

Райан Фергюсон

# **ЗОНА ТРЕНИРОВОК**

**СТАНЬ  
СИЛЬНЕЕ,  
БЫСТРЕЕ  
И УМНЕЕ**

**УНИКАЛЬНАЯ  
МЕТОДИКА,  
РАЗРАБОТАННАЯ  
В ТЮРЬМЕ**



**Москва  
2016**

УДК 796.4  
ББК 75.6  
Ф43

Ryan Ferguson  
STRONGER, FASTER, SMARTER:  
A Guide to Your Most Powerful Body

Copyright © 2015 by Ryan Ferguson  
All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC

**Фергюсон, Райан.**

Ф43      Зона тренировок. Стань сильнее, быстрее и умнее / Райан Фергюсон ; [пер. с англ. Е. В. Лубиной]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 224 с. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-81836-5

Эта книга — история борьбы за выживание 19-летнего парня, попавшего в тюрьму на 10 лет за убийство, которого он не совершал. Будучи щуплым подростком, ему удалось превратиться в устрашающую груду мышц за максимально короткий срок. В этой книге он делится своими секретами о том, как стать сильнее, быстрее и умнее, не растрачивая все свое время за подходами на тренажерах в спортзалах и на кухне, вымеряя количество съеденных калорий. Наряду с описанием комплексов упражнений, которые Райан выполнял, находясь в тюрьме, вы получите бешеный заряд мотивации от человека, вернувшего себя к жизни после 10 лет заточения.

УДК 796.4  
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-81836-5

© Лубина Е., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Благодарность</b> .....                                                    | 5   |
| <b>Пролог</b> .....                                                           | 8   |
| <b>Введение</b> .....                                                         | 26  |
| <b>Женщинам на заметку</b> .....                                              | 37  |
| <br>                                                                          |     |
| Глава 1. Борьба или полет.....                                                | 47  |
| Глава 2. Станьте умнее.....                                                   | 69  |
| Глава 3. «Большая шестерка».....                                              | 80  |
| Глава 4. Кардионагрузка .....                                                 | 104 |
| Глава 5. Постоянный контроль питания .....                                    | 114 |
| Глава 6. Максимизация целей: отдых,<br>восстановление и пищевые добавки ..... | 140 |
| Глава 7. Абдоминальные мышцы .....                                            | 160 |
| Глава 8. Будьте в движении .....                                              | 175 |

**[ СОДЕРЖАНИЕ ]**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Глава 9. Будьте последовательны ..... | 181 |
| Глава 10. Вера и сила воли .....      | 186 |
| <b>Заключение.</b> .....              | 195 |
| <b>Приложение</b> .....               | 201 |
| <b>Благодарности</b> .....            | 218 |
| <b>Об авторе</b> .....                | 219 |

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Хочу выразить благодарность за любовь, поддержку и помощь, полученные мной в процессе написания этой книги. Без них мой первый литературный опыт, скорее всего, не был бы закончен.

В первую очередь мне хотелось бы поблагодарить двух невероятных людей, сыгравших ключевую роль в воплощении моей сумасшедшей идеи, в превращении слов, написанных в блокноте во время тюремного заключения, во что-то стоящее, профессиональное и, что важнее всего, презентабельное. Если бы Мика Кейн и Джеймс Дан (известный также как Янг Дизл) не поверили в мою энергию и идеи, то эта тренировка в креативности так и осталась бы мимолетным мгновением на оси времени. Или, что еще хуже, я по-прежнему глазел бы на каракули в блокноте, понятия не имея, как перенести это все в одно из тех устройств, которые не попадались мне на глаза на протяжении десятилетия — в компьютер! Вы помогли претворить мою идею в жизнь, работали не покладая рук, не требуя ничего взамен. Я благодарен вам не только за то, что книга вышла в свет, но и за то, что вы показали мне, что такое настоящая дружба. Для меня мы были, есть и всегда будем командой. Не могу дождаться дня, когда ты выйдешь оттуда, Джеймс, чтобы мы смогли еще раз вместе поработать. Ты прекрасно знаешь, что я мог бы углубиться в описание твоих редакторских талантов, но мне не хочется, чтобы убогость тюремных стен усугубляла твое нынешнее положение.

Мика, любовь моя, что я могу сказать о тебе? Как много раз ты выручала меня при написании этой книги. Сколько времени ты вложила в этот труд, ты невероятная женщина! Не знаю, как тебе это удастся, но это должно стать твоей основной работой. Редактура, общение, дизайн, технические навыки, умение вести переговоры, не говоря уже о твоей разносторонности и волшебной улыбке, — в тебе всё это есть! Я горжусь тем, что знаком с тобой!

Мне также хочется поблагодарить тех, кто помогал в работе над иными аспектами при создании этой книги. Тех, кто перечитывал её вдоль и поперёк, пытаюсь изыскать возможность сделать её лучше. Тех, кто боролся за мою свободу, тратил время на пересмотр доказательств — не только веря в мою невиновность, но и зная об этом. Я благодарен сразу обоим потому, что это были одни и те же люди. Ричард Дрю, твоё имя первым всплывает в моей памяти. Ты был и продолжаешь быть огромной частью моей жизни. Мне повезло иметь друга, который так обо мне заботится. Мужик, я очень люблю тебя!

Бен Хамра, Эшли Хэннэрич, Эффтон Хэннэрич, Майк Ронлиен, Эндрю Дженкс, Энтони Галлоуэй, Дилан Ратиган, Эрин Мориарти, Гэйл Зиммерман, Джейсон Флом и Чип Розенблум — эти имена непременно надо упомянуть. Я благодарен за то многое, что вы сделали для меня и этой книги. Знаете вы об этом или нет, но все вы внесли неоценимый вклад не только в создание моей книги, но и, что особенно важно, в обретение свободы, которой меня несправедливо лишили.

Упомянув борьбу за свободу, я должен сказать огромное спасибо Дугу Джонсону и Кэтлин Зеллнер — адвокату всей моей жизни, моему другу, советнику и наставнику. Если бы не ваша энергия, страсть, вера и исключительная компетентность в области права, то и моя семья, и те, кто поддерживал меня, и я, вероятно, все еще боролись бы за справедливость.

Мои сторонники! Да, в моем сердце есть место для всех тех потрясающих людей, которые оказывали поддержку мне и моей семье. Вы доказали мне: несмотря на обилие зла, коего особенно много в кругу власть имущих, в мире есть место для доброты, щедрости и любви. В тот самый момент, когда я был готов сдаться, разуверившись в людях, вы объединились и подарили мне гармонию и счастье, которые приходят с пониманием того, что ты часть чего-то большего: потрясающей семьи.

Я дошел до самых важных людей, сыгравших роль в создании этой книги, в сражении, которое я выиграл, и в моей жизни в целом: до моей семьи. Билл Фергюсон, Лесли Фергюсон, Келли Фергюсон, Дон и Каппи Фрейзиер, Альберта Фергюсон, Боб и Стив Фрейзиер, оптимальное соотношение Фрейзиеров и Норрисов, а также остальные члены моей большой семьи! Большое спасибо всем вам за то, что показали, какой должна быть настоящая семья. Без вас мне не удалось бы со всем этим справиться. Если бы не ваши самоотверженные попытки унять боль, терзавшую меня, моя мечта о написании книги никогда бы не осуществилась. Вы могли бы отнестись ко мне с равнодушием, но не сделали этого. Вам, должно быть, это кажется само собой разумеющимся, но я никогда этого не забуду. Вы — всё, что у меня есть, и я вас невероятно люблю!

Особенно вас, Билл, Лесли и Келли Фергюсоны. Никто в целом мире не мог предугадать, насколько удачно сложится ваша семья. Вы вместе, что бы ни случилось, и в горе и в радости. Я говорил вам об этом миллионы раз, а сейчас скажу еще один. Без вас я был бы ничем. Моя жизнь начинается и заканчивается вместе с вами. Всегда. Я люблю вас.

Спасибо вам.

*Райан У. Фергюсон*

## ПРОЛОГ

Господь не вопрошает, будет ли принята в дар жизнь.

Это не выбор. Ты должен принять его. Выбор определяется тем, как ты им расправишься.

*Генри Уорд Бичер*

## Моя жизнь в заточении

Здравствуйте, я Райан Фергюсон. Спасибо, что выбрали мою книгу. Это история молодого парня, который вступил в эпоху зрелости в одной из самых охраняемых тюрем мира. Уникальной эту книгу делает то, что парень был несправедливо осужден и приговорен к тюремному заключению за преступление, которого не совершал. В общем и целом он потерял десять лучших лет своей жизни. Друзья отвернулись от него. Мир заклеил убийцей и лжецом. Трудно представить, к чему могли бы привести ниспосланные ему судьбой испытания, если бы не решимость и нежелание отступать. В общем, кто к вам обращается, и есть тот самый парень.

Моя история началась 10 марта 2004 года. В этот день я был арестован по подозрению в убийстве.

За последние десять лет я испытал больше неудач и поражений, чем большинство людей переживают за всю жизнь. Мне довелось познать изнутри систему правосудия США в ее худших проявлениях.

ях, когда при вынесении обвинительного приговора правда отходит на второй план. Однако я *никогда* не сдавался. Я без конца боролся, чтобы доказать свою невиновность, и сейчас продолжаю бороться за других несправедливо пострадавших людей.

Будучи осужденным, я должен был выбрать: продолжить борьбу или покориться воле случая. Прежде я никогда не имел проблем с законом. Я был напуганным девятнадцатилетним ребёнком, который совершенно неожиданно оказался запертым в четырех стенах тюрьмы строгого режима. Всё происходящее представлялось нереальным. Когда я столкнулся с суровой действительностью и понял, что надо мной нависла угроза пожизненного тюремного заключения, меня охватила паника. И в тот же момент я четко осознал, что не осталось ничего, кроме борьбы — за свое будущее, жизнь, разум и тело и, конечно же, невиновность. Я знал, что должен найти способ вернуть свою утраченную жизнь. Более того, мне нужно было обрести себя, стать сильнее, научиться справляться с напряжением, болью и страхом.

Огромное множество судебных процессов и неудач во время этого полного испытаний путешествия грозили лишить меня остатка сил, надежды и воли для продолжения борьбы. Однако благодаря поддержке со стороны горячо любимой семьи и несметному числу задокументированных доказательств моей невиновности я нашел в себе силы не позволить отобрать у меня самое дорогое, что есть у человека. Я был невиновен. Несчастье, случившееся со мной, находило всё большую поддержку: по мере того как возрастало внимание медиапространства: сюжет обо мне показали на нескольких национальных каналах. Возможно, вам что-нибудь об этом известно. Если же нет, то вот примерное описание того, как всё происходило.

Всё началось в ночь на Хэллоуин 2001 года. В 2 часа и 10 минут ночи 1 ноября 2001 года Кент Хейсолт, спортивный редактор газеты

*Columbia Daily Tribune*, отключил свой компьютер и вышел из офиса в Колумбии, штат Миссури. Через несколько минут на него было совершено нападение, в результате которого он был жестоко убит возле своего автомобиля на парковке офиса газеты. Трагическая гибель Кента потрясла местных жителей.

В ту ночь коллега Хейсолта, Майкл Бойд, дожидался Кента на пустой автостоянке. Перекинувшись с Кентом парой слов, в 2 часа 20 минут Майкл покинул автостоянку. Хейсолту, крупному мужчине ростом 1 м 85 см и весом в 130 кг, были нанесены множественные удары по голове, предположительно со спины, после чего Кента задушили его собственным ремнем. Все ценные вещи остались нетронутыми, за исключением недорогих часов и ключей от машины.

Первыми на месте преступления появились хозяйственные работники — Шона Орнт и Джерри Трамп. Во время перерыва Шона вышла на автостоянку, где и увидела двух неизвестных, стоящих у машины Хейсолта. Это показалось ей подозрительным. Не теряя ни минуты, Шона отправилась за помощью к своему напарнику. Они вместе вернулись на парковку, но не смогли ничего разглядеть в темноте. Затем напарник Шоны, Джерри, окликнул двух неизвестных, которые вышли из-за машины. Мужчина, который стоял позади машины, подошел к Шоне и сказал: «Кто-то ранен, нужна помощь», после чего вернулся ко второму мужчине, и они вместе покинули парковку. Орнт хорошо разглядела подходившего мужчину, прежде чем тот скрылся с места преступления. После этого, в 2 часа и 26 минут, Шона и Джерри позвонили в службу экстренной помощи.

Позже этой же ночью Шона помогла составить фоторобот мужчины, заговорившего с ней. Полиция посчитала её «главным свидетелем» по делу об убийстве. Ее коллегу Джерри Трампа тоже допросили. Трамп сообщил в своих показаниях, что не может дать детального описания личностей неизвестных. Тем временем Майкл

Бойд — последний, кто видел убитого живым, — был наскоро опрошен полицией тем же вечером и больше уже никогда не привлекался к делу в качестве потенциального подозреваемого.

Эксперты обнаружили при осмотре следы крови, волосы и отпечатки пальцев. На одежде убийцы должны были остаться кровавые пятна. Кроме того, были обнаружены следы двух пар ног, уходящих с места преступления. Полицейское подразделение К-9 с помощью собак установило, что следы вели к общежитию университета Миссури. Несмотря на обилие улик, убийство Кента Хейсолта так и не было раскрыто.

Ко второй годовщине убийства Хейсолта газета *Columbia Daily Tribune* опубликовала тематическую статью в надежде получить хоть какую-нибудь информацию о нераскрытом преступлении. В газете также был размещен фоторобот преступника, составленный со слов Шоны Орнт, с призывами к общественности поделиться любой имевшейся информацией об убийстве.

Сотрудники Колумбийского отделения полиции так сильно хотели поскорее закрыть дело, что позволили фактам отступить на второй план. Они ухватились за зацепку — сигнал, поступивший от молодого человека, прочитавшего статью. Мой товарищ по учебе, Чарльз Эриксон, увидел фоторобот преступника в газете, и ему показалось, что он отдаленно похож на него. В ту ночь Эриксону приснился сон, в котором он был участником преступления. Из-за возникших в его голове «образов» Эриксон начал рассказывать о своих страхах и снах друзьям, в числе которых был и я. Не стоит и говорить, что я отчетливо помню ту ночь перед Хэллоуином. В ту ночь мы с Эриксоном были в баре *By George*. Мы ушли из этого заведения только к закрытию, я подбросил его до дома и сам отправился домой. Во снах Эриксона не было никакого смысла, но один из его друзей, Джон Олдер, воспринял рассказ всерьез и сообщил о нем полиции. На основании информации Олдера (за которую, кстати,

ему было выплачено вознаграждение 10 000 долларов) в марте 2004 года Эриксон был вызван на допрос.

Устроенный полицией допрос стал одним из наиболее шокирующих допросов, когда-либо записанных на видеокамеру. Эриксон не владел достоверной информацией об убийстве. Он ничего не знал ни об оружии убийства, ни о том, сколько Кенту Хейсолту было нанесено ударов, ни о том, где случилась трагедия. Образы из его снов вообще не имели отношения к месту преступления. Тем не менее полиция, отчаявшись раскрыть это резонансное и глухое дело, зацепилась за выдуманные Эриксоном детали.

В этот момент, к несчастью, на сцене появился я. То утро в Канзас-Сити штата Миссури ничем не отличалось от любого другого утра. Я посещал лекции по истории в муниципальном колледже Maple Woods, и моя голова была забита сдачей предстоящего на следующий день экзамена. Меня ничто не тревожило. У меня были приличная работа, хорошие друзья, потрясающая семья и, как мне казалось, блестящее будущее. Все было прекрасно, пока я не вышел из аудитории и не направился домой. По пути меня подрезал внедорожник, в котором сидели двое здоровенных парней. В принципе это не было редкостью, поэтому я не обратил внимания. Просто парочка засранцев, не уважающих никого. Ничего нового. Когда дорога, по которой я ехал, стала двухполосной, они обогнали меня, пристально вглядываясь в окно автомобиля. Я повернул на стоянку возле своей квартиры, и, как только я припарковал машину, тот же самый внедорожник возник позади меня и перегородил мне выезд. С тех пор моя жизнь больше никогда не была прежней.

У меня до сих пор не укладываются в голове события того дня. Люди, которых я никогда не видел прежде, обращались со мной, как с грязью на их ботинках. Они стремительно бросились ко мне, выкрикивая: «ФБР» и «Не двигаться!» С момента ареста и до того, как они, надев наручники, заперли меня в машине, я не получил никаких

объяснений о причине задержания. Мне даже не были разъяснены мои права. Я не понимал, что происходит. Я даже думал, что был арестован из-за недавних угроз о заложении бомбы в моем колледже. Я не имел ни малейшего представления о происходящем. Я был перепуган и растерян.

Спустя час я оказался в комнате для допроса, которая выглядела точь-в-точь как в плохих фильмах. Я снова и снова часами повторял полиции, что в ночь на Хэллоуин 2001 года действительно находился в баре *By George* вместе с Эриксоном. Я говорил, что покинул бар перед его закрытием, примерно в половине второго, подвез Эриксона до дома, после чего и сам отправился домой. Всё сказанное мной было правдой, я никого не пытался обмануть.

В то время в соседней комнате те же полицейские пытались выбить признание — не важно, правдивое или неправдивое — из Эриксона. Несмотря на то что он не владел достоверной информацией об убийстве Хейсолта и неоднократно заявлял о том, что потерял сознание и поэтому не знал, что произошло после того, как он вышел из бара, полицейским было все равно. После долгих часов изнурительного допроса и откровенных угроз со стороны детективов Эриксон поддался оказываемому на него давлению. Он понял, что полиции нужны ложные показания. Он вообразил себя на месте преступления и рассказал детективам то, что они хотели услышать.

В течение последующих месяцев, после того как прокурор Кевин Крейн выдвинул нам двоим обвинение в убийстве, показания Эриксона неоднократно менялись. Благодаря «доказательствам», которые содержались в сфабрикованных полицейских отчетах, подкрепляющих предполагаемую виновность Эриксона, и исчерпывающим деталям преступления, Эриксон в конце концов сам начал верить в реальность своих фантазий, в то, что мы вместе с ним убили Хейсолта при неудачной попытке ограбления. Из-за ложных убеждений и страха, что именно он совершил преступление, Эриксон запани-

ковал и согласился на сделку со следствием в обмен на меньший срок тюремного заключения. Я же был ложно обвинен в совершении убийства.

Со дня моего ареста в марте 2004 года до судебного разбирательства в октябре 2005 года я находился в окружной тюрьме, не совершив никакого преступления. Видимо, те, в чьих руках находится власть, считали Восьмую поправку к нашей Конституции не более чем шуткой. «Достопочтенная» судья Элен Ропер предпочла проигнорировать норму о недопустимости чрезмерной суммы залога, назначив сумму в 20 миллионов долларов — самый крупный залог в такого рода делах, когда-либо рассматривавшихся. Мы пытались привлечь к ответственности виновных в принятии этого совершенно бессмысленного и предвзятого решения, но вскоре поняли, что представители судебной системы не хотят признавать своих коллег виновными в совершенных действиях. Многие удивлялись тому, как я вообще мог оказаться в суде в качестве главного подозреваемого, учитывая то, что показания Эриксона были полны противоречий и не были даже похожи на правду. Ни один из обнаруженных на месте преступления образцов ДНК не совпадал ни с моей ДНК, ни с ДНК Чарльза. У меня не было ни одного мотива для совершения преступления. Я раньше никогда прежде не привлекался к уголовной ответственности. Было очевидно, что ни одного доказательства моей причастности к делу не было и нет.

Те же люди пошли дальше полицейского отделения Колумбии и амбициозного прокурора Кевина Крейна. Получив перед дачей показаний ценные указания в офисе Крейна, Чарльз Эриксон предстал перед присяжными абсолютно другим человеком. Уверенно давая свидетельские показания, Эриксон указал на меня как на виновного в убийстве Кента Хейсолта. При этом он (разумеется, с помощью Крейна) описал детали убийства, о которых ему не было известно еще год назад.

Тем не менее мои адвокаты с трудом давали отпор — частично из-за того, что они не были подготовлены к заседанию надлежащим образом (что, к сожалению, часто выясняется уже после того, как адвокаты получают гонорар), частично потому, что им не были предоставлены все проходящие по делу улики, чтобы они могли вести дело как следует. Непредставление защите всех документов по делу является незаконным. Но поскольку Верховный суд не станет привлекать к ответственности офицеров полиции или прокуроров, виновных в сокрытии улик, то такое происходит при рассмотрении большинства подобных дел. Это примерно то же самое, что запретить вождение в пьяном виде, а потом, вместо того чтобы привлекать нарушителей к ответственности, не считать это преступлением и не сажать преступников в тюрьму, а говорить в качестве судебного решения: «Я уверен, что вы не хотели пить и сбивать тех детей. Если уж на то пошло, как вы можете быть виноватым в том, что они вышли на дорогу?» Оказывается, нет НИКАКОГО реального привлечения к ответственности. Вождение в пьяном виде не прекратится, если не наказывать правонарушителей. А полицейские и прокуроры будут продолжать скрывать улики и разрушать бесчисленные жизни, будучи уверенными, что им не грозит ничего страшнее небольшого выговора.

Тем временем у прокурора Кевина Крейна вместо Эриксона появился новый «главный свидетель» — Джерри Трамп, технический служащий. Несмотря на то что ранее Трамп заявлял, что не разглядел лица неизвестных, теперь он указывал на меня перед судом присяжных, как на человека, которого он видел в ночь убийства. Не менее удивительным стало решение прокурора не вызывать на допрос Шону Орт — по сути, единственного свидетеля, который мог бы меня опознать. По какой причине решили опрашивать не Шону, а Трампа, многократно заявлявшего, что ему не удалось никого разглядеть, остается загадкой. Позже, в 2008 году, на судебном