам прыжков. Станозолол активен в организме лишь короткое время, поэтому качки его жрут непосредственно перед соревнованиями, что никак не добавляет их мотору здоровья, ведь перед процедурами меряния пиписьками качаться надо крайне интенсивно, иначе «мышца уйдёт» и желаемого рельефа никак не получишь. Среднестатистическим же спортсменам-химикам на это насрать — откат силы у него очень маленький, главное, чтобы допинг-тест ничего не показал, поэтому они вкушают все прелести современной химии в основном на сборах или в межсезонье.

Станозолол сыграл злую шутку не с одной сотней спортсменов — публичное лишение регалий не хухры-мухры, Бен Джонсон так и вовсе рыдал на беговой дорожке. Те же, кто остались непоиманными, заработали себе стертые из-за недостатка воды суставы и связки.

Синтол

Разговор о химии был бы совсем уж неполным без упоминания синтола. Это силикон для безвольных качков. Если стероиды хоть и вредные, но всё-таки растят массу и силу, то синтол просто заставляет мышцу опухать и казаться больше. Фото справа, на котором **тёлка (скорее всего)** и загорелый хмырь с атипичным бицепсом, тому пример.

Как уже было сказано выше, химики прибегают к инъекциям различных препаратов. Самое обычное дело — инъекция масляного раствора тестостерона или нандролона в жопу. Такая инъекция делается раз в неделю, а то и месяц, и препарат рассасывается всё это время. Несколько другое дело — уколы водных растворов стероидов, которые надо делать один раз в день, а то и чаще, например, именно так колот средство «Винстрол депо» — водную эмульсию станозолола, о котором сказано выше.

Качки винстрол используют ограниченно — мышца от него растёт слабо, а большой прирост силы для качков **не особо нужен**. Однако, помимо сушки и улучшения рельефа, винстрол имел интересный побочный эффект — за



Синтола много не бывает. Он всегда придаёт мышцам эстетику, рельеф, грацию.

счёт большого количества уколов мышца воспалялась и на некоторое время распухала. Это увеличение объёма можно было использовать во время выступлений, если, конечно, там не было допинг-контроля — ибо опухшая мышца сдувалась за пару дней, а следы винстрола в анализах обнаруживались ещё несколько недель. Поэтому именно для увеличения объёма таким непрямым способом винстрол использовали редко, но такая практика надоумила билдеров искать другие препараты именно для увеличения объёма.

Первым мышцу безвольно распухать заставил препарат эсиклен, появившийся в восьмидесятых, — его анаболическое действие было крайне слабым, но вот раздражающий эффект был очень силён — буквально от одного-двух уколов мышца раздувалась из-за прилившей крови, качок при этом чувствовал в ней постоянное жжение, неприятное, но более терпимое, чем пять уколов винстрола ежедневно, да и эффект его сохранялся не день-два, а уже около недели.

Всё же эсиклен был, хоть и слабым, но стероидом, и даже он давал мало-мальский, а прирост силы. Но самый ушлый качок, а по совместительству — химик-любитель, пошёл дальше и разработал средство, которое даёт один лишь объём, но не на пару суток, как винстрол, а на несколько лет.

Результат его работы — синтол, средство, состоящее из жироподобных веществ, которые попросту забивают собой место между мышечными волокнами, не прибавляя ни миллиньютонна силы. Синтольные «мышцы» больше похожи на зловердные опухоли, чем на настоящие мышцы, а сам пациент становится даже слабее, чем был, так как кровеносные сосуды передавливаются и мышцы больше не получают нормального питания. Поэтому, если видишь дрыща, но с руками по полметра в обхвате, знай, — это синтольщик! Кстати, официально синтол запрещён, поэтому продаётся — подумайте только — как масло для [натирания кожи](#) перед выступлением. Называется сея панацея «rimpr&rose», стоит порядка 300—400\$ за банку, и ей нет-нет да и пользуются даже такие титулованные ребята, как [Флекс Уиллер](#).

Кстати, фрика на том фото зовут Грег Валентино. Как и любого дебила, его постигло ожидаемое наказание — взорванный мæж бицепс. Любители гуру могут пофапать на его гниющую конечность чуть ниже. [Начинку](#) его черепа можно оценить по этой цитате:

Абсцесс на моей правой руке был настолько большим, что я просто вычёрпывал коричневый гной из неё. Я очень много кололся. От этого у меня появились гнойники. Я бы мог выжать свою руку, и струя гноя вылетела бы на 6 футов, без шуток. От её вида тошнило. У Боба Бонэма есть видеозапись, которую он всем показывает в Strong and Shapely. На ней я наполняю четверть-литровую банку гноем и кровью из моей правой руки.

Синтольные фрики есть и в этой стране, больше всего прославился некий студент [Кирилл Терешин](#), вкачавший в руки аж несколько литров этого вещества. Он же породил недомем «руки-базуки».

Галерея мутантов



Синтол-поцы



Ещё любитель синтола



Ну ты понел...



Разрыв мышцы из-за синтола

<https://www.youtube.com/watch?v=5BMutbzazJE>

Нямка

[Toma Mais ADE Troxa !!!](#)

А вот так их сдувают
[ТОП-5 СИНТОЛЬНЫХ ФРИКОВ](#)

Синтоловые уроды

[Badmaestro — Я и Синтол \(feat Кирилл Терешин\)](#)

Я и синтол

[СИНТОЛ: ОПАСНОСТЬ.](#)

[Мифы и факты. Мышцы как «швейцарский сыр»](#)

Последствия синтола



Именно это и требуется, чтобы стать мутантом



Мутант справа какбе готовится лопнуть



Сильный удар кулаком по любому из бугров приведёт к разрыву и госпитализации мутанта



Он всем пытается показать



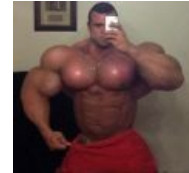
Какбе молодой Брюс Уиллис какбе качок



Нарушение микроциркуляции сосудистого русла плеч налицо, еще немного — и привет гангрене



Человек-муха занят готовкой еды



Типичный самовлюблённый синтоловый позёр



Синтол нот детектед, зато имеются предельно вспучившиеся вены, похожие на подкожных червей

Надо заметить, что профессионалы иногда используют синтол для минимальной коррекции отдельных мышц. Проще говоря, если у тебя один бицепс нормальный, у другой чуть-чуть скошен с одной стороны из-за какой-нибудь старой травмы, и сколько его ни качай — форма остаётся неправильной, тогда поможет немного синтола. Он догоняет «бракованную» мышцу до нужной формы и убирает недостаток фигуры, мешающий победить на соревнованиях. Это имеет смысл, повторим, только для профессионалов мирового уровня, и только в случае наличия небольших дефектов, которые не устраняются больше ничем. А пытаться увеличивать мышцы с помощью синтола может только конченный долбоёб. Цементом можно замазать трещину в стене, но чтобы строить дом целиком из цемента — это надо иметь справку из дурки. То же и в случаях с синтолом, особенно когда за него хватаются непрофессионалы.

Жратва

Еда — это основной строительный материал для мышц, ибо даже употребление всяких метанов без неё абсолютно бесполезно — мышцы не растут на одном чистом воздухе. 3—6 мегакалорий при наборе массы — необходимая норма. А при недостатке калорий в первую очередь уничтожается гликоген печени (углевод), далее мышцы (белок) и только потом клетчатка тушки (жиры). И это, кстати, основная аксиома похудения — тратить больше, чем съедаеть.

Не стоит забывать о качестве употребляемого в чрево, от пельмешек с [маянезиком](#), куска сала и пивасика с чипсами растёт только живот.

Хавка с годами становится для качка [святым ритуалом](#), который он бережно охраняет от посягательств даже близких людей, и не дай бог кто-то не вовремя встанет между ним и ней или «уничтожит» предназначающуюся **для него** еду. Лютый, бешеный пиздец обеспечен!

Что же в основном употребляют качки:

- Мясо. Очень много мяса. «I am what я ем» какгрицца. Бодибилдеры-[вегетарианцы](#) — это ой какая экзотика. В зависимости от региона мира (и дешевизны сырья) преобладают в основном говядина и курятина. В странах загнивающего запада (Канада, США) добавляется ещё растительный белок (фасоль в банках без соли и прочего) — мясо для бедных.
- Сложные углеводы — например, каши. Очень много кашек. Чаще всего это овсянка, гречка, рис и пшеничная, но здесь всё скорее зависит от личных вкусовых предпочтений. Сюда же можно отнести всеми нами любимую картошку.
- Молочные продукты. Молоко, кефир, творог и так далее... желателно всё это с низким содержанием жира.
- Яйца. Потребление яичных белков доходит до космических масштабов. Замутить яичницу из десяти белков утром вполне нормальное дело, так как в такой порции содержится всего-лишь 30—40 граммов белка. При снижении массы следует отказаться от желтка, но белок обязателен. Если употребляешь в сыром виде, то авитаминоз тебе гарантирован точно и возможно ещё сальмонеллёз ([перепелиные яйца](#), кстати, такие же яйца, и в сыром виде тоже небезопасны). Кроме того, не следует забывать, что белок из вареных яиц усваивается куда лучше, чем из сырых (90% против 50%).
- Бобовые. Соя, горох, фасоль, чечевица. Пердёж обеспечен. Если же он не доставляет, то его можно избежать, замочив перед приготовлением продукт на сутки в воде. Воду желателно менять пару раз в течение дня. В первые часы замачивания можно наблюдать то, что могло произойти в брюхе.
- Рыба. Чаще всего нежирная (красная не в счёт). Консервированный тунец в собственном соку с полком супермаркетов сметается в основном качками, а рядом стоят горы нахуй никому не нужного в масле.
- Морепродукты. Но это, скорее, распространено среди [VIP](#) или в промысловых центрах, где этого добра как грязи.
- Овощи, фрукты. Клетчатка и витамины — это [заебца](#).

In Soviet Russia

Итак, в совке культуризма (исключительно [духовный](#) отечественный подход проявился и тут, элементы раннего бодибилдинга обрели имя «культуры тела», неиллюзорно забиндив нынешних качков на античный идеал, хотя само-то слово французское) **не было**. Зато была тяжёлая атлетика, где [жирные ширококостные](#) волосатые мужики в смешных комбинезончиках подымали штангу над головой за честь Великой Родины! К сожалению, кинуть штангу в зал никто не догадался, или, может, такие случаи [скрывались властями](#). Тем не менее, поднятие штанги было популярно, и советская, что называется, школа была лучшей в мире (см. [Леонид Жаботинский](#), [Юрий Власов](#) и, разумеется, самый сильный человек планеты [Василий Алексеев](#)).

Легенда гласит. Однажды штангисты собрались вокруг вражеского [пропагандистского](#) плаката с каким-то качком и стали думать. В это время над ними пролетал [первый человек в космосе](#), но им было похуй. Через две недели самый умный из них догадался, что если немножечко сжечь жир, чуть-чуть улучшить рельеф и сбрить волосы на груди и спине, то получится не сильно хуже. Так и поступили.

Суть в том, что доподлинно неизвестно, кто был первым советским бодибилдером. Но факт, что советский кач вышел из советской тяжёлой атлетики и православного [гиревого спорта](#). Не без влияния [гнилого запада](#), разумеется.

Культуризм долгое время существовал полулегально (в СССР это называлось атлетическая гимнастика). Официально он считался очередным тлетворным веянием загнивающего запада (что было верно), а культуристов обзывали «адептами нарциссизма», «самоллюбующимися позерами» и другими нехорошими словами. В фильме Ромма «Обыкновенный фашизм» западного культуриста показывали в одном видеоряду с неонацистами и проститутками, что символизирует. Собственно, почти ничего не изменилось.

Некоторые люди хотят быть сильными, симпатичными и привлекательными. Поэтому «бодибилдинг» так популярен на Западе. Это занятие для индивидуалов. В Советском Союзе он едва существует, потому что такое занятие не приносит пользы стране. Зачем государство будет тратить национальные ресурсы для того, чтобы кто-то стал сильным и красивым? Поэтому



государство не потратит ни единой копейки на эти дела, не будет организовывать спортивных соревнований, не будет награждать победителей призами и не будет рекламировать достижения в этой области. Есть некоторое количество людей, занимающихся боди-билдингом, но у них нет ни средств, ни прав для организации своих обществ и ассоциаций.

— Суворов

Идолы и персонажи

Евгений Сандов (урождённый **Фридрих Вильгельм Мюллер**) — «отец современного бодибилдинга». Господин Сандов не кушал химии, был «маленьким» в современном понимании. Но в нарушение всех фармакологических концепций и **разрекламированных программ** некоторые его силовые рекорды, поставленные более сотни лет назад, никем не побиты до сих пор. **Nuff said.**

Стив Ривз — обладатель эстетического телосложения, победитель турниров пятидесятых-шестидесятых годов. «Мистер Вселенная», «Мистер США», а также актер, первый сыгравший Геракла, Синдбада и других персонажей, разрывающих на части разных там пластилиновых циклопов и чудищ.

По нынешним меркам габаритов — жалкий любитель. Сегодня фото Ривза периодически мелькают в качковских журналах в качестве образца эстетического и красивого телосложения, но его мало кто знает.

Интересный факт: при росте Ривза 185 см, объеме грудной клетки 128 см, он имел талию всего 73 см (!) Стоит ли говорить, что при виде таких габаритов в эпоху, когда о стероидах ещё не было известно широкой общественности, у людей просто челюсть отвисала, и они с горящими глазами бежали в зал и резво начинали дергать разные железки.



Стив Ривз

Существует мнение, что во времена Ривза не было химии и Стив Ривз — самый что ни на есть натурал. Но чистый тестостерон был выделен ещё в тридцатых годах. В сороковые годы в Европе производили в больших количествах инъекционный тестостерон, чтобы ускорить процесс выздоровления больных дистрофией, в особенности военнопленных (им кололи инсулин, что еще сильнее). Препаратом «Тестостерона пропионат» лечили мужскую андропазу ещё в 1938—1940 годах в США, об этом есть научная статья (Н. В. Thomas, R. T. Hill, 1940). А тот тестостерон от нынешнего **ничем не отличался.**

Алсо, участвовал в компаниях, пропагандирующих здоровый спорт, без стероидов:

Своими фильмами Стив Ривз и Арнольд Шварценеггер принесли наибольший вклад в популяризацию спорта бодибилдинг. Во времена Стива Ривза спорт был новым и неизвестным. Фильмы Ривза впервые показали широкой общественности человека, развившего свое тело в результате занятий бодибилдингом, а позже его дело продолжил Шварценеггер. Почти 3 десятилетия словосочетание «Стив Ривз» в разных странах мира стало образным названием культуриста или просто сильного человека, а с середины 80-х сменилось словом «Арнольд».



Арнольд Шварценеггер — фигура, значимая даже без этого вашего дибилдинга, ибо сыграл самого крутого **человекоподобного робота** и ещё множество ролей. Но **пришёл к успеху** юный Густавыч именно через бодибилдинг, порвав все шаблоны и став семикратным Мистером Олимпия. Уже из бодибилдинга он перекинулся в строительный бизнес, став миллионером. Потом в кино, а набрав популярности — двинулся в политику и даже стал губернатором Калифорнии. Президентом стать уже не успеет — во-первых, в той стране конституция не позволяет иммигрантам становиться президентами, во-вторых — Арни **уже не торт**. В молодости он невозбранно жрал химию (и не отрицает, говоря, что во времена его юности это ещё был **легалайз**), и есть мнение, что в результате окончательно угробил сердце (хотя в его-то возрасте и нормальные люди от большого сердца дохнут) — у Арни большое сердце с детства.

Поскольку претенденту на звание «Мистер Олимпия» необходимо тратить на химию **100500\$** ежегодно, в эпоху боёвой юности бедный гастарбайтер Шварценеггер подрабатывал ~~в гей-порне~~ **голышом**, чем очень расстраивал своего арийского папашу. Кстати, интересный факт — наставил на путь бодибилдинга юного Шварца уже упомянутый Юрий Власов, гуглите фото Шварца с надписью — «**Моему идолу Юрию Власову**».

Владимир Турчинский (он же «Динамит») — качок № 1 в этом вашем рашкинском зомбоящике, самбист, десантник, недоучившийся программист (**sic!**), президент российской «Профессиональной лиги силового экстрима», хозяин собственной сети фитнес-центров и прочий **tl;dr**. Подробное описание всей этой лабуды будет слишком похоже на дешевый **флюородрос**. Так что проследуйте в Педивикию. Для нас же важно лишь то, что товарищ только одним присутствием в кадре олицетворял качка, успешно вырвавшегося из своей спортивной резервации. К сожалению, финал карьеры **как-то не сложился**, но это уже совсем **другая**

история.

Александр Курицын (Невский) — одно лишь упоминание этого персонажа вызывает у качков лютый баттхёрт. Саша Курицын, взявший себе псевдоним Невский, был распиарен СМИ в середине девяностых как лицо отечественного бодибилдинга. И до сих пор позиционирует себя как «русского Шварценеггера». IRL не участвовал ни в одних соревнованиях, не имеет титулов и т. д. В 2010 Курицын якобы завоевал титул «Мистер Вселенная», а хомячки из бодибилдерских бложиков почему-то даже посчитали, что он взял «Мистера Олимпию». Цимес в том, что в конкурсе «Вселенная» Мировой Федерации Фитнеса Невский выступал [по какой-то левой программе в качестве гостя](#), и что он там занял, не совсем ясно, да просто [посмотрите на фото и сравните](#). В общем, с точки зрения профессионального бодибилдинга он — никто, звать его никак, мать его шлюха, а отец членовдевка.

Интернет-качки

Юрий Спасокукоцкий



Сферический
Володя

Сферический Володя



Югий и Курицын

Югий и Курицын



Суть
Спасокукоцкого

Суть Спасокукоцкого



что из квартиры Денчика выселили и теперь он живёт в машине.

Улыбчив и толстощека. Повсюду пропагандирует свою *митодику*. Лайкодрочер, имеет привычку заходить во всякое видео, где его тем или иным образом упомянули, и оставить там коммент в надежде на одобрям [мимо проходил](#). В свое время адекватно отреагировал на тролльский обзор на него кемеровских ребят из Немагии, чем вызвал к себе некоторое уважение.

Володя-качок

В девичестве — Владимир Савельев (не путать с однофамильцем — когнитивным антиподом Сергеем). Патриот, [православный, коммунист](#), вегетарианец и просто сказочный долбоёб. Пропагандирует ЗОЖ, силу духа, учит самообороне с помощью карманного топора и пилы. Вещств не признает, учит качаться подручными приспособлениями. Меметичен своей гротескной неадекватностью, которая заставляет людей гадать — отклонение ли это или грамотная PR-стратегия. На второй вариант намекает то, что погнало «Володя-качок» он раскручивает как на [сайте](#), так и [вконтакте](#).

Денис Борисов

Он же «[Денчик](#)». Стриптизер, патлач, химик, ватник и не скрывает этого. Начинал раскрутку с выкладывания упражнений под соусом «Секреты стриптизера». Затем оделся и начал пилить ролики на 1,5 часа с теорией качкизма. По мере роста популярности у пациента обострился синдром [гуру](#), он стал затрагивать некачковские темы, дошел аж до пропаганды [Фоменко-Носовского](#).

Барыжит методиками, на закрытом форуме для покупателей материалов отвечает на все возникающие вопросы. Успешно троллит Юрия Спасокукоцкого и курящих баб, [вызывая](#) неиллюзорный багет у целевой аудитории. Очень не дружит с грамматикой и гордится этим. Ведь если критикуют — [значит, не добились и завидуют](#) его мышечной массе. Признание среди брызжущих слюной юных качат раздуло его ЧСВ до такой степени, что он начал считать себя специалистом во всех областях, в результате начал высказывать свою уникальную, авторитетную точку зрения по любому вопросу, тем самым еще больше компрометируя себя как идиота в глазах анонимуса ([пруфлинк](#)).

В последнее время зачастил с сюжетами «из машины» и небольшими спичами на произвольную тему. Количество сюжетов наводит на мысль,

[ВидеоОбзор - Методист Юрий Спасокукоцкий Митодика. вибро.mp4](#)
Видео от Юрки № 100500.Юрий Спасокукоцкий и его клиент Жора Котёл Югий. Результаты тренинга (звук рекламы митодикэ Югия, видео чемпиона Катлера)

[ВидеоОбзор - Володя Качок Володя. Краткое содержание творчества.](#)
[Володя-качок нарезка Володя. Вдохновляющий Доставляющий хайлайт.](#)
[Уроки уличной самообороны. Пила Володя. Самооборона пилой.](#)
[Как познакомиться с девушкой Володя. Уроки пикапа.](#)

Тесак

Фошуст и качок-химик со стажем. Читает лекции о похудении и наборе веса, готовит оладьи из протеина, блины из протеина, печенье из протеина, котлеты из протеина, **осьминогов из протеина**, **ману из протеина**, **грибы из протеина**, **протеин из протеина** и т. д. Ознакомиться можно [здесь](#). Примечателен тем, что постоянно **люто**, **бешено** рекламирует стероиды (и таки жрёт их), но при этом выглядит как жирная скотина на фоне Ё-качков. Одно время вместе с ещё одним качком-химиком-дегенератом **Александром Тихомировым** делал обзоры анаболиков и стероидов, но потом разосрались из-за бабла. Обзоры лежат [здесь](#).

В интернетах наиболее известен педофилофагией, пристрастием к апельсиновому соку и большим сочным членам (см. осн. статью).

Василий Ульянов

Школьник. Начиная свою карьеру с посещения курса **личностного роста**. Потом осознал, что можно делать **гешефт**, впаривая копиясту от других качков. Создал сайт и назвал себя основоположником модельного троллебилдинга. Алсо, известен как автор курса хитрожопого пресс-тренинга, который существует и по сей день. Комментарии к своим выступлениям всегда запрещает, что как бэ намекает. Поначалу пытался быть похожим на **Дункана**, но школа закончилась, и он решил сменить имидж.

ВидеоОбзор - Василий Ульянов (БОДИБИЛДИНГ-ПУСТЫШКА)
Ленин

Видеогалерея

Типичные

synthol bobs Синтольная камвхора	ДОЛБИ ГРУДИНКУ разводками: как накачать грудные мышцы - Данил Прытков (NILETTO) Странный тип долбит грудь
ДОЛБИ ДЕЛЬТОИДЫ: прокачка дельтовидных мышц (секреты мастера) - NILETTO И спину	Стероидный качёк против арбуза. С зашкаливающим ЧСВ
качёк рыгает и пердит Мастер-класс от Маркуса Рула	75 летняя бабушка бодибилдер Самая старая бодибилдерша
Deny Montana - Это воркаут (This is workout) Музыкальный высер Breakdance Bodybuilder ЧВ овладевает зрителей	Вся правда о Джее Катлере.
"Big Guns" by AC/DC За клавиатурой таким не станешь	ОКОНЧАНИЕ СТЕРОИДНОГО КУРСА. Доктор АНАБОЛИК. Доктор Анаболик

Примечания

- ↑ Кстати говоря, грамотная послекурсовая терапия позволяет свести откат массы к минимуму, но **риальные посоны** таким мелочам внимание обычно не уделяют.

Ссылки

- Энциклопедия бодибилдинга
- Бодибилдинг: программы, упражнения, сушка
- Все о бодибилдинге, фитнесе и здоровом образе жизни
- Куча бодибилдерского видео на rutracker.org.
- Задержание качка ахтунга. Более старое и более известное его фото. Засветился в статье про бодмод.
- Будь проституткой для пидоров, блеать



Спорт

Adidas Championat.com Dance Dance Revolution DTM Fandom Hard Gay
Let's get ready to rumble! NASCAR Pump It Up Remi Gaillard Ru football Special Olympics
Yao Ming Агния Сергеюк Айкидо Александр Друзь Александр Курицын Алкоголик
Альпинизм Андрей Кочергин Байкер Барщевский Бацька Бодибилдинг Боевые искусства
Бокс Ботинкометание Брюс Ли Букмекерская контора Ванкувер 2010 Вассерман
Велосипедист Владимир Турчинский Вуузела Выстрелить себе в ногу Геокешинг Го
Дайвинг Дворовые игры Демосцена Денис Черевичник Диггеры Егор Свиридов Жарков
Зидан Инна Жиркова Йога Кубик Рубика Лец ми спик фром май харт ин инглиш
Майк Тайсон Михалок Миша Маваша Монстр-трак Московская Олимпиада Моуринью
Ногомьч Олимпиада Оскар Писториус Параплан Парашют Паркур Пейнтбол Покер
Потому что гладиолус Преферанс Ралли Регби Респект таким парням Рестлинг
Рестлинг/Рестлеры Ритмическая гимнастика Российский футбол Руфинг Рыбалка
Рыжий Гарзан Скейтер Сноуборд Снукер Сочи 2014 Список известных шахматистов
Спортивное программирование Спортивное ЧГК Спортсмен Сталкеры Страйкбол
Стритрейсер Схватка двух йокодзун Тесак Турист Турникмены Фитнес-центр Формула 1
Футбольный хулиган Хардбол Хастл Хоккей Что? Где? Когда? Шахматы
Арнольд Шварценеггер Экстремальные городские игры

Еда

11 сентября Ache666 Alt-Right Avatar Beon.ru Boku no Pico Butthurt Championat.com
Check you Chris-chan Cruel Addict Du Volon Fandom He Will Not Divide Us Leyla 22
Limp Bizkit Lingqiyan Linkin Park Megadeth MISS HOLLYWOOD Noize MC Project N.I.G.R.A.
Pussy Riot Ray William Johnson Rsdn.ru Rutracker.org SupLisEr VIP X не умер
Yandere Simulator Zeitgeist Аббатус Авраам Болеслав Покой Адольфыч Алиса Алкснис
Аллан999 Альбац Альберт Акчурин Андерс Брейвик Андрей Лаптев Андрей Сквородников
Анна Бешнова Апач Бабка АТС Багиров Бачинский Белоцерковская Белый Колонизатор
Бобби Котик Бодибилдинг Болашенко Бурление говн Валерий Назаров Варракс
Леонид Василевский Ватник Веганы Миша Вербицкий Винолофилия Виталик
Вован Метал Высер Геноцид армян Германыч Глобальное потепление Гоблин Гага
Говнарь Говно Город Снов Гринпис Гутник Дед ИВЦ Джеттейм Джигурда Джипсилия
Диванные войска Добровolec Друмба Дэниел Петрик Евровидение Еда Женя Духовникова
Жертвы пранка Закон По Змагар Знаменитость российского уровня Иван Гамаз
Иван Охлобыстин ИГИЛ Илья Фарафонов Император двачей Индусский код Инна Жиркова
Кавказ-Центр Кактус Карикатуры на Мухаммеда Карина Будучьян Кинопоиск Коммуняки



Специальная олимпиада

AlexSword Avanturist Butthurt Check you DDoS Encyclopedia Dramatica/Атеист Fandom
Grammar nazi IQ Livejournal.com Mac vs. PC S Special Olympics TeX X не умер Аборт
Автосрачи Адекватная точка зрения Активная гражданская позиция Алкснис
Аргументация в полемике Армата Арнольд Зукагой Артефакты Петербурга Атеизм
Атеизм/Orthodox Edition Бесплезная наука Битва слона с китом Бодибилдинг Бокланопоцитт
Бокс по переписке Ботинкометание Бульбосрач Бурление говн В/на Вайп Вандализм
Ванкувер 2010 Леонид Василевский Вброс говна в вентилятор Веганы
Великая Отечественная война Взлетит или не взлетит? Винолофилия ВиО Война правок
Война пятницы тринадцатого Георгиевская ленточка Глобальное потепление ГМО Гоблин
Говнарь Гогисрач Градус неадекватности Гражданская война в России Гринпис
Демотивационный постер Детерминизм Диалог с собой Диванные войска

Дружба между мужчиной и женщиной Дыхота Евромайдан Европейцы ли русские? Еда
Жанрозадротство Женская логика Женя Духовникова Жестокость в компьютерных играх
Иранский вопрос История древней Украины Как нам обустроить Россию Книга лучше
Книга рекордов Гиннеса Комплексы Кописрач Критерий Поппера Кровная месть Крокодил
Кулинарный сноб Кургинян Курица или яйцо? Лавхейт Легалайз Ленд-лиз
Лунный заговор Мавзолей Ленина Майдан Мицгол Моралфажество Моргенштерн
Мужики vs бабы На самом деле Надмозг Наука vs религия Научный креационизм
Национальная идея Не аниме Нот всего семь Обезьяна с гранатой

[w:Бодибилдинг](#) [en:w:Bodybuilding](#) [ae:Bodybuilding](#)