

Внимание!

Внутри строгий  
«морской котик»  
и много крепких  
выражений

# МЕСЯЦ НА ДЖЕССИ ИЦЛЕР ПРЕДЕЛЕ

КАК Я ЖИЛ  
И ТРЕНИРОВАЛСЯ  
СО СПЕЦНАЗОВЦЕМ

«Если ты голодный,  
беги быстрее.  
Раньше будешь  
дома».

18+

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

Дисклеймер .....	11
От автора .....	12
Пролог .....	15
День 1. Прибытие .....	16
День 2. «Природный энергетик» .....	32
День 3. Бедные мои яйца .....	43
День 4. Проверка показателей .....	54
День 5. К эвакуации готов! .....	58
День 6. Этот чертов палец .....	65
День 7. Внеси разнообразие .....	84
День 8. Можно в туалет? .....	98
День 9. Кислородное голодание .....	109
День 10. Кодекс чести .....	116
Дни 11–12. Здравствуй, боль .....	126
День 13. Фиговая пятница .....	134
День 14. Перенос человека .....	141
День 15. Отжимания — наше всё .....	147
День 16. «Налегке» .....	159
День 17. Террористы-смертники .....	165
День 18. Судьбоносные пять минут .....	174
День 19. Мои плечи .....	181
День 20. Начинай по секундной стрелке .....	187
День 21. Один подход за раз .....	196
Дни 22–23. Ночная тренировка .....	199

## МЕСЯЦ НА ПРЕДЕЛЕ

День 24. Метель .....	211
День 25. По самое «не балуйся» .....	215
День 26. Основная цель .....	225
День 27. Тысяча отжиманий .....	228
День 28. Повышаем ставки .....	232
День 29. Скользкие секунды .....	237
День 30. Последняя пробежка .....	244
День 31. Грустный день .....	248
Эпилог .....	252
Пять лет спустя .....	254
Благодарности .....	263

# ДИСКЛЕЙМЕР

События, о которых вы прочитаете в этой книге, я описал по памяти. В некоторых случаях я сокращал повествование, чтобы передать лишь смысл случившегося либо сказанного. Возможно, в реальности что-то произошло раньше или позже, чем описано, но я старался соблюдать порядок. И хотя каждая тренировка настоящая и пройдена мною лично, я не советую (точнее, даже запрещаю) их повторять. Во-первых, мне не нужно, чтобы кто-то пострадал. Во-вторых, кого обрадует перспектива судебных исков?

Описанные в моей книге тренировки чреваты серьезными рисками, как и любые занятия, связанные со скоростью, снаряжением, выносливостью и погодными условиями. Каждый читатель должен полностью взять на себя ответственность за свою безопасность и осознавать границы своих возможностей. Моим тренером был «морской котик»\*, который знал, что делает: он учитывал мой уровень подготовки и видел, сколько я могу выдержать.

Живя бок о бок с «котиком», я вел подробный дневник, который сразу же превратился в блог. Изначально я писал для родственников и друзей. Но тренировки становились все безумнее, и все больше людей хотели о них прочитать.

Не удивляйтесь, что спецназовца здесь зовут просто «котик». Герой этой книги попросил не раскрывать его имя. И он не сказал «пожалуйста».

---

\* «Морские котики» — отряд SEAL (англ. SEa, Air, Land), где служат разведчики-диверсанты Сил специальных операций ВМС США. *Прим. пер.*

# ОТ АВТОРА

Меня спрашивают, зачем я нанял «котика». Ответ таков: в физических упражнениях я быстро становлюсь заложником привычки. По сравнению с большинством сверстников я, пожалуй, находился в превосходной форме, а моя личная жизнь складывалась по высшему разряду. Я был (и до сих пор) женат на чудесной женщине, у нас рос замечательный полуторагодовалый сынишка (с тех пор родилось еще трое). Бегать я начал в 1992 году, сразу после колледжа. И за все время пропустил всего несколько дней. У меня за плечами уже 18 нью-йоркских марафонов подряд, и каждый год всё по кругу. Один и тот же режим тренировок. Та же самая рутина. Покупаю бананы накануне забега в том же самом магазине, потом из года в год заказываю одну и ту же пиццу.

Мне нравится стабильность.

Привычки — отличная вещь, особенно в тренировках.

Но они вредят, когда превращаются в глубокую колею.

Многие из нас живут на автопилоте, и я со временем обнаружил, что двигаюсь тем же курсом. Мои настройки были установлены когда-то давным-давно, я перестал развиваться. Мне захотелось встряхнуться. И я получил то, что искал. Жизнь обустроенного горожанина соединилась с жизнью бескомпромиссного кочевника. Или лучше сказать — столкнулась? Это было неожиданно, своеобразно, это было сумасшествие (да-да, я признаю), но, согласно исследованиям, выходить из зоны комфорта невероятно полезно для тела, ума и души. Так что хулиганьте! Делайте нечто возмутительное, рвите шаблоны. Жизнь

коротка, почему бы и нет? Как говорит «котик»: «Тут тебе не генеральная репетиция, хлюпик».

Однако тот месяц, что мы провели вместе, был похож на премьеру перед полным залом — каждый день. Камеры работали на полную, вторых дублей не предполагалось. Но в итоге получилось нечто большее, чем простые тренировки и взятие духовно-физических высот. Выйти из зоны комфорта пришлось нам обоим. «Котик» чувствовал себя в мире швейцаров, шеф-поваров и водителей настолько же непривычно, насколько я... Ладно, не буду забегать вперед, но я едва не чокнулся. Его неожиданный подход к тренировкам сделал мою жизнь гораздо проще и понятнее.

У «котика» было нечто необходимое мне, но я не знал, что именно, и решил это выяснить. Помните мистера Мяги из фильма «Парень-каратист»? Нет? В общем, у этого мастера единоборств был весьма необычный подход к обучению. Когда соседский паренек Дэниел захотел выучиться боевым искусствам, мистер Мяги вместо этого нагрузил его делами по хозяйству. В итоге Дэниел незаметно для себя освоил защитные блоки через мышечную память и на самом деле обрел нечто большее, чем приемы рукопашного боя. Я надеялся на что-то подобное, когда попросил «котика» меня тренировать. Мне хотелось укрепить не только тело, но и разум и дух. Разница была в том, что мне не нужно было защищаться от кого-то или завоевывать медали на соревнованиях, да и девушку я уже заполучил. Я просто хотел стать лучше.

Кроме того, у меня нетипичный подход к делу. И он полностью оправдывает себя. Часть моих бизнес-историй вы найдете в этой книге. Я не боялся рисковать и в результате накопил достаточно ресурсов, чтобы позволить себе такую выходку, как месяц жизни с «морским котиком». Резюме с иголки — это чушь. Меня убеждают только реальные жизненные достижения человека. Работайте больше. Делайте то, что врежется в память навсегда. Только оглянувшись на свои успехи и неудачи, я вижу, как эти точки соединяются в одну прямую. Кто мог знать, что рэпер с канала MTV, которым я был в 1990-е, возглавит



собственную частную авиакомпанию? Для меня нормально быть «ненормальным». Я изрядно попутешествовал по свету. Мне довелось встречаться и работать со звездами спорта и шоу-бизнеса. Но и тухлыми помидорами меня закидывали регулярно. И я благодарен за все.

Возможно, я задумывался о том, что жизнь моя конечна? Или переживал, что скоро перестану быть «мужчиной в самом расцвете сил»? Пожалуй, мне просто показалось, что данный момент — самый подходящий для того, чтобы задать себе жару. Ну, вы помните, разбить эту треклятую колею.

И моя затея нанять «котика» определенно сработала. Я уверен, что лучшие идеи приходят в голову спонтанно, без долгих раздумий. Так и случилось. Я вынес из этой истории куда больше, чем предполагал изначальный уговор. Вообще говоря, большинство моих жизненных побед родились из понимания, что даже в некомфортных условиях есть своеобразный комфорт. Как я уже говорил, моя цель — это само совершенствование.

# ПРОЛОГ

«Котик» приехал ко мне на тренировки в декабре 2010 года. Зима выдалась необычайно снежной. Закрывались аэропорты, задерживались поезда. Ураган с Атлантики как-то принес в Нью-Йорк полметра осадков за одни сутки. Ледяной ветер наметал огромные сугробы. Водители бросали автобусы и машины прямо посреди дороги. После каждой метели снегоуборочная техника еще несколько дней не могла расчистить улицы. Короче, все шло к тому, что моя затея с «котиком» провалится. Но я еще не знал этого парня.

*Каждый день делай что-нибудь неприятное и неудобное.*

«Котик»





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

