

УДК 796.4
ББК 75.6
Г96

Художественное оформление *С. Власова*

Литературный редактор *А. Василевская*

Фотографии из личного архива автора

Гусев, Денис Александрович.

Г96 Экстремальный рельеф : [как прокачать свои мышцы и рацион для достижения ультраформы] / Денис Гусев. — Москва : Эксмо, 2020. — 176 с.

ISBN 978-5-04-097739-0

«Денис Гусев впервые раскрывает все секреты, некоторыми из которых он не делился даже на своих семинарах! В отличие от других книг по культуризму в книге Дениса Гусева особое внимание уделяется не просто набору массы, а методам достижения идеально очерченных, скульптурных форм.

— Как выбрать тренера.

— Какие упражнения вредны для начинающего, но полезны и нужны для того, кто в зале не первый год.

— Если не растут мышцы, что вы делаете не так.

— Если не уходит подкожный жир, как ускорить этот процесс.

— Как из хорошей мышечной гипертрофии получить отличный рельеф.

— Как заниматься дома, не имея ни тренажеров, ни гантелей, ни беговой дорожки.

УДК 796.4
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-097739-0

© Гусев Д., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

МОЯ ИСТОРИЯ — БИОГРАФИЯ И ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ, ИСТОРИЯ УСПЕХА И ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ.	4
ТВОЕ ТЕЛО: ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН.	32
КАК СОСТАВИТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ для новичка.	40
ТРЕНИРОВКИ	45
ПОЧЕМУ БРОСАЮТ ТРЕНИРОВКИ, ЕДВА НАЧАВ — СЕМЬ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ.	46
ТРЕНИРОВКИ — ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ.	50
ТРАВМЫ — КАК ИЗБЕЖАТЬ.	59
FAQ ПО ТРЕНИРОВКАМ	62
ПИТАНИЕ	74
ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН	75
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ	81
СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА	90
МАССОНАБОР — УПРАЖНЕНИЯ И ПИТАНИЕ.	91
РАБОТА НА РЕЛЬЕФ — «СУШКА».	99
ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ И ПИТАНИЕ	112
ПРОРАБОТКА ПРОБЛЕМЫ	116
БИЦЕПС И ТРИЦЕПС	122
КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК	148
ПОСЛЕСЛОВИЕ	172

A black and white photograph of Brad Pitt sitting in the driver's seat of a convertible car. He is shirtless, wearing dark sunglasses, and looking off to the side. The car's leather seats and interior are visible. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

МОЯ ИСТОРИЯ —

**БИОГРАФИЯ
И ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ,
ИСТОРИЯ УСПЕХА
И ДОСТИЖЕНИЯ
ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ**



КТО Я

Я очень часто вижу в соцсетях рассказы о том, какой я мажор, езжу на дорогой машине — мол, мне родители подарили, жена богатая, квартира в Москве, всю жизнь ему устроили — все бы так могли «подняться», конечно, если бы было денег столько.

Ребята, я родился в колхозе, который находится в 1500 км от Москвы. Город Тихорецк — это Краснодарский край, примерно 160 километров от Краснодара. Это небольшой, красивый и уютный городок с населением всего-то 60 тысяч человек. По большому счету молодежи в девяностые годы там делать было особо нечего: либо ты идешь работать на завод за достаточно скромную зарплату, либо торговать на рынок, либо... еще можно «трудоустроиться» в банду, которых в те годы было предостаточно.

Семья у меня совершенно простая: отец работал на заводе «Красный молот» слесарем, мама — в сфере архитектуры, но тоже на обычной рядовой должности, воспитывая троих детей. Я учился в гимназии № 6, закончил ее без троек, уже с седьмого класса увлекся легкой атлетикой и по-настоящему полюбил этот вид спорта. Мне нравилось зани-

маться, преодолевать себя, с кем-то соревноваться, нравилось ездить на сборы, на соревнования. До какого-то момента в легкой атлетике мне было просто отлично, действительно неплохо получалось. Я стал чемпионом края в своей возрастной группе, попал в сборную России, ездил на сборы. Моей специализацией были прыжки в длину. Для кандидата в мастера спорта норматив был около 7,2 метра, я прыгал 7,10 м.

Соответственно, когда я заканчивал школу, стал вопрос о дальнейшем поступлении в вуз. Мне хотелось получить высшее образование в хорошем учебном заведении. Какой университет считался тогда лучшим у нас в Краснодарском крае? Аграрная академия сельского хозяйства, где можно получить простые, но очень востребованные в повседневной жизни профессии. Я был не против поступить туда, но боялся, что своих знаний не хватит. Безусловно, можно было бы и «подмазать», сами понимаете, о чем я, но в то время за подобное просили очень большие деньги, мои родители в год столько не зарабатывали. Поверьте, они из кожи вон лезли, чтобы воспитать своих детей достойными людьми, и работали на износ! Но для поступления в вуз нужны 50 000 рублей, а в 1997

году эта сумма составляла полторы тысячи долларов при зарплате в 300 или даже 200 долларов в месяц на семью. Нереальные деньги. Поэтому надежд на то, что я окажусь в аграрном вузе, у меня было мало.

КОГДА Я ВЫИГРАЛ ЧЕМПИОНАТ КРАЯ, КО МНЕ ПОДОШЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА И СКАЗАЛИ: «ДЕНИС, У ТЕБЯ ОЧЕНЬ НЕПЛОХИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ТЫ ВЫСТУПАЛ И УЧИЛСЯ В НАШЕЙ АКАДЕМИИ».

Вот туда я и поступил как раз сам, без взяток, и чтобы учиться там, мне пришлось переехать из Тихорецка в Краснодар.

Нас трое детей в семье, и когда я поступил в институт и переехал в Краснодар из своей деревни, мне родители давали 15 рублей в день, то есть 450 рублей в месяц. Чтобы понимали, мне не хватало денег просто на еду, а при этом приходилось учиться в институте. Для примера, в нашей студенческой столовой, где очень бюджетно и дешево кормили, один прием пищи (разово пообедать — второе и компот) стоил 15 рублей. Если бы я хотя бы один раз в день ел в этой столовой, то мне бы потребовалось 450 рублей в месяц на один прием пищи. Это без учета каких-либо трат на одежду и даже



PHOTOGRAPHER
M SAMIGULLIN
WWW.ARTSAMIGULLIN.COM



себя. На третьем курсе института я понял, что нужно искать какую-то более подходящую работу, чем разгрузка вагонов, но так как никакими специальными навыками не обладал, то пошел работать барменом. Каждую ночь я стоял за барной стойкой, а с утра шел учиться и при этом закончил академию с красным дипломом. Было тяжело, но наконец-то и первые деньги появились. На четвертом курсе я купил первый в своей жизни компьютер — полгода на него собирал! — и был просто счастлив. Кто помнит еще такую игру, «Герои меча и магии»? Вот в нее и я тогда играл, отличная была игра.

К концу четвертого курса я перестал работать барменом, уволился, потому что не видел абсолютно никакого прогресса, и начал искать такую работу, где можно было бы стать кем-то значимым, построить карьеру. В то время в Краснодар только-только пришла компания «Евросеть» — как раз начался бум мобильных телефонов, а сим-карты, если кто помнит, стоили столько же, сколько и сам аппарат, если не дороже. И вот в «Евросети» я был, наверное, первым стажером, который всего лишь за три недели стажировки получил звание продавца. Потом мне позволили открывать новые магазины, то есть я стал менеджером, контролирующим

открытие нового магазина и работающим в нем потом как старший продавец.

У МЕНЯ БЫЛ ВСЕГО ЛИШЬ ОДИН ВЫХОДНОЙ В НЕДЕЛЮ, А В ДОГОВОРЕ СТОЯЛ ЛИМИТ ПО ЗАРПЛАТЕ, ТО ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ БЫЛО ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ СУММЫ — «ПОТОЛОК» В МОЕМ СЛУЧАЕ БЫЛ ОКОЛО ПОЛУТОРА ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ. И, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, Я ПАХАЛ ТАК, ЧТО ЗАРАБАТЫВАЛ ЭТИ ПОЛТОРЫ ТЫСЯЧИ ДОЛЛАРОВ!

В какой-то момент появилась информация о том, что компания открывает новую позицию — тренинг-менеджер. Сначала я решил попробовать себя в этой должности, но работать, как оказалось, предстояло не в Краснодарском крае, а в республиках Северного Кавказа — переезжать, снимать на месте квартиру, да и зарплата на этой позиции обещала быть в два раза меньше.

Мне уже было около 23 лет, и вроде бы все неплохо — щедрый край, тепло, море недалеко, фрукты, зелень, девчонки красивые — но на 14 тысяч рублей прожить тяжело, да и карьера, так хорошо начинавшаяся, зашла в тупик, двигаться дальше некуда. Как-то одно к одному сложилось, что меня дополнительно выбили из колеи неудавшиеся отношения — несколько месяцев я вообще ни

о чем не думал, не делал, не стремился, ни к чему, замер в развитии. Кто был неудачно влюблен, тот, я думаю, поймет, о чем я говорю. На конец того периода мне стало казаться, что вот именно здесь и сейчас никакой жизни нет, и нет радости, нет никакого стимула двигаться вперед, все бесперспективно. Провал в жизни, пропасть, в которой я сижу и не могу выбраться (у меня есть другое сравнение, не с провалом, более яркое, но оно не для книжки).

Один мой приятель, который на тот момент жил в Москве, сказал: «Денис, хватит здесь торчать, я четвертый раз сюда приезжаю и зову тебя, переезжай в Москву — там гораздо больше шансов. Давай ты просто приедешь, попробуешь, и если получится, то все у тебя будет хорошо».

На мой день рождения, 11 августа, когда мне исполнилось ровно 25 лет, я отпраздновал юбилей с друзьями, а потом просто сел в самолет и улетел в Москву.

МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО, КОГДА Я ЖИЛ В КРАСНОДАРЕ, ТО ДУМАЛ, БУДТО СТОЛИЦА ДАЛЕКО — ЭТО КАК В НЬЮ-ЙОРК СЪЕЗДИТЬ, ТО ЕСТЬ ЭТО ЧТО-ТО НЕВЕРОЯТНОЕ.

У меня на тот момент не осталось свободных денег, чтобы сразу начать снимать квартиру, не

было связей и знакомых, которые могли бы помочь в поисках работы — а я взял и просто приехал. Перечислю, какими «богатством и связями» я на тот момент обладал (для тех, кто все еще считает меня мажором, которому все блага подносили на блюдечке с голубой каемочкой, а он выбирал). Так вот. У Дениса было: 500 долларов в кармане, две пары кроссовок, две пары шорт, одни штаны, две майки, бейсболка — словом, перед вами классическая картина «человек-лимита приехал покорять Москву».

У того самого приятеля жена как раз уехала в Турцию отдыхать на несколько недель, и в однокомнатной квартире образовалось свободное спальное место — вот он меня и пустил просто, чтобы я не ночевал на улице. Даже когда его супруга вернулась из отпуска, я некоторое время обитал на раскладушке на кухне. Парень действительно хотел мне помочь, и я тоже прекрасно понимал, что как можно быстрее должен съехать и освободить пару от своего присутствия. Через какое-то время я действительно нашел первую свою работу в Москве и ухватился за нее, конечно, не перебирая.

Это была компания «Лада-фаворит», занимавшаяся продажей автомобилей. Проработав там примерно полгода, я перешел в дру-

гую, тоже продававшую автомобили, но марки «Peugeot».

Буквально через месяц после переезда в Москву я познакомился с девушкой. Она была постарше меня, состоявшаяся, у нее в жизни все было хорошо — мы просто понравились друг другу и какое-то время даже стали жить вместе. Она мне помогала — могу честно сказать, это правда. Вот впервые в жизни мне помогала девушка, и я ей до сих пор благодарен, потому что самому прожить в Москве на ту зарплату, которую я тогда получал, было достаточно тяжело.

Как раз в период работы продавцом автомобилей мне повстречался очень интересный клиент — тренер из «World Class Fitness Center». Как оказалось, я долго жил во власти стереотипов.

В МОЕМ ТОГДАШНЕМ ПОНИМАНИИ ТРЕНЕР — ЭТО БЫЛ ТАКОЙ ОБЫЧНЫЙ МУЖИК В ПОТЕРТОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ КОСТЮМЕ, МАКСИМУМ РАБОТАЮЩИЙ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ. ТО ЕСТЬ Я СОВЕРШЕННО НЕ СЧИТАЛ ЭТУ ПРОФЕССИЮ ПРЕСТИЖНОЙ И ПРИНОСЯЩЕЙ ХОРОШИЙ ДОХОД.

По моим внутренним установкам «простой» тренер не мог купить себе в салоне дорогую машину. Клиент был доволен сделкой и в качестве жеста доброй воли оформил мне гостевой визит

в «World Class», находившийся в Смоленском пассаже. И вот я шел туда и думал: была не была, хотя бы пообщаюсь с современными тренерами!

Надо пояснить, откуда у меня такие смешные понятия и почему я был так уверен, что тренер — не настоящая работа и уж точно не карьера. Когда я закончил академию физкультуры, такого понятия как фитнес-клуб просто не существовало, тогда были одни подвальные качалки, и зарплата у тренеров была смешная, а обязанности — из разряда «просто смотрите, чтобы никого штангой не придавило». Когда же я пришел в «World Class» и увидел, как сильно изменилась фитнес-индустрия, то эта работа открылась для меня с другой стороны.

ТУТ-ТО Я И ВСПОМНИЛ ПРО СВОЙ ДИПЛОМ АКАДЕМИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ПОДУМАЛ: ОТЧЕГО БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ?

Собеседования в этот клуб проходили серьезные, на конкурсной основе, в несколько этапов. На первый этап пришло 400 человек на 20 вакантных мест, то есть 20 желающих на ОДНО место! Я тогда, скажу откровенно, обалдел, потому что на собеседование шли серьезные люди: профессиональные спортсмены, мастера спорта, чемпионы... Мне повезло

тогда пройти отбор, и меня приняли на работу, далее я три недели проходил обучение, потом неделю сдавал экзамены — и вот наконец-то наступил тот день, когда я «выпустился» и меня распределили в клуб World Class Fitness «Олимпийский».

Это событие в моей жизни я рассениваю как серьезный шаг и как очень большое везение, потому что именно эта компания мне дала очень и очень много. Конечно же требования там были (и есть) достаточно высокие: ни на минуту нельзя опаздывать, соблюдать строгий график, например, есть дежурные часы, в которые нельзя тренировать.

НО ВЗАМЕН ЭТИХ ОГРАНИЧЕНИЙ И УСЛОВИЙ КОМПАНИЯ ДАВАЛА ТО, ЧТО Я НАЗЫВАЮ «ДОСТУП К ТЕЛУ». ВЕДЬ НА ТРЕНИРОВКУ ПРИХОДИЛИ САМЫЕ РАЗНЫЕ ЛЮДИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ТАКИЕ, К КОТОРЫМ НА УЛИЦЕ ТЫ БЫ НЕ ПОДОШЕЛ — ОХРАНА БЫ НЕ ПОПУСТИЛА!

Могу сказать, что я старался наработать и связи, и сохранить интересные знакомства, но что главное — я начал просто учиться у этих клиентов мыслить. Мое абсолютно колхозное мышление (вот даже как в случае с мнением о тренерской работе) просто не позволяло мне нормально существовать, для меня мир больших денег



казался каким-то чужим, но благодаря тому, что я начал возвращаться в других кругах, начал общаться с интересными, состоявшимися людьми, у меня появились возможности для роста.

Тогда же я начал заниматься модельным бизнесом, чтобы попробовать что-то новое. Я активно тренировался, имел хорошую фигуру, приятную внешность — ну и записался в модельное агентство, ходил на кастинги, снимался в рекламе («Мегафон», потом еще одежду рекламировал, свитера, какие-то рабочие вещи, чуть ли не пижамы) — этой работы было много, и за нее платили регулярно. С той девушкой к тому моменту мы уже расстались, я жил один, снимал квартиру.

В «World Class» я проработал до 2012—2013 года, купил наконец-то свою первую машину, «Honda Civic» синего цвета — она мне очень нравилась, никогда не ломалась, до сих пор ее вспоминаю. На личном фронте, можно сказать, «штормило»: знакомился, встречался, расходились — все начиналось заново. Но не было ничего постоянного. Трудности, конечно, закаляют, и я начал опять заниматься самокопанием, пытаться понять, что нужно в себе изменить, как нужно трансформироваться, чтобы стать интереснее и ценнее. Если у меня не получа-

ется что-то, чего я точно хочу, то в чем причина? Может, я не дорос до этого, не готов еще?

Тогда еще, я помню, мне попала в руки книга, которую я сейчас называю книгой номер один в своей жизни — это «Трансерфинг реальности» Вадима Зеланда. Вкратце книга о том, как нужно смотреть на этот мир, чтобы мир дружественными глазами посмотрел на тебя. И каждому человеку, который ищет себя в этой жизни, ищет, как изменить жизнь, я настоятельно рекомендую прочесть эту книгу. В общем, благодаря этому автору мое видение мира из негативного постепенно перестроилось на положительное.

РАЗОБРАВШИСЬ В СЕБЕ, Я В ИТОГЕ ПРИЗНАЛ, ЧТО РАБОТА ТРЕНЕРОМ — ЭТО КРУТО, ЧТО МНОГИЕ МЕЧТАЮТ ОКАЗАТЬСЯ НА МОЕМ МЕСТЕ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЭТО ВСЕ РАВНО НЕ ТО, ЧТО Я ХОЧУ, НЕ МОЙ «ПОТОЛОК».

В тот период я работал персональным тренером у одного человека, владельца строительной компании — мы с ним тренировались два раза в день: с утра в клубе на Тверской делали кардио, а вечером приезжали в другой клуб, «Олимпийский», и делали уже силовую тренировку — и так четыре раза в неделю. Остальное время у меня было свободно.

В то момент я начал искать способ сменить режим работы и предложил одному из своих клиентов тренировать только его одного, в удобное для него время и в обмен на заработную плату, равную той, которую я получал в клубе. Благодаря этому повороту судьбы я сделал важный в жизни шаг: ушел из «World Class» и начал работать на себя.

Я задумался вновь о профессиональном спорте, о той мечте, которая не осуществилась. Но те виды, где нужны спортивные качества — быстрота, сила, гибкость, — уже были недоступны мне в 31 год. Недоступны именно на хорошем профессиональном уровне, потому что в зрелом возрасте эти качества уже не разовьешь.

ТАК Я ОТКРЫЛ ДЛЯ СЕБЯ БОДИБИЛДИНГ, ГДЕ НЕ ОЦЕНИВАЮТСЯ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ, А ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ КРАСОТА ТЕЛА.

Пришлось приложить довольно много усилий, чтобы найти выходы на Диму Яшанькина (бодибилдеры знают это имя очень хорошо) — мне это удалось, и он одобрил мою кандидатуру. Сказал, что у меня достаточно неплохие пропорции тела, хорошая композиция, что с моими данными можно развиваться и пробоваться



в такой дисциплине, как «классический бодибилдинг».

В 31 год я начал свою подготовку в классическом бодибилдинге. Подготовка заняла три месяца, всего лишь 12 недель — полтора месяца на набор массы, полтора — на сушку. И вот в 2012 году я 13 октября выступил сначала на турнире Московской области, где стал четвертым. Потом 20 октября на кубке Москвы стал восьмым. И затем 27—28 октября — выступил на чемпионате России в Казани. Тогда я занял восьмое место из 16 участников — для первого

старта попасть ровно в середину списка было, как мне показалось, довольно неплохо.

В ТОТ МОМЕНТ Я ПОНЯЛ, ЧТО РАБОТАТЬ ТРЕНЕРОМ (ДАЖЕ У УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА) — НЕДОСТАТОЧНО, НАДО РАСТИ ДАЛЬШЕ. СПОРТ НЕ ВЕЧЕН, НУЖНО ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО СТОЯЩЕЕ, РАЗВИВАТЬСЯ, ЗАКРЕПЛЯТЬСЯ. ВОТ ТОГДА Я ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ ПОСТУПАТЬ НА ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ.

Место моего обучения — Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, факультет эко-

номики. Специальность — экономист-аналитик производственно-хозяйственной части. Я учился на вечернем отделении, то есть четыре раза в неделю в течение двух лет по вечерам ездил в университет и получал второе высшее образование.

МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ У МЕНЯ ПАРАЛЛЕЛЬНО РАЗВИВАЛИСЬ НЕСКОЛЬКО КАРЬЕР: СПОРТИВНАЯ, ТРЕНЕРСКАЯ, УЧЕБА И... КАКАЯ ЖЕ ЧЕТВЕРТАЯ, СПРОСИТЕ ВЫ? САМАЯ ВАЖНАЯ — СЕМЕЙНАЯ.

Меня часто спрашивают, как я познакомился с женой. Я работал в «World Class» и продолжал заниматься модельной деятельностью. И вот однажды в самом же «World Class'е» был кастинг на ежегодную рекламную кампанию. Я пришел на кастинг, меня утвердили — я приехал уже непосредственно на съемку. Очень ярко помню этот момент: захожу — и вижу очень красивую девушку: высокую, стройную, с длинными кудрявыми волосами... и понимаю, что пропал.

Ксюше на тот момент было 18 лет — совсем молодая, а мне — почти 30, разница достаточно серьезная. Я за Ксюшей начал ухаживать и примерно через две недели знакомства пригласил ее поехать в отпуск на Шри-Ланку.

Мы прекрасно провели время, ближе сошлись, и я понял, что она человек хоть достаточно юный, но с очень правильными жизненными позициями в отношении семьи, в отношении мужчин, в отношении окружающего мира — я быстро осознал, что это именно та женщина, с которой стоит дальше развивать отношения.

Могу сказать, что мы два года прожили в гражданском браке и только потом поженились. Но с ее мамой я познакомился сразу, не скрывал, в общем-то, что намерения у меня серьезные, хотя с официальным браком тянул. Прошел год, как мы жили вместе — и вот Ксюша взяла с меня слово, что еще через год мы или женимся, или расстанемся. Год о-очень быстро пролетел! Надо было выполнять обещание, так что мы быстро зарегистрировали брак — 10 августа 2013 года с большой компанией друзей и родственников мы весело отпраздновали это событие и буквально через день улетели в свадебное путешествие на Кубу. Во время нашего медового месяца я утвердился в мысли, что Ксюша — абсолютно точно мой человек, я был счастлив в тот момент и продолжаю быть счастливым до сих пор.

К тому моменту я уже купил себе квартиру в Москве, часть денег занял, часть — сам насобира-