

Как дисциплина СО — Lurkmore

← [обратно к статье «Бодибилдинг»](#)

«Большая фигура — да дура! »

— Народная поговорка

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 дибилдинг 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 дибилдеров 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 танцурьки 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 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
останавливаться

ЖРИ@КАЧАЙ
NSFW

Либи́до есть? А
если найду?



Фрэнк Зейн, ему семьдесят и
он мускулист

Бодибилдинг — это вредно

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 упёртые это понимают... через несколько лет.

А вообще, **доктор — лучший друг любого спортсмена**. Судьба гимнастов на пенсии незавидна даже безотносительно 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 **Muscule&Fitness**, **Men's Health** и **Железный мир**, голые



Типовая [позирующая школата](#).

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

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 сиски, 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 покинуть 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», пытаюсь 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, 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.

[Различия номинаций 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 оногo 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 дрищ 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» — повысить силу и выносливость можно, а нарастить массу на турниках нереальное дречево. 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 отягощением, делая малое количество подходов по 5-6 отказных раз, с каждой тренировкой увеличивая вес, все же можно увеличить массу. Но workout-школоте, 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 организЪмус.
- «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.

Троллинг бодибилдеров

Do You Juice?

В Пиндостане
[ПИСЬМОШНАЯ](#) и
[Чемпионат по Бодибилдингу](#).
В этой стране