

Георгъ Гаккеншмидтъ.

**путь къ силе
и здоровью.**

ПОДЪ РЕД. С. МОРРО-ДМИТРИЕВА.

Вместо предисловія „ВОСПОМИНАНІЯ о ГАККЕНШМИДТе”
профессора русской атлетики И. В. Лебедева.

МОСКВА.

1911. Изданіе бр. ПОПОВЫХЪ

Оглавление:

Воспоминания о Гаккеншмидте	3
Введение	4
Глава I.	
Упражнения для молодых и старых	6
Глава II.	
Мы должны быть сильными	8
Глава III.	
Мнения знаменитых атлетов о тренировке	11
Глава IV.	
Физическое совершенство и сила	15
Глава V.	
Вопрос о питании	21
Глава VI.	
Покой и здоровый сон	25
Глава VII.	
Тренировка	27
Глава VIII.	
Упражнения без тяжестей	30
Глава IX.	
Упражнения с тяжестями	37
Глава X.	
Тяжести для упражнений	46
Глава XI.	
Упражнения для атлетов	48
Глава XII.	
Таблица распределения времени для тренировки	59
Глава XIII.	
Д-р Краевский, «отец русской атлетики», и его система жизни	63
Глава XIV.	
История моей жизни	67

Воспоминанія о Гаккеншмидте.

Мои личные воспоминанія относятся къ 1897 году. Раньше, въ кружке покойнаго доктора Краевского члены кружка, бывшіе въ курсе всего русскаго атлетическаго спорта, знали о Гаккеншмидте по наслышке, какъ о первоклассномъ атлете, выкручивающемъ одной рукой 6 пудовъ, что для того времени было большой редкостью.

Въ Петербургъ его привезъ богатый прибалтійскій помещикъ баронъ Иксуль, который и ввелъ его въ кружокъ Краевского. Гаккеншмидтъ былъ тогда скромнымъ молодымъ человекомъ, одетымъ, какъ сейчасъ помню, въ серый поношенный пиджакъ. Когда онъ разделся передъ упражненіями, то мы увидели прекрасно выработанную мускулатуру. Въ первый день Гаккеншмидтъ выкрутилъ одной (правой) рукой $6\frac{1}{2}$ пудовъ, побивъ всероссійскій рекордъ. На следующій день онъ выкрутилъ 7 п. 2 ф. или 7 п. 5 ф., хорошо не помню, побивъ считавшійся тогда міровымъ рекордъ Сандова. Въ молодомъ рекордсмене принялъ горячее участіе покойный «отецъ русской атлетки», В. Ф. Краевскій, который началъ его тренировать по своей системе и, что называется, откармливать на убой.

Къ Краевскому, въ его заботахъ о Гаккеншмидте присоединился, сначала князь П. Д. Львовъ, а впоследствии гр. Г. И. Рибопьеръ.

Благодаря поддержке этихъ лицъ и началась карьера Гаккеншмидта, который изъ маленькаго профессиональнаго атлета Ленца (его псевдонимъ) сделался всемірною известностью на атлетическомъ горизонте.

Теперь Гаккеншмидтъ, отличавшійся всегда большой бережливостью, очень богатый человекъ, а въ 1892 году это былъ очень скромный, симпатичный товарищъ, пользовавшійся нашими симпатіями, которыя живы у насъ, старыхъ спортсменовъ, хорошо помнящихъ "Жоржа" въ его старомъ, поношеномъ костюме.

И. В. Лебедевъ.

Введение.

Я полагаю, что многие мои читатели будут протестовать против заглавия этой книги, говоря, что методъ предлагаемый мною никоимъ образомъ не можетъ улесться въ узкія рамки жизни средняго человека; при этомъ они охотно добавляют, что не имеютъ никакого желанія создавать себе специальность изъ борьбы и тяжелой атлетики и что, следовательно, ихъ образъ жизни долженъ существенно отличаться отъ рекомендуемаго мною.

Изъ дальнѣйшаго чтенія моей книги будетъ видно, что я вовсе не хотѣлъ ограничиться изложеніемъ ряда правилъ, предназначенныхъ исключительно для сильныхъ людей и атлетовъ; я, наоборотъ, хотѣлъ дать указанія, какъ достигнуть и силы и здоровья.

Правда, очень многіе занимаются упражненіями съ целью развитія свои мѣшцы, и это очень понятно, т. к. увеличить силу является заветнымъ желаніемъ каждаго мужчины. Здоровье есть неизменное следствіе силы, и одно ни въ коемъ случае не можетъ быть отделено отъ другого. Укрепивъ свое тело, каждый темъ самымъ лучше всего оградить себя отъ болезней.

Успехъ цивилизаціи можетъ быть отмеченъ успехомъ медицины; изученіе и практика хирургіи сделали за последнее десятилетіе огромный шагъ впередъ; общественная санитарія и общественное предупрежденіе болезней, взятая государствами и городами въ свои руки, получили теперь широкое развитіе.

И все-таки, несмотря на все эти улучшенія, редкій медицинскій журналъ не жалуется на всеобщую физическую дегенерацію.

Повальные и заразные болезни не имеютъ теперь того распространенія, какое оне имели раньше, но больные, слабые и хилые люди встречаются чаще, чѣмъ этого можно было бы ожидать.

Причины этого лежатъ неглубоко. Оскуденіе сель и деревень за счетъ чудовищнаго прироста городовъ; увеличеніе числа прикованныхъ къ конторскому стулу и ведущихъ сидячій образъ жизни; и лишь слабыя попытки урегулировать неправильную жизнь этихъ последнихъ, путемъ единственно правильнаго метода, - именно раціональной гимнастики.

Многіе смѣшиваютъ всеобщее, необходимое каждому развитіе тела съ созданіемъ изъ этого развитія своей специальности, и только потому пренебрегаютъ гимнастикой, что не хотятъ заниматься атлетикой; а это - вещи совершенно разныя.

Люди не хотятъ болеть, а между темъ зачастую они кажутся примирившимися со своими несчастіями, полагая, что таковъ жребій всехъ детей Адама.

Представляется страннымъ, зачемъ долженъ человекъ болеть, если онъ можетъ поддерживать свое тело въ состояніи, способномъ противустоять всевозможнымъ заболеваніямъ; 15-20 минутъ ежедневнаго упражненія для этого совершенно достаточно. За величайшее изъ земныхъ благъ - здоровье, это не высокая плата.

Мое предложеніе не является ни празднымъ ни голословнымъ. Каждый читатель можетъ сделать пробу въ теченіе только четырнадцати дней, и я уверенъ, что онъ увидитъ благіе результаты до окончанія этого срока. Упражненія должны быть разумно выбраны и назначены такъ, чтобы укрепить весь организмъ; чтобы въ стройной работѣ участвовалъ каждый органъ и развивался каждый мускуль.

Я не претендую на то, что я первый провозгласилъ это ученіе, да и не могу претендовать, ибо вижу великое множество книгъ, выбрасываемыхъ на рынокъ, посвященныхъ вопросамъ развитія тела.

Изучивъ более или менее подробно некоторыя изъ нихъ, я пришелъ къ заключенію, что огромное большинство написано языкомъ непонятнымъ простому человеку, между темъ какъ другія занимаютъ исключительно системами, не испробованными ихъ авторами, и, насколько мне известно, никогда не применявшимися на практикѣ ни однимъ сильнымъ человекомъ. Поэтому я решилъ изложить такую систему, которую я самъ призналъ на практикѣ полезной и лучшей, въ смысле результатовъ развитія мускуловъ. Для изложенія я избралъ языкъ понятный для всехъ и выбросилъ многія ненужныя техническія детали; былъ ли я все время последовательнымъ и достигъ ли я своей цели - объ этомъ пусть судятъ мои читатели.

ГЛАВА I.

Упражнения для молодых и старых.

Одно положение я буду отстаивать на страницах этой книги с особой готовностью, - это именно то, что человек не может быть слишком старь для занятий гимнастикой. Среди разнообразных приемов я уделю много места упражнениям с тяжелым весом, в целях дать занимающемуся возможность развить свою мускулатуру, и я надеюсь, что мои читатели не испугаются этих упражнений.

Конечно, мне могут возразить, что зачем же человеку, не нуждающемуся в большом физическом развитии, утруждать себя работой с тяжестями; я отвечу вопросом на вопрос: а зачем такому человеку оставаться слабым?

Творец, создавший человека, снабдил его мускулами и нервами, дающими возможность совершить любое движение из тех, которыми мы должны пользоваться на нашем жизненном пути.

Современные общественные отношения лишили тело свежего воздуха, необходимости частого напряжения и всех условий, вырабатывающих здоровые мышцы и сухожилья.

С тех пор как исчезли естественные условия, создавшие мощные поколения прежних веков, сделалось необходимым обращаться к искусственным средствам, предлагаемым авторитетами по оздоровлению тела.

Только путем упражнений с тяжестями можно развить в себе значительную силу. Но эти последние должны быть неразрывно связаны с прыганьем через веревочку, беганьем, прыжками и другими видами простой гимнастики; равным образом, если упражняющийся в своей ежедневной программе пренебрежет занятиями с легкими гантелями, он никогда не сможет надеяться быть действительно сильным.

Люди в 40-50 лет, перешагнувшие тот возраст, когда мы жаждем обладать большой силой, и желающие только сохранить свое здоровье, могут удовлетворяться упражнениями, наиболее подходящими для этой цели. Особое значение я придаю священной обязанности всех и каждого побуждать окружающую молодежь к заботам о развитии своего тела; ведь молодежь так легко вдохновляется. Кабаки быстро опустеют (а это уже значительный шаг вперед), нация, а с него и человеческая раса улучшатся.

Старое мнѣніе, будто физическое развитіе не уживается рядомъ съ умственнымъ, къ счастію теперь отвергнуто, - къ счастію, говорю я, ибо оно было однимъ изъ наиболее опасныхъ, когда-либо побежденныхъ человечествомъ.

На мальчикѣ, внимательно относящемся къ развитію своего тела, не замедлятъ сказаться все благотворныя послѣдствія этого, и онъ избегнетъ многихъ уродливыхъ эксцессовъ детства.

ГЛАВА II.

Мы должны быть сильными.

Всемирно известно, что огромное большинство современных людей отличается безнадежной физической слабостью, хотя никогда раньше борьба за существование не требовала от ее участников большого напряжения сил.

Благосклонный читатель подумает, что для современной борьбы не нужна физическая сила, но я постараюсь доказать ему, что истинные радости жизни возможны только при условии обладания здоровым телом. Один знаменитый врач высказывается по этому поводу следующим образом: «когда я вспоминаю различные случаи моей тридцатилетней практики, я не могу сказать, чтобы ко мне приходили многие переутомившие себя физическим трудом; между тем как изнуренных умственной работой было сотни и излечение этих последних было особенно трудно и требовало много времени».

Я пришел к заключению, что организм человека не предназначен исключительно для умственной работы, но прежде всего для физического труда рук и тела. Я нашел, что у жителей сель и деревень в большинстве случаев хорошее настроение, что является следствием удовлетворительного состояния их здоровья. Например, плохое пищеварение происходит от бездействия органов, соприкасающихся с брюшной полостью, затем, отчасти, от слишком обильной или однообразной пищи, от вредных приправ, и, наконец, от недостатка движения во всем теле. Какой контраст сельским жителям представляют собою интеллигентные работники, в большинстве случаев запертые в тесных помещениях; обыкновенно они жалуются на приливы крови к голове, холодные ноги, плохое пищеварение и т.д.; среди них найдется немного таких, которые не являлись бы обладателями развинченных нервов и болезни нашего века - неврастения. Огромному большинству незнакомо драгоценное ощущение полнейшего удовлетворения и безпечного счастья.

Мы знаем, что каждый орган, если он правильно несет свои обязанности, требует обильного прилива крови; если убедиться, что мускуль во время работы нуждается в большем количестве крови, нежели если он в бездействии, то станет ясно, что это же правило можно перенести на мозг. Если мозг снабжается кровью более обыкновенного, то другие части организма должны страдать от недостатка крови; руки и ноги холодеют и общее самочувствие оставляет желать много лучшего. Я твердо убежден, что в самом недалеком будущем каждый признает

необходимость физического труда хотя бы только как противодействие ежедневному напряжению ума.

Жизнь человеческого организма можно сравнить с большим магазином. Там и здесь происходит обмен товаров и как торговый дом иногда разоряется, если нет сделок поддерживающих его существование или склад его переполняется вследствие недостатка спроса, так наш организм требует постоянного, усиленного обмена веществ, иначе вследствие перерыва может произойти неправильность - болезнь, или полная остановка-смерть. Подобно тому как торговый дом процветает лишь при интенсивном товарообмене, так и человеческий организм бывает вполне здоровым только при условии правильного, беспрепятственного обмена веществ. Как купец должен работать с утра до вечера и ни одной минуты не оставаться праздным, если хочет, чтобы его дело шло вперед, так и мы должны все время поощрять и упражнять отдельные органы и части нашего тела, если хотим поддержать весь удивительный механизм в состоянии правильного, непрерывного движения. Это единственный путь избежать преждевременного изнурения, и только таким путем можно поддержать, укрепить и развить все части нашего тела.

Меня спросят, какими же средствами располагаем мы для того, чтобы так всецело господствовать над произвольным процессом, совершающимся внутри нас. На это я отвечу следующим: каждое наше движение совершается посредством мускулов; последние суть ничто иное, как связки мясистых волокон, обладающих живой способностью сокращаться и расширяться. Мышцы прикреплены сухожилиями к костям и своими движениями меняют взаимное положение последних. Толчок к движению подают нервы, имеющие своим центром мозг. Нервы можно сравнить с электрическими проводами, переносящими энергию из батареи туда, где она потребляется; мозг отдает через нервные нити приказанья, а мышцы их исполняют. Теперь, если мы будем отдавать разумныя приказанья, и мышцы наши будут производить регулярныя движения, то, конечно, оне укрепятся в своей способности сокращаться и расширяться, другими словами, сделаются сильнее и получат совершенное развитие. Те из мускулов, которые бездействуют в течение более или менее продолжительного периода времени, утрачивают свою живую способность и, так сказать, умирают. Это явление, обратное процессу развития, выражается в дряблости мышц и их атрофии, и наблюдаются в большинстве случаев у лиц из так называемаго высшаго класса: подобныя лица утомляет малейшее движение, а слабая нервная система ведет их к ревматизму и многим другим заболеваниям.

Дамы, пренебрегая правильной гимнастикой, доводят свои нервы до того, что пугаются самой пустой неожиданности, например шума открываемой двери; они до того нервны, что бросаются въ истерпческіе припадкы при самыхъ маловажныхъ поводахъ.

Отъ всехъ этихъ болезней и непріятностейъ избавлены те, кто занимается правильнымъ развитіемъ своего тела, такъ какъ черезъ это развитіе нервная система - этотъ фундаментъ общаго здоровья - получаетъ силу, устойчивость и выносливость.

Вследствіе застоя крови и скопленія въ мозгу нервной жидкости, человекъ постоянно одержимъ какой-то неотвязной заботой о всехъ неправильностяхъ своего организма. Натянутые нервы заставляютъ его думать о различныхъ, быть агожетъ несуществующихъ, страданіяхъ; одна мысль сменяется другой въ его воспаленномъ воображеніи: то ему представляется, что онъ очень силенъ, то что онъ очень слабъ; одно время онъ чувствуетъ себя здоровымъ, другое - больнымъ. Жажда жизни и боязнь смерти - вот те два борющіяся начала, межъ которыхъ онъ теряется. Надежда на выздоровление постепенно покидаетъ его и наконецъ имъ всецело овладеваетъ весьма опасная меланхолія.

Могучимъ средствомъ противъ этого ужаснаго положенія, въ корне убивающимъ все несчастныя послѣдствія сидячаго образа жизни, является правильная гимнастика.

Въ то время какъ человекъ, ведущій сидячій образъ жизни и не обладающій сильнымъ теломъ, часто жалуется на умственный столбнякъ и отсутствіе энергии, другой, уделяющій много вниманія развитію своего тела, получаетъ не только силу, но и требуемое самообладаніе и, какъ послѣдствіе этого, спокойное состояніе духа.

Общее укрепленіе силы воли содействуетъ развитію всехъ частей нашего тела, и делаетъ его способнымъ исполнять то, что иначе было бы тяжело, болезненно или даже совсемъ невозможно. Человекъ делается независимымъ и энергичнымъ; онъ не будетъ уже ничего бояться и въ случае действительной опасности все возложить на него свои надежды.

Сознаніе собственной силы влечетъ за собой самообладаніе; сила создаетъ энергию и бодрость, помогаетъ решать самые запутанные вопросы и даетъ истинное удовлетвореніе и истинную радость жизни.

Ну, кто же после этого примирится со своей слабостью и будетъ сидеть сложа руки?

ГЛАВА III.

Мненія знаменитыхъ атлетовъ о тренировке.

Я съ удовольствіемъ скажу несколько словъ о пользе упражненій и я уверенъ въ томъ, что эти слова будутъ повторениемъ взглядовъ на этотъ вопросъ многихъ знаменитыхъ авторитетовъ.

Здоровье и пропорціональное телосложеніе, унаследованное отъ родителей, даютъ огромное преимущество будущему атлету; особенно важны въ этомъ отношеніи легкія и сердце.

Впрочемъ, иногда случается, - и я самъ это наблюдал - что больные и слабые родители даютъ здоровое потомство и, наоборотъ, отъ здоровыхъ родителей происходитъ больное поколеніе.

Я знаю случаи, когда слабосильные молодые люди превращались въ здоровыхъ мужчинъ, и это - только благодаря ихъ энергіи и сильной воле.

Что касается роста, то наиболее благопріятнымъ для успешнаго развитія силы является ростъ отъ 1 метра 67 сант. до 1 м. 83 см.; ростъ большинства сильныхъ людей колеблется между этими пределами - мой собственный ростъ 1 м. 76 см. Но, конечно, бываютъ исключенія.

Тело атлета, или собирающагося стать таковымъ, должно быть во всехъ своихъ частяхъ пропорціональным и производить впечатленіе гармоническаго целаго. Конечно, не велика беда, если длина рукъ или ногъ несколько разнится отъ нормальной, но короткое туловище можетъ повредить делу, т. к. свидетельствует о недостаточномъ развитіи многихъ важныхъ органов, каковы легкія, сердце и желудокъ.

Длинные руки даютъ обладателю ихъ преимущество въ борьбе и боксе, но для подниманія тяжестей я отдаю преимущество короткимъ рукамъ.

Самымъ же важнымъ условіемъ являются кости всего скелета, т.к. при движеніяхъ оне призваны играть роль рычаговъ, и чемъ лучше оне отвечаютъ этому назначенію, темъ больше имеется шансовъ на успешное развитіе.

Въ настоящее время уже всеь известно, что благодаря разумнымъ физическимъ упражненіямъ, ростъ человека можетъ увеличиться, при чемъ подъ разумными упражненіями я подразумеваю соразмерныя съ телосложеніемъ и возрастомъ индивидуума.

Во время процесса роста и естественного развития организма, приблизительно лет до двадцати, не надо заниматься упражнениями, требующими какого-либо особого напряжения; лучше посвятить все свое внимание выработке в себе подвижности и ловкости. Если мы будем слишком много напрягаться в молодости, то можем остановить рост, привести себя ко преждевременной зрелости, а прт известных обстоятельствах даже сократить жизнь.

Какъ учить опытъ и наблюденія, самый лучший возрастъ для, работъ съ тяжелымъ весомъ это возрастъ отъ 30-ти до 40-ка летъ; при этомъ долженъ заметить, что самъ я представляю собой исключеніе, т.к. въ подниманіи тяжестей я установилъ міровые рекорды, не имея отъ роду и двадцати летъ.

Я полагаю, будетъ не безынтереснымъ узнать, какъ смотрять на этотъ вопросъ некоторыя авторитетныя лица.

Известный русскій атлетъ и спеціалистъ по развитію тела, Адольфъ Андрушкевичъ, высказывается по этому поводу следующимъ образомъ: «Каждал страна можетъ дать сильныхъ людей. Напримеръ, Эстляндія (Россія) не имеетъ въ этомъ отношеніи никакихъ особыхъ преимуществъ, хотя она поставлена въ такія же условія, какъ и восточная Пруссія - родина Сандова, Штурма и Зигфрида. Какъ тамъ, такъ и здесь нетъ сильно развитой промышленности и жители занимают-ся темъ, къ чему ихъ влечетъ призваніе; они дышатъ чистымъ воздухомъ и питаются здоровой, нефальсифицированной пищей. Туберкулезныхъ заболеванийъ, какъ и въ Пруссіи, вообще мало; эта ужасная болезнь свила себе прочное гнездо въ густо населенной Саксоніи, а между темъ изъ этого королевства вышелъ безусловно лучший спеціалистъ по поднятію тяжестей, Артур Саксонъ.

«Чтобы сделаться хорошимъ атлетомъ, надо, по моему мненію, обладать крепкими костями, хорошей грудью и вообще здоровымъ организмомъ; для достижения этого следуетъ избегатьъ продолжительной, изну-ряющей работы. Выборъ пищи имеетъ второстепенное значеніе, надо только, чтобы столъ былъ регулярный, удовлетворялъ человека и хорошо усваивался желудкомъ. Алкоголь и другіе возбудители вызываютъ временный подъемъ деятельности организма, на самомъ же деле они расслабляютъ человека.

«Для упражняющагося весьма важно отдаться душой и теломъ своимъ занятіямъ; твердая воля является могучимъ факторомъ въ деле достиженія благихъ результатовъ, и она-то, прежде всего, создаетъ людей подобных Гаккеншмидту, Луриху, Сандову, Саксону и Абергу.

Макс Дантонь, известный атлет и артист, говорит: «Моим главным питанием является мясо. Пью я очень мало. К завтраку мне подают очень слабый чай и бутерброд; за обедом и ужином пол-литра

легкого пива, но вина я никогда не пью, точно также как других крепких напитков и воды. Купаюсь я только летом и то очень редко, обыкновенно же я моюсь, принимаю души и затем усиленно вытираюсь полотенцем. Никогда не забываю мыться после тяжелых упражнений, вызывающих обильный пот. Моюсь я исключительно холодной водой. Если я моюсь сильно вспотевши, то стараюсь провести всю процедуру в несколько секунд.

«Что же касается тренирования, то вот каких правил, по моему мнению, здесь надо придерживаться: - Умеренность во всем, чего бы это ни касалось. Ежедневно очень непродолжительные ванны, и после этого сильное обтирание полотенцем. Ежедневные физические упражнения, но избегать требующих слишком больших усилий; остальные же упражнения производить только до легкого утомления. Серьезно заниматься развитием своего тела, - рассказывает дальше Дантонь. - я начал лет семь тому назад, когда мне было уже 31 год. Обычной гимнастикой я занимался в школе в возрасте от 6 до 16 лет. Позднее я упражнялся несколько раз в неделю на параллельных брусьях, стоявших в нашем саду, и работал с маленькими гантелями. Плавать я всегда охотно и при малейшей возможности и всегда стараюсь воспользоваться этим прекрасным видом спорта. Что касается других видов гимнастики, то я занимался всеми, за исключением фехтования и верховой езды. Я никогда не специализировался в каком-нибудь отдельном виде спорта. Моим заветным желанием всегда было развить свое тело. Для этого я стараюсь не только правильно питаться, но и занимаюсь гимнастикой постольку, поскольку то необходимо.

Точное исполнение всех этих правил дало мне возможность совершить те подвиги силы, которые числятся за мной, и ту смелость, которая почти что вошла в поговорку среди знающих меня. Я человек, который никогда не простужался и никогда не хворал. Мой рост 1 м. 72 см.; грудь без воздуха 92,5 см.; обыкновенно 95 см.; при вздохе 103,5 см.; бедро 61 см.; икра 38 см.; плечо 37,5 см.; ручной сустав 18,5 см.; вес 143 фунтов)).

Здесь я обращаю внимание читателя на то, что Макс Дантонь, музыкант королевского оркестра, тот атлет, который установил единственный всемирный рекорд выносливости, именно он сделал в течение 4-х часов подряд 6000 низких приседаний на ногах.

Гари, известный атлетъ цирка Бартунъ и Бэлей, пишетъ: "Многіе спрашивали меня, можно ли сделаться сильнымъ, и если да, то какъ этого достигаютъ? Я отвечалъ имъ: «Само собою разумеется можно развить въ себе большую силу, надо только этого желать и идти къ тому правильнымъ путемъ. Прежде всего следуетъ укрепить свою силу воли. Если бы для развитія силы было бы достаточно однихъ упражненій и не нужно было бы желанія и склонности, то всякій могъ бы сделаться атлетомъ. Рабочій, ежедневно под-нимающій большія тяжести и не думающій какъ бы этимъ развить въ себе значительную силу, такъ и останется безъ нея до конца своихъ дней.

«Лица, желающія развить свои мускулы, должны остерегаться слишкомъ сильнаго и быстрого напряжения. Начинать лучше съ легкихъ гантелей и выполнять свою ежедневную программу за два часа до или после еды. Прежде чемъ перейти къ тяжелымъ упражненіямъ, надо хорошенько подумать надъ вопросомъ, какой весъ для даннаго лица является наиболее подходящимъ; лучше взять весъ полегче. чтобы не надорваться.

Я рекомандую или два раза въ неделю холодную ванну, или ежедневное обливаніе непосредственно после пробужденія. Это укрепляетъ тело и очень здорово. Любителямъ я рекомандую время отъ времени менять свои упражненія. Въ те дни, когда чувствуется особенно бодро, можно заниматься несколько больше обыкновеннаго и, обратно, можно заниматься меньше, когда чувствуется усталость. Что до питанія, то на мой взглядъ самое простое въ то же время и самое лучшее».

ГЛАВА IV.

Физическое совершенство и сила.

Теперь я постараюсь выяснить, какой методъ является, на мой взглядъ, лучшимъ для достиженія физическаго совершенства силы и ловкости. Въ Англии, да и вездѣ, имеется масса трудовъ, посвященныхъ вопросамъ развитія тела; среди нихъ есть действительно много ценныхъ, но есть и такія, въ которыхъ я не нашель многихъ правилъ, безъ соблюденія которыхъ невозможно достигъ высокой степени физическаго развитія.

Я не буду утомлять читателя длиннымъ разсужденіемъ и скучнымъ изслѣдованіемъ вопроса, я, напротивъ, возможно скорее познакомлю его съ системой создавшей изъ меня сильнаго человека, - съ системой по которой тренируется большинство известныхъ атле-товъ. Затемъ, я советую упражняющемуся возможно точнее придерживаться правилъ, изложенныхъ ниже; несоблюденіе ихъ способно свести къ нулю действительность любой системы.

Хотите вы сделаться сильнымъ? «Конечно, - ответитъ читатель, - это всегда было моимъ желаніемъ». Но я долженъ заметить, что одно такое голое желаніе еще ничего не значить; желанію должно сопутствовать дело. Этому первоначальному условію я придаю чрезвычайную важность. Если желаніе таково, что ведетъ насъ къ действию, то его можно сравнить съ внутреннимъ влеченіемъ, съ помощью котораго мы достигаемъ цели. Правда, начало тяжело, и многіе только началомъ и ограничиваются.

Такихъ людей можно сравнить съ начинающимъ учиться игре на рояли; онъ очень не прочь стать виртуозомъ, но уже после первыхъ уроковъ, когда упражненія начинаютъ становиться труднее, - бросаетъ все. Опять-таки, есть и такія лица, которыя решаютъ изо дня въ день заняться серьезно своими упражненіями завтра, но этотъ завтрашній день никогда не наступаетъ.

На вопросъ, можетъ ли всякій сделаться сильнымъ, я отвечаю утвердительно. Я могъ бы привести множество примеровъ, когда люди, уже въ довольно солидномъ возрастѣ (40-60 л.) и находившіеся въ самыхъ трудныхъ условіяхъ, достигали поразительнаго увеличенія силы. Благодаря систематическимъ физическимъ упражненіямъ.

Я уже раньше обращалъ вниманіе моихъ читателей на то, что пріобретеніе большой силы означаетъ въ то же время лучшее здоровье и лучшее самочувствіе, такъ что всякій выигрываетъ отъ приращенія своей силы,

даже и въ томъ случае, когда она ему не нужна для его обычнаго занятія или другихъ практическихъ целей.

Всякаго рода отговорки, вроде: «я слишкомъ старъ», «у меня нетъ достаточно времени», «мое положеніе и мои занятія не допускаютъ этого» и т. п., поверьте мне, - ни что иное, какъ средство найти оправданіе слабости своей воли. У англичанъ на этотъ счетъ есть хорошая поговорка, - именно: «где есть охота - тамъ есть и возможность осуществить ее», и я глубоко верю въ правдивость этихъ словъ.

Я охотно допускаю, что для того, чтобы создать действительно сильнаго мужчину (или женщину) нужны некоторыя особыя благопріятныя условія, но я глубоко верю, что грядущія поколенія достигнуть того физическаго совершенства, которое въ настоящее время уделъ только атлетовъ. Если это когда-нибудь будетъ такъ, то случится единственно благодаря раціональному физическому развитію, которое съ каждымъ днемъ, съ полнымъ правомъ пріобретаетъ все новыхъ сторонниковъ.

Решимость стать сильнымъ имеетъ огромное значеніе для достиженія успеха. Въ подтвержденіе этого, я укажу на то, что среди рабочаго класса, какъ это ни странно на взглядъ, найдется весьма мало действительно сильныхъ людей, и во всякомъ случае менее, чемъ можно было бы предположить. Какъ борець, я часто имелъ случай находить сильныхъ людей среди лицъ самыхъ различныхъ профессій. Физическій трудъ самъ по себе не есть источникъ силы. Все выдающіеся по силе люди достигали своего физическаго совершенства лишь при помощи значительной силы воли; они хотели стать сильными - и становились ими.

Мне припоминается одинъ фотографъ въ Германіи, который однажды разсказалъ мне, что въ своей юности онъ очень увлекался физическимъ развитіемъ, но что потомъ, при мысли о предстоящей ему службѣ въ солдатахъ - мысли весьма непріятной для него - онъ прекратилъ упражненія, которыя проделывалъ раньше такъ усердно, и притомъ, съ твердымъ намереніемъ привести себя въ негодное для военной службы состояніе; и этого последняго онъ добился. Итакъ, здесь мы имеемъ случай, когда человекъ не желалъ быть сильнымъ и направилъ всю свою силу воли къ этой цели. Результатъ, котораго онъ достигъ, былъ тотъ, что видъ у него былъ весьма печальный и удрученный. Такимъ образомъ, если можно до такой степени направить свою волю противъ природы, то не будетъ ли стоить гораздо меньшихъ усилій направить ее на усиленіе естественнаго хода развитія въ человеческомъ организмѣ.

«Съ помощью силы воли можно достигнуть всего», это была любимая поговорка и Унтана, человека безъ рукъ, который путемъ многолетнихъ упражненій развилъ свои ноги до такой степени, что могъ пользоваться ими такъ, какъ другой не сможетъ и своими руками. То же самое можно сказать и относительно г-жи Рапинъ, талантливой швейцарской артистки-художницы, которая, будучи отъ рожденія безъ рукъ, темъ не менее достигла поразительныхъ результатовъ въ области искусства.

Помимо этого, я знаю многихъ молодыхъ людей, которые, насколько мне известно, отъ природы были довольно слабого сложенія, но благодаря физическимъ упражненіямъ и крепкой воле стали поразительно сильными.

Равнымъ образомъ, каждому необходимо иметь веру въ то, что онъ можетъ сделаться сильнымъ.

Въ настоящее время вполне доказано, что мысль обладаетъ действительной силой. Не такъ давно былъ изобретенъ оригинальный приборъ, которому дали названіе «мышечнаго ложа». Этотъ аппаратъ автоматически показываетъ, какія части тела, въ данный моментъ, содержатъ въ себе наибольшее количество кровей, при чемъ давленіе крови въ той или другой части тела изменяется исключительно подъ вліяніемъ мысли, воли человека, надъ которымъ производится экспериментъ.

Въ виду этого, въ высшей степени не безразлично что и какъ думать.

Бросьте поэтому все ваши печальныя и мрачныя мысли и настойчиво упражняйтесь, ни на одну минуту не допуская мысли о томъ, чтобы ваши усилія не увенчались успехомъ.

Будьте господіномъ вашихъ мыслей.

Соблюденіе этого правила безусловно необходимо въ жизни решительно во всемъ; если вы хотите иметь успехъ, то знайте, что, безъ известнаго сосредоточенія мысли, вы будете часто терпеть неудачи. Какъ много на свете людей, которые являются, если такъ можно выразиться, игрушкой своихъ мыслей! Каждое мгновеніе въ вашей голове проносятся сотни идей и причиняютъ вамъ громадный расходъ энергіи, безъ того, однако, чтобы въ результате затраты этой энергіи вы оказались бы въ какомъ-либо выигрыше. Для примера представьте себе человека, стреляющаго въ цель и у котораго, въ самый моментъ когда онъ спускаетъ курокъ, мысли совсемъ въ другомъ месте. Понятно, онъ не будетъ иметь никакихъ шансовъ на полученіе приза, да онъ и вообще то не попадетъ въ цель. Если кто-нибудь хочетъ быть здоровымъ и сильнымъ, то онъ долженъ направить все свои мысли, разъ и

навсегда, въ этомъ направленіи и проводить ихъ даже въ самыхъ мелочахъ повседневной жизни, а, конечно, прежде всего следуетъ сосредоточить свои мысли на желаніи стать здоровымъ и сильнымъ.

Къ сказанному я приведу несколько примеровъ. Напримеръ, часто случается, что обыкновенный смертный читаетъ свою газету или книгу въ то время, когда есть; его умъ занятъ тогда темъ, что онъ читаетъ, вместо того, чтобы быть занятымъ едой. Конечно, онъ ужъ не разжевываетъ пищу какъ следуетъ и въ результате рискуетъ нажить себе болезни желудка, испортить свои зубы и вообще разстроить свое здоровье. Многіе люди, страдавшіе мучительными хроническими заболеваниями желудка, избавлялись отъ этихъ страданій, какъ это ни можетъ показаться страннымъ, при помощи того простого средства, что начинали хорошо разжевывать своего пищу. Можно въ теченіе многихъ летъ тренироваться по действительно хорошей системе, но если упражняющійся не будетъ въ то же время направлять свои мысли на это дело - онъ не достигнетъ ничего. Въ результате упражненія окажутся неплодотворными и будутъ сведены до простой физической работы, которая не будетъ иметь своимъ послѣдствіемъ какое-либо приращеніе силы.

Каждый борець можетъ подтвердить, что сосредоточеніе мысли имеетъ громадное значеніе для силы. Въ самый моментъ борьбы, когда противъ противника пускается въ ходъ вся сила и ловкость, все мысли должны быть направлены на борьбу, иначе пораженіе обезпечено.

Какъ я уже выше заметилъ, вполне установлено на основаніи опытовъ, что можно повысить давленіе крови въ любой части тела черезъ простое сосредоточеніе своихъ мыслей на этой части; это, между прочимъ, объясняетъ и то обстоятельство, что у занятыхъ умственнымъ трудомъ голова бываетъ часто горячая, а ноги холодныя.

Я надеюсь, что всякій занимающійся физическимъ развитіемъ воспользуется этими указаніями и будетъ избегатьъ всего того - напримеръ, эротическихъ представленій - что такъ вредно ему при достиженіи его цели.

Само собою разумеется, следуетъ обращать особенное вниманіе на то, чтобы подавлять въ себе, по возможности, всякое раздраженіе и устранять все то, что можетъ нарушать спокойствіе духа. Я имелъ случай убедиться въ томъ, что все ненужныя заботы всегда оказываютъ весьма вредное вліяніе на здоровье. Пессимистическій образъ мыслей ни въ коемъ случае не можетъ изменить судьбу человека; между темъ, культивируя въ себе подобное настроеніе, человекъ теряетъ массу ценной энергіи. Самое разумное это - добросовестно исполнять свой долгъ, предоставивъ все остальное Тому, въ рукахъ Кого наши судьбы.

Факторы препятствующие приобретению силы.

Подъ этимъ заглавіемъ я хотель бы сказать несколько словъ объ употребленіи алкоголя, табака, кофе и т.п. По моему мненію, алкоголь является ядомъ действующимъ на нервную систему, ядомъ, который отнюдь не можетъ оказывать хорошее вліяніе на человеческій организмъ, а между темъ требуетъ громадной затраты энергіи для своего выделения. Съ другой стороны алкоголь прямо понижаетъ количество обладаемой нами энергіи и сводитъ на нетъ некоторыя внутреннія силы организма, о которыхъ мы быть можетъ и не подозреваемъ, но которыя темъ не менее представляютъ для насъ громадное значеніе. Напримеръ, когда мы утомлены и, следовательно, когда наши чувства подсказываютъ намъ, что следуетъ оставить работу, отдохнуть и набраться путемъ естественнаго отдыха новыхъ свежихъ силъ, - тогда потребление алкоголя можетъ причинить намъ только вредъ, т.к. подъ вліяніемъ его действия мы легко утрачиваемъ способность руководствоваться темъ здоровымъ инстинктомъ, который заложенъ въ насъ природой. Реакція же въ такихъ случаяхъ всегда наступаетъ и сказывается въ подавленномъ состояніи духа, плохомъ пищевареніи, отсутствіи аппетита и т. д. Во всякомъ случае алкоголь и другія подобныя возбуждающія средства, оказывающія ненормальное действие на организмъ, весьма вредны.

Употребленіе табака также является однимъ изъ великихъ пороковъ. Никотинъ действуетъ непосредственно на сердце и подобно алкоголю можетъ оказывать весьма пагубное действие.

Я вовсе не хочу сказать, чтобы я считалъ совершенно недопустимымъ выпить разъ-другой, при случае, стаканъ вина или выкурить сигару. Все дело здесь въ томъ, чтобы быть господиномъ своего тела. Я думаю, можно сравнить отношеніе, въ какомъ находится тело къ духу, или душе, съ темъ, въ какомъ находятся гипнотизеръ и его медіумъ. Хорошо известно, что чемъ чаще медіумъ подвергается вліянію гипнотизирующаго, темъ легче возникаетъ гипнотическое состояніе. Изъ этого мы можемъ, по аналогіи, заключить, что и завязтому курильщику, который не можетъ оторваться отъ своей сигары и жертвуетъ на это удовольствіе сегодня время предназначенное для упражненій - завтра будетъ ужъ несравненно легче поступить такимъ же образомъ. Между темъ воля ослабляется, если потакать телу, съ другой же стороны всякое сопротивленіе въ этомъ направленіи укрепляетъ силу воли.

Умеренность въ половомъ вопросе имеетъ громадное значеніе. Во время періода развитія и юношескихъ летъ следовало бы соблюдать полное воздержаніе въ половомъ отношеніи. Кто будетъ соблюдать это правило, тотъ скоро убедится въ громадныхъ преимуществахъ целомудрія. Одинъ

товарищъ какъ-то сказалъ мнѣ: «Все это вздоръ; вѣдь, въ концѣ концовъ, половое сношеніе - явленіе вполне нормальное, свойственное человеку». Все это такъ, но однако защитникъ этого взгляда, какъ атлетъ - только второклассный, а теперь въ возрастѣ 30 лѣтъ уже теряетъ свою силу.

ГЛАВА V.

Вопрось о питаніи.

Что намъ есть?

Я обращаюсь теперь къ возбуждающему большіе споры вопросу о томъ, что намъ есть.

Я глубоко убежденъ, что Творецъ озаботился о томъ, чтобы дать всякому живому существу соответствующее ему питаніе. Люди рождаются безъ сковороды и кастрюльки, а потому самымъ простымъ и естественнымъ питаніемъ для человека были бы свежіе, сырые продукты. У меня нетъ охоты возбуждать здесь старый споръ о томъ, следуетъ ли есть мясо или только овощи. Мой опытъ показаль мне, что вещество пищи имеетъ лишь второстепенное значеніе. Я лично считаю за лучшій такой столъ, который состоитъ на $1/3$ изъ мяса и на $2/3$ изъ овощей и зелени.

Вообще же я скажу, что каждый долженъ и можетъ самъ определить, какая форма питанія подходитъ ему лучше всего; прежде всего следуетъ избегатьъ всего того, что вредно данному лицу, а это каждый можетъ узнать изъ наблюденій надъ собой. Напримеръ, я лично, считато необходимымъ избегатьъ всякихъ острыхъ и приправленныхъ блюдей. Въ последнее время много говорилось о пользе сахара, какъ питательнаго вещества, но я не посоветоваль бы его, въ виду того, что въ искусственно приготовленномъ сахаре содержатся вещества, содействующія развитію въ организме кислотъ. Напротивъ, всегда должно быть отдано предпочтеніе сахару въ чистомъ виде, такому, какой содержится въ финикахъ, винныхъ ягодахъ и друхихъ тому подобныхъ фруктахъ. Сильно приправленные и соленыя кушанья вызываютъ жажду и ужъ по одному этому вредны.

Какъ много должны мы есть?

Я держусь того мненія, что совершенно неправильно делаютъ те, кто есть много. Всякій эксцессъ вредить, т.к. вся та пища которую желудокъ въ состояніи только отчасти переварить, обращается въ желудке или въ кишкахъ въ ядовитыя вещества, которыя, при случае, могутъ оказать весьма вредное вліяніе на здоровье. Совершенно верно то, что при увеличеніи мышечной силы пищевареніе до известной степени улучшается, но и въ этомъ случае оно не окажется достаточнымъ, чтобы какъ следуетъ переработать всю излишнюю массу вводимой въ желудокъ пищи.

Отрицательныя стороны мясного питанія заключаются, по моему, главнымъ образомъ въ томъ, что очень трудно достать мясо абсолютно здоровыхъ

животныхъ, и еще въ томъ, что мы обыкновенно едимъ слишкомъ много мяса.

При чисто вегетарианскомъ столе неумеренность представляетъ гораздо меньше опасности. Всякая пища, за исключеніемъ, пожалуй, чисто вегетарианской, оставляетъ въ организме некоторыя негодныя части, которыя могутъ найти себе выходъ черезъ четыре пути, именно: черезъ легкія, кожу, почки и кишки. Будь только эти четыре пути въ состояніи правильнаго функционирования - и человекъ здоровъ.

Свежій воздухъ - лучшее питаніе.

Свежимъ воздухомъ следуетъ дышать какъ можно больше; дышать надо много и глубоко, и притомъ, всегда черезъ носъ. Дыханіе черезъ носъ есть единственный правильный способъ дыханія и служить, въ то же время, важнымъ регуляторомъ при физической работе, т.к., если во время какого-либо физическаго напряженія дыханіе черезъ носъ становится недостаточнымъ, то это служитъ указаніемъ на то, что работу надо прервать и подождать, пока дыханіе не вернется къ своей норме.

Профессора и другіе, такъ называемые, авторитеты въ деле физическаго развитія, рекомендуютъ самыя разнообразныя системы дыханія. Въ виду того, что я не желаю вступать въ споры по этому вопросу, я воздерживаюсь отъ всякой критики и одно только настойчиво советую моимъ читателямъ, это - удовольствоваться самыми простыми и естественными упражненіями въ глубокихъ дыханіяхъ. Такого рода естественное упражненіе существуетъ, при чемъ для занятія имъ не требуется никакихъ особыхъ условій, и которое имеетъ еще и то преимущество, что польза отъ него очевидна.

Это упражненіе состоитъ въ томъ, чтобы бегать на свежемъ воздухе. Я советую бегать какъ можно больше и какъ можно чаще; если по дороге вамъ приходится подниматься въ гору - то бегите, вместо того, чтобы идти шагомъ. Такого рода упражненіе заставляетъ дышать полною грудью и въ то же время приучаетъ дышать черезъ носъ. Не говоря уже о томъ, что черезъ это развивается грудная клетка и легкія, всякій скоро убедится, какъ много выигрываетъ отъ этого мускулатура ногъ. Я не могу найти достаточно убедительныхъ словъ, чтобы выразить, какое большое значеніе я придаю дыханію; ведь при посредстве дыханія мы вводимъ въ организмъ кислородъ и освобождаемся отъ массы негодныхъ веществъ.

У большинства людей кожа находится въ весьма запущенномъ состояніи. Въ результате нецелесообразнаго платья и недостаточнаго очищенія безчисленныхъ поръ кожи, черезъ нея не могутъ найти себе выходъ ея ядовитыя выделения. Эти выделения ищутъ себе выхода, поэтому, черезъ

другіе пути, напримеръ - черезъ почки. Если почки въ хорошемъ состояніи, то, пожалуй, оне и будутъ въ силахъ справиться съ той работой, которуго не могла выполнить кожа; темъ не менее, если что-либо не придетъ на помощь такому положенію дель, - все данныя на то, что дело не обойдется безъ болезней почекъ; равнымъ образомъ появятся и заболевания кожи, если деятельность почекъ и жедудка будетъ нарушена, и вотъ тогда-то субъектъ, доведшій себя до подобнаго состоянія, начинаетъ, самымъ неразумнейшимъ образомъ, применять къ своей коже всякія мази и косметическія средства.

На основаніи всего сказаннаго не приходится вовсе сомневаться въ томъ, что бегъ представляетъ изъ себя несравненно более целесообразное упражненіе для дыханія, чемъ простое наполненіе своихъ легкихъ воздухомъ, ставъ передъ открытымъ окномъ; ведь во время бега человекъ напрягается и выделяетъ вместе съ потомъ все эти негодныя для организма вещества. Правильный уходъ за кожей, какъ это следуетъ изъ сказаннаго, является важной частью въ деле физическаго развитія. Я посоветоваль бы принимать ванну разъ-два въ неделю и совершать ежедневныя обтиранія всего тела. Что касается температуры воды, то относительно этого каждый долженъ решить самъ, что ему лучше всего подходить.

Тотъ, кто погружается въ холодную воду или принимаетъ душъ, находясь въ разгоряченномъ состояніи или вспотевъ, темъ самымъ резко нарушаетъ деятельность поръ кожи и становится на пути приобретенія болезней. Въ виду того, что все мы представляемъ изъ себя, въ большей или меньшей степени, обратное состоянію полной выносливости, то все эти попытки «закалить» себя действуютъ только во вредъ нашему здоровью. Весьма полезнымъ является также плаваніе, но я советую оставаться въ воде не дольше 15 минутъ, такъ какъ въ противномъ случае температура тела настолько понижается, что требуется большая затрата энергіи снова поднять ее до нормальнаго уровня. При тренировкахъ холодная утренняя ванна въ 1-1½ минуты принесетъ большую пользу. При всякомъ удобномъ случае подвергайте голое тело действию солнечныхъ лучей. Человекъ - существо нуждающееся въ свете и воздухе и, поэтому, я рекомендую во время упражненій иметь на себе по возможности меньше платья, лучше же всего упражняться вовсе безъ одежды.

Что следуетъ намъ пить?

Въ этомъ отношеніи всякая неумеренность въ высшей степени вредна, т. к. черезъ это на долю почекъ приходится больше работы, чемъ имъ предназначено исполнять. Далее, черезъ это выводятся изъ тела имеющія большое значеніе минеральныя соли, необходимыя организму для его

питания. Какъ удалось обнаружить немецкому ученому, Юлію Гензелю, именно присутствіе этихъ солей въ организме, - какъ-то железа, извести, натрія, фосфора, серы, хлора и брома - поддерживаетъ энергію и нашу жизненную силу; разъ нетъ въ организме этихъ солей - наступаетъ упадокъ и разложеніе тканей. Живительное вліяніе морского воздуха главнымъ образомъ темъ и объясняется, что въ немъ содержится много соли.

Говорятъ, что значительная часть населенія Америки страдаетъ отъ слабыхъ и больныхъ желудковъ, что происходитъ вследствие потребленія сильно приправленныхъ кушаній; тоже наблюдается и относительно болезней почекъ, являющихся результатомъ склонности американцевъ къ холоднымъ напиткамъ. Весьма неразумно пить какой-либо холодный напитокъ въ то время, когда тело разгорячено; въ такихъ случаяхъ следовало бы удовольствоваться однимъ глоткомъ какой-либо жидкости, да и тотъ проглотить, лишь хорошо согревъ во рту. Точно также мне не приходится особенно распространяться здесь о вреде для зубовъ и желудка слишкомъ горячихъ напитковъ.

ГЛАВА VI.

Покой и здоровый сонъ.

Самымъ естественнымъ и благодетельнымъ средствомъ для восстановленія истощенныхъ силъ человека служить покой - какъ въ отношеніи тела, такъ и духа - и здоровый сонъ. Это - единственныя средства, при посредстве которыхъ различныя органы и мускулы освобождаются отъ, такъ называемыхъ, ядовитыхъ продуктовъ обмена веществъ и набираются новыми силами.

Я уже указывалъ на необходимость уменья владеть своими мыслями и далъ некоторыя указанія на этотъ счетъ, теперь же я хотель бы еще разъ коснуться некоторыхъ состояній духа, которыя являются весьма вредными. Сюда относятся всякаго рода волненія, раздраженіе, злоба и страхъ. Следуетъ избегатьъ сильныхъ душевныхъ эмоцій и всего вызывающаго ихъ, а потому, напримеръ, азартныхъ игръ и т.п. Все это заставляетъ кровь приливать къ голове и вліяетъ ослабляющимъ образомъ на все остальные органы, которые намъ такъ необходимы для нашей работы и для нашихъ движеній. Точно также следуетъ быть благоразумнымъ въ выборе книгъ для чтенія и избегатьъ, напримеръ, слишкомъ эротическихъ сочиненій.

Для того, чтобы пользоваться хорошимъ сномъ, необходимо прежде всего заботиться о правильномъ функционированіи желудка и кожи.

Врядъ ли будетъ страдать отъ бессонницы тотъ, кто проводитъ ежедневно достаточное количество времени на воздухе. Было бы весьма полезно установить, насколько это возможно, определенные часы для сна. Сонъ ночью всегда лучше, чемъ сонъ днемъ. Семь - девять часовъ вполне достаточны для сна; слишкомъ продолжительный сонъ вреденъ. Нервные люди или те, кому приходится много работать головой, сделаютъ хорошо, если разъ-два въ день, после еды, прилягутъ на $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ часа.

Наше жилище.

Нездоровое помещеніе имеетъ весьма вредное вліяніе. Въ особенности спальни должны быть хорошо проветриваемы и выходить окнами на солнечную сторону. Всякій отецъ семейства долженъ былъ бы обращать свои заботы на то, чтобы самыя большія и лучше всего расположенныя комнаты были бы предназначены подъ спальни. Не забывайте, что человекъ проводитъ одну треть своей жизни въ спальне.

Сырые стены, сырое постельное белье и т.п. должны быть избегаемы самым решительным образом. В лучшем случае последствием этого может быть простуда, ревматизм и подагра.

Равным образом следует избегать в спальнях плотных занавесей и толстых ковров, из которых трудно выколотить всю пыль; и то и другое содействует лишь накоплению грязи. Маленькия занавески следовало бы почаще мыть.

Платье.

Платье должно быть не слишком теплым и достаточно просторным; оно должно быть сшито так, чтобы не стеснять движения - что весьма важно для правильной функции кожи. Я не советую носить корсет и узкие башмаки тем, кто собирается заняться физическим развитием. Хорошей материей для платья был бы шелк, если бы он не стоил так дорого. На втором месте я поставил бы полотно, - что особенно хорошо для белья, - шерстяныя и бумажныя материи.

Таким образом я рассмотрел различные факторы, содействующие и препятствующие физическому развитию человека. Я готов допустить, что для иного из моих читателей многие мои советы могут показаться излишними, однако я должен заметить, что их строгое соблюдение поможет стремящемуся к физическому совершенству не только стать здоровым, но и приобрести ту физическую силу, которая, я полагаю, является желанной целью всех моих читателей.

Среди тех лиц, которые интересовались моим мнением относительно различных вопросов и спрашивали моего совета, желая узнать те правила и приемы, которыми я руководствовался и благодаря которым я выдвинулся как атлет и борец. - я имел случай найти самых удивительных людей. Я встречал людей, которые желали стать атлетами, но не достигали этого, так как обращали все свое внимание только на внешнюю сторону дела. Далее, я видел таких лиц, которые интересовались физическим развитием по тому, что была мода на это, и считали своим долгом испробовать все новости по части одежды, питания и различных гимнастических аппаратов; они впадали в другую крайность и думали, что они могут при посредстве подобных простых средств приобрести силу. При этом они забывали, что для достижения физической силы существуют главным образом два средства: упражнения и настойчивость.

ГЛАВА VII.

Тренировка.

Прежде чем перейти к вопросу, какую систему тренирования, дающую в результате значительную физическую силу, следует считать наилучшей, я хотел бы сказать несколько слов относительно применения этой системы.

Само собою ясно, что естественное направление и способность к физическому развитию, разнятся в зависимости от индивидуальности человека.

Например, старому человеку следует упражняться существенно иначе, чем молодому; женщине иначе, чем ребенку. Равным образом возраст и пол всегда должны быть принимаемы во внимание и согласно им изменяемы и упражнения. Существует еще много людей, которым их занятие препятствует методически тренироваться. Этим лицам я хотел бы сказать, что всегда можно найти немного времени и посвящать его ежедневно гимнастическим занятиям. Если хотят сделаться сильным и здоровым, то необходимо найти досуг на это, точно также, как всякому приходится находить время для еды. Кроме того, если вы не найдете достаточно времени для заботы о своем теле и его здоровье, то в конце концов вам придется найти это время, - когда вы заболите. Право, можно было бы посвящать заботам о теле те часы, которые другой раз уходят на пустяки, а часто прямо вредные, развлечения.

Конечно, я знаю, что много и таких людей работа которых требует большого напряжения, а также и те, кому приходится много работать головой. Этим лицам я посоветовал бы обратить особенное внимание на ту часть моей книги, в которой говорится о сосредоточении мыслей на упражнениях. Во всяком случае умственным труженикам следует руководствоваться девизом: «медленно, но верно», так как им придется затратить месяцы там, где другим достаточно будет недели. Конечный же результат все же будет несомненно одинаков.

Лучший метод тренировки.

Первым и основным правилом тренировки является на мой взгляд ее правильность и регулярность.

Внимательный наблюдатель заметит, что человеческий организм совершенно инстинктивно и с чрезвычайной чувствительностью на все реагирует. Например, если кто-нибудь ведет регулярный образ жизни, то он обыкновенно просыпается в одно и то же время. Потребность в еде

и потребность дать какую-нибудь работу своим мускуламъ суть явления регулярно повторяющіяся, а потому гимнастика, какъ и пища, должна иметь свои строго установленные часы. Эти часы у различныхъ людей будутъ, конечно, различными.

Что касается гимнастики съ тяжестями, то я не посоветовалъ бы производить ее тотчасъ после пробужденія, ибо въ это время человеческій организмъ не находится въ состояніи полной физической бодрости; лучшее время - это два часа до или после обеда; если же вы начали заниматься ближе, чемъ за два часа, то упражненія следуетъ оставить за пятнадцать минутъ, чтобы дать время нервамъ успокоиться, иначе-же можно рисковать потерей аппетита.

Сначала упражненія не должны продолжаться более четверти часа и только черезъ несколько месяцевъ ихъ можно продолжить на пять минутъ. Вообще-же, если дойти до тридцати минутъ, то этого совершенно достаточно для постоянной поддержки и развитія мускулатуры и выносливости.

Затемъ, следуетъ обратить вниманіе на то, что не следуетъ присаживаться и отдыхать въ антрактахъ между различными приемами - это можетъ привести не только къ простуде, но и къ совершенно ненужной упругости мышцъ.

Тело во время гимнастики должно быть возможно меньше обременено одеждой; кончивъ одну изъ серій упражненій, следуетъ, обернувшись полотенцемъ или накинувъ на себя что-нибудь изъ одежды, ходить по комнате взадъ и впередъ; это последнее способствуетъ циркуляціи крови, удаленію отработанныхъ тканей, помогаетъ испареніямъ и процессу обмена веществъ.

Все упражненія должны быть проводимы медленно и въ полной сосредоточенности; затемъ следуетъ чрезвычайно внимательно следить за своимъ дыханіемъ, после каждаго приема надо остановиться и подождать, пока струя свежаго воздуха, пройдя черезъ носъ, не наполнитъ легкія.

Лучше заниматься не одному, а въ обществе двухъ или трехъ друзей при томъ условіи, что последніе являются участниками, а не только праздными зрителями, такъ какъ иначе это можетъ отвлечь отъ работы.

Перемена въ упражненіяхъ.

Упражненія следуетъ менять такъ, чтобы все мускулы развивались въ строгой гармоніи и не было усиленія однихъ мышцъ на счетъ другихъ.

Здесь я хотеть бы обратить вниманіе на ту ошибку, въ какую впадаютъ многіе бессмысленные люди: у каждаго человека одна часть тела

обыкновенно бывает развита более, чемъ другія, напримеръ, ноги; изъ этого следуетъ, что данному человеку ножныя упражненія будутъ особенно легки, но было бы глупо только поэтому обращать особое вниманіе на ноги и пренебрегать ручными приемами, ибо результатомъ этого будетъ отсталость въ своемъ развитіи рукъ.

Кроме того, для достиженія гармоничнаго развитія необходима систематичность гимнастики.

Позднее я расскажу о подробностяхъ различныхъ приемовъ и составлю планъ, по которому въ различные дни будутъ упражняться различныя группы мускуловъ.

ГЛАВА VIII.

Упражнения безъ тяжестей.

Если бы я излагалъ здесь упражненія съ тяжестями, мне кажется, некоторые читатели воскликнули бы про себя: быть можетъ, эти советы и очень практичны, но для меня нетъ смысла заниматься съ тяжестями. Во-первыхъ, мой врачъ не придерживается этой системы, а во-вторыхъ, она мне самому не очень нравится. Наконецъ, по своимъ деламъ мне приходится много путешествовать и было бы весьма неудобно таскать за собой штанги и гантели.

Изо всехъ этихъ возраженій только последнее имеетъ за собою некоторыя преимущества, но и эти неудобства могутъ быть устранены, если вместо гирь и гантелей запастись известнымъ числомъ чугунныхъ круговъ, изъ которыхъ можно по своему желанію составлять любой весъ.

Другіе доводы я не признаю имеющими какую-либо доказательную силу; на мой взглядъ упражненія съ тяжестями, строго соответствующими силе мышцъ въ каждомъ отдельномъ случае, равнымъ образомъ полезны мужчинамъ, женщинамъ и детямъ. Но хотя я и убежденъ въ правильности моего взгляда, я отнюдь не ожидаю, чтобы все со мною согласились. Что же касается вопросовъ медицины, относящихся къ этому делу, то я имель удовольствіе слышать мненія авторитетнейшихъ лицъ, занимавшихся изслѣдованіями по этому вопросу, и оно звучитъ во всемъ одинаково съ темъ, что изложено на этихъ страницахъ.

Доктора, принципиально возстающіе противъ гимнастики съ тяжестями, наверное, никогда ею не занимались, и находятся въ совершенномъ неведеніи относительно ея пользы или вреда.

Среди живыхъ людей нетъ такого слабаго, который не могъ бы упражняться съ тяжестями, необходимо только ихъ правильно регулировать; даже слабое сердце можетъ окрепнуть при занятіяхъ съ гантелями.

Но могутъ существовать люди, которые, такъ сказать, изъ эстетическихъ соображеній отрицаютъ силу и развитію мускуловъ не придаютъ ровно никакого значенія. Какъ я уже сказалъ выше, здоровье не можетъ быть отделено отъ силы, а потому всемъ этимъ людямъ можно сказать, что они, пренебрегая силой, жертвуютъ здоровьемъ и въ будущемъ рискуютъ получить массу неприятныхъ издержекъ за советы докторовъ и на различные медикаменты.

Если организмъ хочетъ обладать здоровьемъ, онъ долженъ обладать и силой.

Если провести съ известной последовательностью тотъ рядъ упражненій, который я излагаю въ этой главѣ, то тело получить во всехъ отношеніяхъ хорошее развитіе и делается здоровымъ.

Затемъ на упражненія, изложенныя въ этой главѣ, те лица, которыхъ обуяла жажда славы атлетической арены, могутъ смотреть какъ на начальное предварительное леченіе. Даже и въ техъ случаяхъ, когда молодой человекъ достаточно силенъ, чтобы непосредственно приступить къ упражненіямъ съ тяжестями, даже и въ этихъ случаяхъ будетъ не бесполезно проделывать все эти упражненія въ теченіе по крайней мере двухъ или трехъ недель, и только по истеченіи этого времени можно вносить известное разнообразіе въ свою ежедневную программу. Я самъ поместилъ некоторые изъ этихъ пріемовъ въ следующую главу, отчасти, какъ разнообразіе того метода упражненій, который я хотель предложить моимъ читателямъ. Вглядываясь въ упражненія, изложенныя ниже, можно увидать, что они обнимаютъ все те движенія, которыя могутъ потребоваться въ различныхъ случаяхъ для развитія разныхъ частей человеческого тела. Читатель, страдающій разстройствомъ органовъ пищеваренія, по-стоянными запорами или со случайно засореннымъ жедудкомъ, долженъ обратить особое вниманіе на упражненія 6, 8, 9, 10 и 13; также тому, кто нуждается въ развитіи мышцъ груди, затылка и горла, нужно усиленно заниматься упражненіями 1, 2, 3, 4, 5 и 14. Но для того, чтобы каждый могъ самъ выбрать то, что ему нужно, я снабдилъ каждый пріемъ особымъ объясненіемъ.

Затемъ я хотель бы, чтобы упражняющійся въ точности следовалъ моимъ советамъ относительно своего питанія, покоя и упражненія дыхательныхъ органовъ.

Кстати, здесь можно будетъ сказать несколько словъ объ упражненіяхъ, изложенныхъ въ главѣ IX; ихъ не надо исполнять обязательно съ темъ весомъ, который показанъ, но следуетъ внимательно относиться ко всемъ, особенно къ темъ изъ нихъ, которыя служатъ для развитія мышцъ груди, затылка, брюшного пресса.

Гири для этихъ упражненій могутъ быть, если нужно, значительно уменьшены вплоть до половины ихъ веса или даже несколько меньше. Это зависитъ отъ силы упражняющагося въ каждомъ отдельномъ случае, но следуетъ помнить, что всегда лучше сохранить силу, чемъ безразсудно ее расходовать.

Затемъ я советую обыкновенной гимнастике уделять, по крайней мере, пятнадцать минутъ ежедневно и лучше всего сейчасъ-же по пробужденіи, непосредственно за утренней ванной.

Если почему-либо будет желательно переменить время гимнастики, то можно ее отнести на время передь сномъ, но надо заметить, что последнее может повліять на хорошій сонъ.

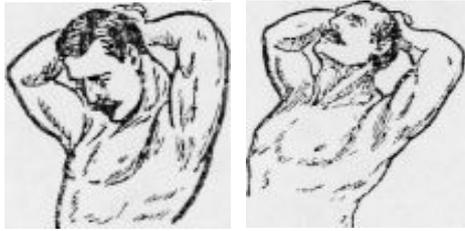
Никогда не следуетъ заниматься гимнастикой до изнеможенія, а въ случае усталости облегчать свои мускулы, какъ было указано въ предыдущей главе.

Затемъ следуетъ обратить вниманіе на то, чтобы не заниматься предпочтительно легкими приемами, ибо эти последніе призваны развивать уже окрепшія части организма. Главная работа должна заключаться въ томъ, чтобы способствовать развитію техъ мышцъ, которыя этого требуютъ, такъ чтобы въ конце концовъ все тело представляло изъ себя одну сплошную гармонію. Къ этому результату занимающійся долженъ стремиться, какъ будто это его единственная цель, на этомъ надо сосредоточить всю свою мысль, а вниманіе на отставшихъ мускулахъ и на выборе для нихъ соответствующихъ упражненій.

Старые и пожилые люди держатся обыкновенно того мненія, что для нихъ уже прошло время, когда можно заниматься гимнастикой; думая такъ, они жестоко ошибаются, ибо они-то и есть то большинство для котораго эти упражненія предназначены. Например, они часто жалуются на чрезмерное ожиреніе, плохое пищевареніе и неправильную циркуляцію крови. Пусть они попробуютъ заняться упражненіями, указанными въ IX главе; но въ виду того, что ихъ, вероятно, пугаетъ видъ гирь и гантелей, они могутъ сначала попробовать обыкновенную гимнастику, темъ более, что, составляя нижеследующую серію упражненій, я думалъ и о нихъ.

14 обыкновенных упражнений без тяжестей.

1. Стать прямо, соединив руки на затылке. Затем крепко давить голову вниз так, чтобы подбородок коснулся груди, употребляя при этом всю силу мышц затылка для того, чтобы противустоять давлению. Повторять это упражнение пять раз, постепенно усиливая напряжение мышц (хорошо для развития мускулов затылка).



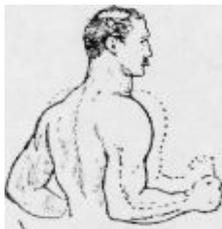
Упражнение 1.

2. Стать прямо и производить головой кругообразные движения. Начинать с десяти раз и постепенно доводить до двадцати. (Мускулы затылка).



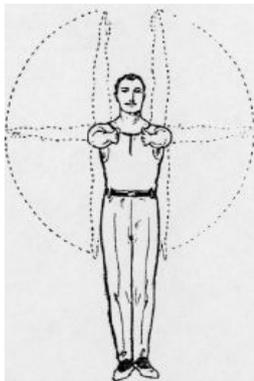
Упражнение 2.

3. Стать прямо, держать локти вдоль тела, а предплечье со сжатыми кулаками под углом. Затем производить плечами движения вверх и вниз, вперед и назад и так до усталости. (Мышцы плеча).



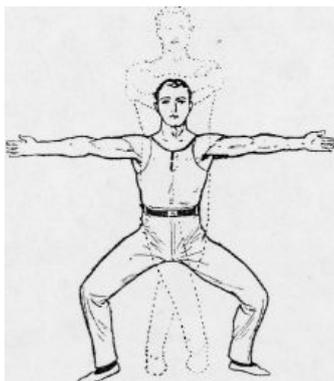
Упражнение 3.

4. Стать прямо, руки вытянуть вперед, с ладонями, обращенными внутрь. Теперь отнести руки назад по линии плеча, затем поднять их над головой, с ладонями, обращенными вперед, затем опустить их по швам и наконец, описав полукруг за спиной и над головой, привести в первоначальное положение. Это упражнение следует проделывать около минуты. (Главным образом способствует развитию груди).

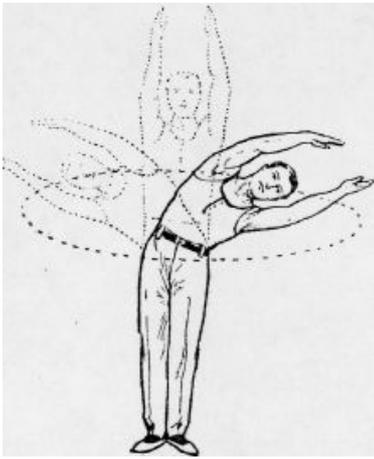


Упражнение 4.

5. Стать прямо, с правой ногой, занесенной за левую, с руками, лежащими на плечах. Затем, внезапно прыгнув, разставить ноги и выбросить руки в стороны по линии плеч. Потом вернуться в первоначальное положение и повторить упражнение снова и так до двадцати раз. Таким образом развиваются мускулы ног, плеч, спины и груди.



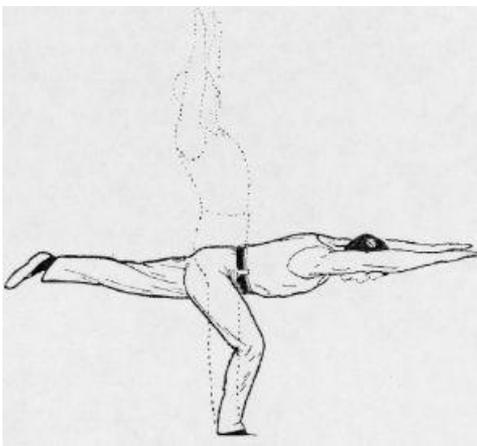
Упражнение 5.



Упражнение 6.

6. Ставь прямо, ноги вместе, вытянуть руки надъ головой и делать туловищемъ кругообразныя движенія такъ, чтобы все вращеніе сосредоточивалось въ бедрахъ. Этотъ пріемъ следуетъ проделывать отъ пяти до десяти разъ, въ зависимости отъ выносливости каждаго. Перестать, какъ только почувствуется усталость, и ни въ какомъ случае не доходить до переутомленія. Руки держать свободно. Этотъ пріемъ действуетъ хорошо противъ неправильнаго пищеваренія и слишкомъ неподвижной талии; кроме того, укрепляется спинной хребетъ.

7. Стать прямо, ноги вместе, руки со сжатыми ладонями вытянуть надъ



Упражнение 7.

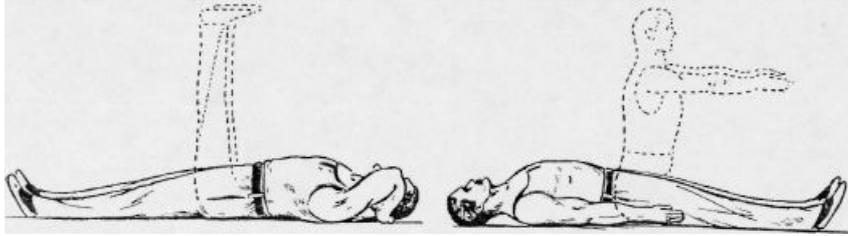
головой. Затемъ, напрягши все мускулы и поднимая левую ногу, постепенно наклоняться впередъ такъ, чтобы вытянутая нога, спина и руки составляли одну горизонтальную линію. Надо стараться достигнуть этого положенія или возможно приблизиться къ нему, для чего следуетъ несколько согнуть колено правой ноги. Затемъ стать въ прежнее положеніе и нагнувшись, опять вытянуть, но уже правую ногу. Это упражненіе следуетъ повторять пять разъ, затемъ каждую неделю прибавлять по одному разу и такъ до двадцати разъ. Этотъ пріемъ очень хорошо развиваетъ мышцы ногъ, но кроме того, руки, бедра, плечи и спина тоже не остаются въ бездействіи. Въ молодомъ возрасте, этотъ пріемъ способствуетъ увеличенію роста, и кроме того, онъ очень хорошъ для упражненія въ сохраненіи равновесія.



Упражнение 8.

8. Стать прямо, ноги несколько врозь, руки съ ладонями, обращенными вовнутрь, вытянуть надъ головой. Затемъ наклонить туловище возможно дальше впередъ, но отнюдь не сгибая ногъ въ коленяхъ; после этого отнести съ силой весь корпусъ какъ можно больше назадъ. Каждое изъ движеній следуетъ повторить по пяти разъ и постепенно, повышая эту цифру, дойти до двадцати (Хорошо для развитія брюшнаго пресса и мускуловъ спины).

9. Лечь спиной на пол и, хорошенько вытянувшись, поднять обе ноги подь прямымъ угломъ къ туловищу. Прodelывать это упражненіе пять разъ и



затемъ каждую неделю прибавлять по одному (Хорошо для развитія брюшного пресса и мышцъ спины и бедеръ).

Упражненіе 9.

Упражненіе 10.

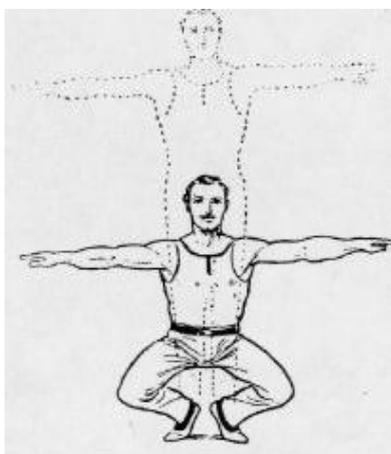
10. Принять положеніе, описанное въ упражненіи 9, и поднимать туловище до прямого угла, стараясь въ это время не двигать ногами. Сначала для сохраненія равновесія можно класть на ноги какую-нибудь, тяжесть, но со временемъ лучше обходиться безъ этого. Развиваются те же мышцы, что и въ упражненіи 9.

11. Стать прямо, руки въ бедра, ноги поставить такъ, какъ показано пунктиромъ рисунка, затемъ съ силой отнести впереди стоящую ногу назадъ, причеь тело приметъ такое положеніе, какое въ старину принимали во время глубокаго реверанса, потомъ медленно вернуться въ преяжную позицію, переменить ногу и повторить упражненіе, и такъ до пяти разъ. Каждую неделю можно прибавлять по одному разу и постепенно дойти до двадцати пяти. Это упражненіе превосходно для мускуловъ ногъ и брюшного пресса и кроме того, заставляеь насъ подражать граціознымъ движеніямъ стариннаго менуэта.



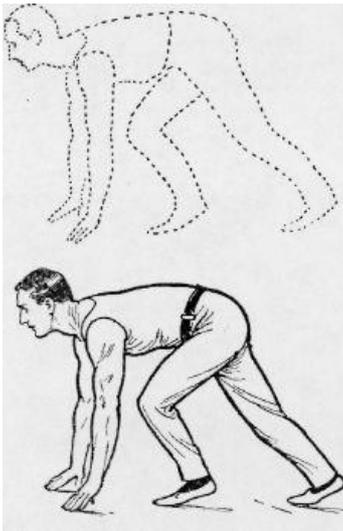
Упражненіе 11.

12. Стать прямо, каблуки вместе, носки врозь. Затемъ, вытянувъ руки въ стороны, постепенно опускаться на носкахъ, такъ, чтобы въ конце концовъ можно было бы почти сидеть на каблукахъ. Потомъ принять прежнее положеніе и повторить пріемъ, но руки вытягивать уже не въ стороны, а впереди. Съ третьимъ разомъ руки следуетъ вытянуть надъ головой. Для начала достаточно прodelывать этотъ пріемъ три раза, но затемъ каждую неделю прибавлять по одному или по два. (Лучшая гимнастика въ міре для ногъ).



Упражненіе 12.

13. Принять положение, указанное на рисунке; руки должны быть вытянуты

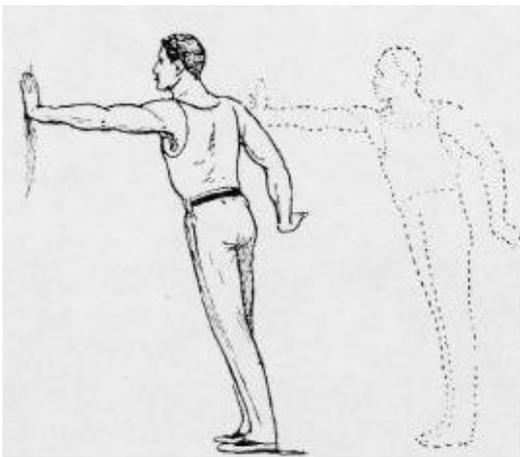


и пальцы касаться пола, впереди-стоящая нога должна быть согнута более задней. Таким образом, тяжесть всего тела покоится исключительно на руках. Затем сильно оттолкнуться задней ногой и в момент, когда корпус от толчка несколько приподнимется, постараться поменять ноги. Во время этого упражнения надо обращать внимание на то, чтобы прыжок был плавный, иначе благодаря слишком порывистому движению можно растянуть мускулы спины, бедер и икр; поэтому же надо остерегаться проделывать этот прием слишком часто, и не заниматься им более двух, трех дней в неделю и то каждый раз после, по крайней мере, одного дня перерыва.

Упражнение 13.

Это упражнение превосходно развивает мышцы брюшного пресса, рук, груди и спины, но в виду того, что оно требует больших усилий, начинающим не рекомендуется проделывать его более пятнадцати раз подряд. Прибавляя каждую неделю по пяти раз, можно впоследствии дойти до тридцати или даже до сорока.

14. Следующее упражнение, кстати сказать, излюбленное турецкими



атлетами, очень хорошо для развития, как рук и груди, так и всего тела, но чтобы хорошенько понять все его преимущества и ими в полной мере воспользоваться, следует отдельные движения, его составляющія, проделывать возможно более отчетливо. Стать приблизительно в четырех футах от стены, каждый выберет для себя наиболее подходящую дистанцию, сообразуясь со своим ростом и длиной своих рук, но так, чтобы центр тяжести был обязательно немного впереди тела.

Упражнение 14.

Затем опереться рукой о стену так, чтобы на ней лежала тяжесть всего корпуса. Потом с силой оттолкнуться и поменять руку. Это упражнение следует проделывать возможно быстро и энергично и перестать, когда почувствуется усталость.

ГЛАВА IX.

Упражнения съ тяжестями.

Каждый мужчина, читающий эти строки и не пренебрегающий нормальным телосложением, занимающийся каким-нибудь здоровым спортом или проделывавший в течение, скажем, шести месяцев, упражнения, описанные в предыдущей главе, должен теперь обратить все свое внимание на развитие мускулатуры. Обыкновенная гимнастика может укрепить организм, может развить мышцы всего тела, в особенности гимнастика, описанная в VIII главе настоящей книги, но для того, чтобы быть действительно сильным, необходима работа съ тяжестями; только путем такой гимнастики можно получить отъ каждой группы мускуловъ все то развитие, къ какому они способны, а это последнее является чрезвычайно важнымъ не только для силы, но и для здоровья.

Человеческий организм является обладателемъ приблизительно пятисотъ отдельныхъ мышцъ; мне, вероятно, позволятъ не перечислять ихъ подробно, темъ более, что для такого перечисления нетъ достаточно серьезнаго основанія. Нашей целью является развитие человеческого тела и для насъ будетъ совершенно достаточно, если мы все пятьсотъ мышцъ разделимъ на следующие группы: мышцы затылка, плечъ, предплечій, груди, брюшного пресса и ногъ.

Если человекъ не будетъ развивать все перечисленные группы мышцъ, ответственность за это падетъ всецело на него, точно также, какъ если онъ будетъ развивать одни въ ущербъ другимъ. Все мускулы, повторяю я, должны развиваться въ строгой гармоніи, и на отставшіе почему-либо должно быть обращено особое вниманіе.

Я начинаю съ первой серіи.

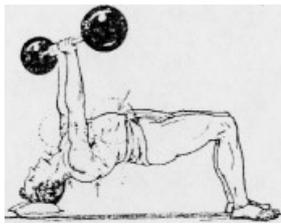
ПЕРВАЯ СЕРИЯ.

Мышцы затылка.

1. Повторять упражненіе 1 предыдущей главы; сложить руки на затылке и давить голову книзу, причемъ напряженіемъ затылочныхъ мускуловъ стараться этому противостоятъ. Упражненіе повторять сначала пять разъ и постепенно доходить до двадцати.

2. Повторить только что указанное упражненіе, но такъ, чтобы руки удерживали голову, а напряженіе мускуловъ затылка отталкивало ихъ назадъ.

3. Это упражненіе второе предыдущей главы. Стать прямо и производить въ различныя стороны кругообразныя вращенія головой, причемъ затылокъ стараться отгибать возможно более назадъ. Продолжительность, какъ при упражненіи 1.



4. Сделать мостъ и въ то же время обеими руками выжимать гантель, весомъ отъ 30 - 50 фунтовъ. Подъ голову надо подложить твердую подушку (за неименіемъ ея, можно подложить свернутую куртку или что-нибудь другое); при этомъ тело должно лежать всецело

Упражненіе 4. на затылке и подошвахъ. Если этотъ пріемъ покажется слишкомъ труднымъ для начинающихъ, его можно делать не сразу, а сначала сделать мостъ и потомъ уже выжимать тяжесть, причемъ, чемъ круче будетъ мостъ, темъ легче будетъ подъемъ гантели. Этотъ пріемъ следуетъ повторить три раза и, прибавляя по одному каждую неделю, постепенно дойти до десяти; затемъ увеличить весъ на пять фунтовъ и уменьшивъ число упражненій до трехъ, опять постепенно его увеличивать. Это превосходный пріемъ для развитія мышцъ затылка и спинного хребта.



Упражненіе 5. Стать на полъ, касаясь его коленами и руками, на затылокъ, но отнюдь не на шею, повесить на широкомъ ремне или ленте тяжесть въ 10 фунтовъ; съ этой тяжестью опускать и поднимать голову до утомленія, но ни въ

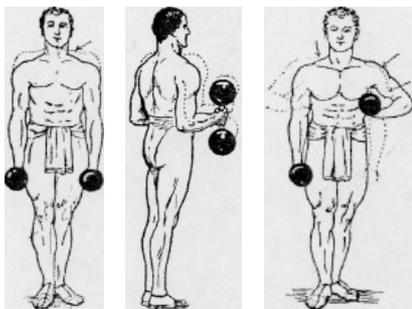
какомъ случае не до изнуренія.

ВТОРАЯ СЕРИЯ.

Упражнения для мышц затылка, плечь, предплечий и груди.

Я уже имел случай заметить выше, что в большинстве гимнастических систем развитие мускулов плеча почему-то или совсем упущено, или на него не обращено должного внимания и что благодаря этому, многие атлеты сь прекрасно - обработанной мускулатурой имеют на плечах недостаточно развитые мышцы. Поэтому я желал бы, чтобы на эту главу, специально предназначенную для описания упражнений мышц плеча, читателями моими было обращено особенное внимание.

Упражнения 4 и 5 настоящей серии развивают мускулы плечь, но для полного их развития одних этих упражнений отнюдь недостаточно, должное внимание следует обратить и на остальные приемы, ибо все они вместе взятые преследуют одну и ту-же цель.

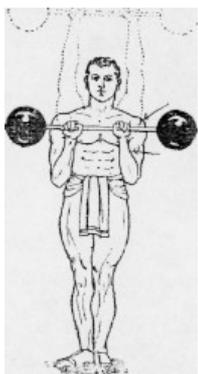


1. Стать прямо, какъ показано на рисунке, и взять въ каждую руку по 10-ти фунтовой гантели; затемъ стараться поднять плечи какъ можно выше (смотри пунктирь рисунка), опустить ихъ, и такъ до десяти разъ. Прибавляя постепенно, можно дойти до двадцати разъ и затемъ, увеличивъ весъ на половину, начинать опять сначала.

Упражнения 1-3.

2. Отличается отъ упражнения 1 темъ, что руки согнуты, а плечи описываютъ вращательное движение.

3. Стать прямо, взять въ каждую руку по пятифунтовой гантели, и поочередно сгибая руки, поднимать ихъ до положенія, указаннаго на рисунке. Начать сь пяти упражненій и, каждую неделю прибавлять по одному, затемъ увеличить весъ каждой гантели на одинъ фунтъ и начинать опять сначала.



4. Взять гантель въ 50 фунтовъ обеими руками и выжать ее, употребляя при этомъ только мускулы плечь. Приемъ надо повторить десять разъ, пять разъ взявшись руками за гантель такъ, чтобы ладони были обращены къ себе и пять разъ обратно; каждую неделю прибавлять по одному разу и постепенно увеличивать весъ.

Здесь я считаю долгомъ обратить внимание читателя на **Упражнение 4.** следующее: для того, чтобы хорошенько понять все эти занятия сь тяжестями и проделывать ихъ возможно безошибочно,

необходимо внимательно прочесть следующую главу: «Гири для упражнений».

5. Взять гантель, весомъ отъ 10 до 15 фунтовъ, обеими руками такъ, чтобы пальцы были обращены внутрь, и поднять ее отъ бедеръ до плечъ (см. рис. 5). Плечи и корпусъ должны быть неподвижны такъ, чтобы все движение падало исключительно на предплечіе. Этотъ приемъ следуетъ повторить пять разъ, затемъ прибавлять каждую неделю по одному разу и, достигнувъ десяти, увеличить весъ на пять фунтовъ, после чего можно опять начинать сначала. Если во время этого упражненія ладони будутъ обращены наружу, то весъ съ самаго начала можно взять фунтовъ въ 20 - 25.



Упражненіе 5.

6. Взять обеими руками гантель весомъ отъ 30 до 50 фунтовъ и выжать ее надъ головой во всю длину рукъ. Начиная, можно делать этотъ приемъ пять разъ, затемъ постепенно доходить до десяти, увеличивать весъ на пять фунтовъ и начинать опять сначала. Это упражненіе надо проделать, держа гантель двоякимъ образомъ, такъ чтобы ладони были обращены и наружу и внутрь.



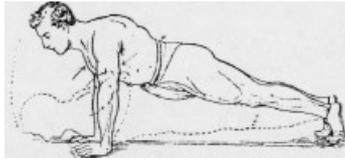
Упражненіе 6.

7. Вытолкнуть одной рукой на всю ея длину гантель весомъ отъ 25 до 40 фунтовъ. Это упражненіе проделывается следующимъ образомъ: одной рукой гантель поднимается на уровень плеча, а другая упирается локтемъ въ бедро, такъ что вся тяжесть, собственно говоря, переносится на ноги, затемъ локоті, внезапно снимается съ бедра, корпусъ поддается внизъ, колени сгибаются, рукой, держащей гантель, стараются вытолкнуть ее вверхъ и быстро потомъ выпрямляются. Не трудно заметить, что центръ тяжести работы переносится здесь на ноги, но чтобы этого,



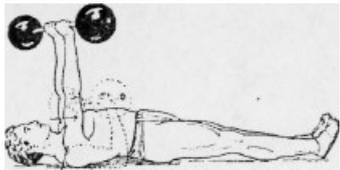
Упражненіе 7. действительно, достигнуть, движения должны быть быстры и энергичны. Это упражненіе требуетъ известной техники; оно развиваетъ наравне съ трицепсомъ, мышцами ногъ и предплечій, проворство и ловкость; повторять его следуетъ до пяти разъ правой и левой рукой, прибавлять по одному разу каждыя две недели и такъ до десяти, затемъ увеличить весъ на пять фунтовъ и начинать опять сначала.

8. Это упражнение очень удобно проделывать прямо на полу; объяснение его яснее всего видно из прилагаемого здесь рисунка, причем главное внимаше должно быть обращено на то, чтобы корпус не гнулся. Развиваются мышцы плеча, предплечья, брюшного пресса и трицепс. Начинать съ десяти упражненій и постепенно до двадцати, прибавляя еженедельно по одному.



Упражнение 8.

9. Лечь на спину и, взявъ руками, такъ чтобы пальцы были обращены наружу, гантель весомъ отъ 30 до 50 фунтовъ, выжать ее пять разъ. Каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до десяти, увеличить весъ на пять фунтовъ и начинать опять сначала.



Упражнение 9.

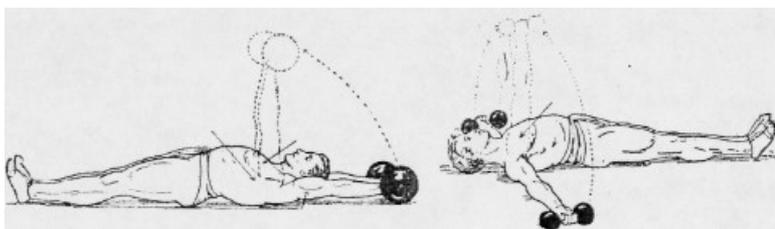
Это упражнение надо проделывать также держа гантель такъ чтобы ладони были обращенны внутрь.



10. Стать прямо и въ опущенныя руки взять гантель весомъ отъ 15 до 30 фунтовъ, такъ чтобы ладони были обращены къ себе. Затемъ описать руками полукругъ и отнести тяжесть вверхъ. Повторять пять разъ, каждую неделю прибавлять по одному разу и, достигнувъ десяти, увеличить весъ на пять фунтовъ и начинать опять сначала.

Упражнение 10.

11. Лечь на спину и руками, вытянутыми по полу за головой, взять гантель весомъ отъ 10 до 20 фунтовъ. Затемъ, поднять гантель на вытянутыхъ рукахъ, такъ чтобы оне по отношенію корпуса образовали прямой уголъ. Повторять пять разъ, каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до десяти, увеличить весъ на пять фунтовъ и начинать опять сначала.



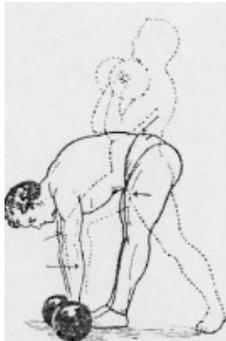
Упражнение 11.

Упражнение 12.

каждую взять по десятифунтовой гантели. Затемъ поднять руки и свести ихъ надъ собой вместе, но отнюдь не сгибая ихъ (смотри рисунокъ). Повторить пять разъ, каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до десяти, увеличить весъ каждой гантели на одинъ фунтъ и начинать опять сначала.

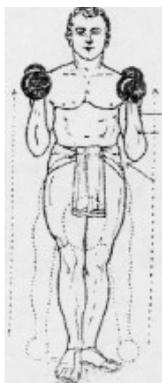
ТРЕТЬЯ СЕРИЯ.

Упражнения для развития мышц, брюшного пресса, спины и бедеръ.



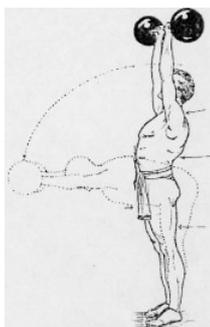
1. Взять лежащую на полу гантель, весомъ въ 30 фунтовъ, руками, такъ чтобы ладони были обращены къ себе, и выпрямившись, поднять ее до высоты груди; во время подъема стараться не суживать плечи. Повторить по пяти разъ, каждую неделю прибавлять по одному разу и, дойдя до двадцати, увеличить весъ на пять фунтовъ и начинать опять сначала.

Упражнение 1.



2. Упражнение, отличающееся отъ только что описаннаго темъ, что одна тридцатифунтовая гантель заменяется двумя двадцатифунтовыми, по одной для каждой руки. Сначала повторять пять разъ, затемъ больше и, дойдя до десяти, увеличить весъ каждой гантели на пять фунтовъ и начинать опять сначала.

Упражнение 2.



3. Поднять надъ головой на вытянутыхъ рукахъ гантель, весомъ отъ 10 до 20 фунтовъ; нагнуться, не сгибая рукъ, какъ указано на риоунке 3. Повторять и увеличивать число приемовъ, какъ и въ предыдущихъ упражненіяхъ, затемъ повесить весъ гантели на пять фунтовъ и начинать сначала.

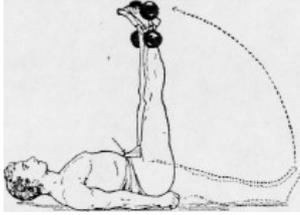
Упражнение 3.



4. Взять обеими руками гантель такъ, какъ это показано на рисунке, весъ отъ 50 до 70 фунтовъ. При этомъ упражненіи ноги и руки должны сгибаться, и вся тяжесть работы должна падать исключительно на мышцы бедеръ. Повторять пять разъ, затемъ, повышая число упражненій, дойти до пяти; увеличить тяжесть на десять фунтовъ и начинать сначала.

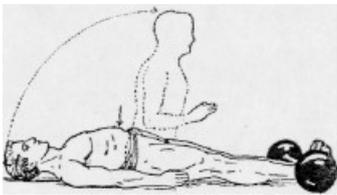
Упражнение 4.

5. Лечь на спину и поднимать вытянутые ноги так, чтобы они по отношению туловища образовали прямой угол. Повторять пять раз и, постепенно повышая число упражнений, дойти до десяти; затем начать сначала, но уже привязать к каждой ноге по пятифунтовой гантели.



Упражнение 5.

6. Лечь на пол, как при последнем упражнении, и поднимать туловище, как это показано на рисунке 6, стараясь не двигать в это время ногами. Сначала, чтобы облегчить себе этот прием, можно класть на ноги какой-нибудь противовес, например, тяжелую гантель. Повторять пять раз и,



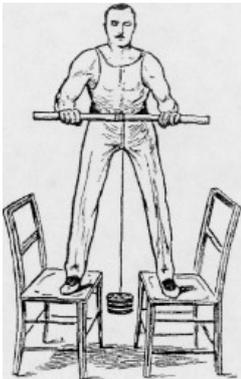
Упражнение 6.

постепенно повышая число упражнений, дойти до десяти раз. Затем начать сначала и на этот раз держать руками у головы пятифунтовую гантель, что сделает упражнение значительно труднее. Позднее можно понемногу увеличивать вес, например, одну пятифунтовую гантель заменить двумя такими же.

Упражнение для развития руки и предплечья.

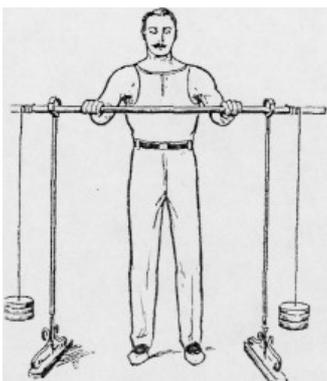
Для упражнений на дому.

Взять круглую палку, например, толстое метловище, в середине к нему привязать крепкий шнур, а на конец шнура тяжесть в пять фунтов. Затем стать на два стула, как это показано на нашем рисунке и постепенно раскручивать шнур, пока гиря не коснется пола, тогда обратным движением поднять тяжесть вверх.



Движения должны быть по возможности равномерны; перестать, когда почувствуется усталость.

Для упражнения в гимнастических залах.



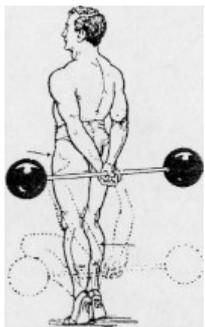
Для упражнения в гимнастических залах можно сделать особый прибор, подробно представленный на нашем рисунке. На каждый конец палки можно повесить любую тяжесть, но для начала две пятифунтовые гири совершенно достаточны. Раскручивание и накручивание шнуров происходит так же, как описано выше.

ЧЕТВЕРТАЯ СЕРИЯ.

Упражнения для особого развития ножныхъ мышцъ.

Къ упражненіямъ, описаннымъ ниже, предостерегаю я, следуетъ относиться съ большой осторожностью, въ особенности темъ, кто предрасположенъ къ грыже. Этимъ последнимъ надо быть очень внимательными въ выборе упражненій, требующихъ сильно развитой мускулатуры ногъ; отъ упражненія, помещеннаго здесь на рис. 5, имъ лучше всего отказаться. Но если упражняющійся не имеетъ вышеназваннаго предрасположенія, онъ ни подъ какимъ видомъ не долженъ пренебрегать ножными приемами; ходьба, бегъ, велосипедъ и такъ далее - все это очень хорошія упражненія для развитія мускулатуры ногъ, но ихъ однихъ недостаточно, иначе эти мышцы отстанутъ въ общемъ развитіи и у ногъ не будетъ той устойчивости, которая необходима вообще для занятій съ тяжестями.

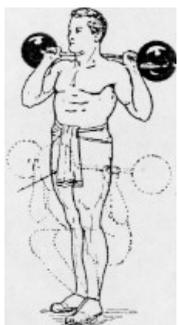
1. Взять руками, соединенными за спиной, гантель, весомъ отъ 10 до 20 фунтовъ. Каблуки вместе, носки врозь. Затемъ подняться на носкахъ и плавно опуститься возможно ниже, такъ чтобы можно было почти что сидеть на каблукахъ. Потомъ стать въ прежнее положеніе. Повторять упражненія пять разъ и, постепенно повышая, дойти до двадцати, увеличить весъ на пять фунтовъ и начать опять сначала.



Упражненіе 1.

2. Упражняться въ прыжкахъ на высоту и въ длину съ разбегомъ и безъ разбега, но особенное вниманіе обратить на прыжки съ места. Прыгать съ тяжестями и безъ тяжестей, и упражняться въ тройномъ прыжке, состоящемъ изъ шага, прыжка и приседанія.

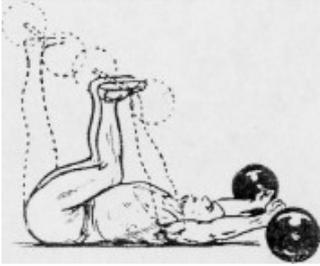
3. Прыжки черезъ веревочку, въ особенности проделанныя на носке одной ноги, прекрасное упражненіе для развитія мышцъ икръ.



4. Держать обеими руками на шее за головой гантель въ 20-40 фунтовъ и медленно опускаться на ногахъ, не отрывая каблуковъ отъ пола. Это упражненіе въ особенности развиваетъ верхнія мышцы бедеръ и паховыя. Начинать съ троекратнаго повторенія этого приема; прибавляя по одному въ неделю, дойти до десяти, тогда увеличить весъ на пять фунтовъ и начать сначала.

Упражненіе 4.

5. Лечь на спину и поднять ноги такъ, какъ это показано на нашемъ рисунке. Взять руками лежащую около головы гантель весомъ отъ 20 до 30 фунтовъ и положить ее на подошвы ногъ; затемъ, убедившись, что она лежитъ крепко на ногахъ, выжать ее вверхъ такъ, чтобы ноги образовали по отношенію туловища прямой уголъ; повторить это отъ трехъ до пяти разъ въ зависимости отъ силы упражняющагося.



Упражненіе 5.

Весъ можно увеличить на пять фунтовъ, когда упражненіе будетъ повторено безъ особыхъ усилій десять разъ.

Вниманію читателей: весъ тяжестей, показанный во всехъ этихъ упражненіяхъ, конечно, могъ быть определенъ лишь въ самыхъ общихъ чертахъ; установить его точнее предоставляется каждому сообразно со своими силами.

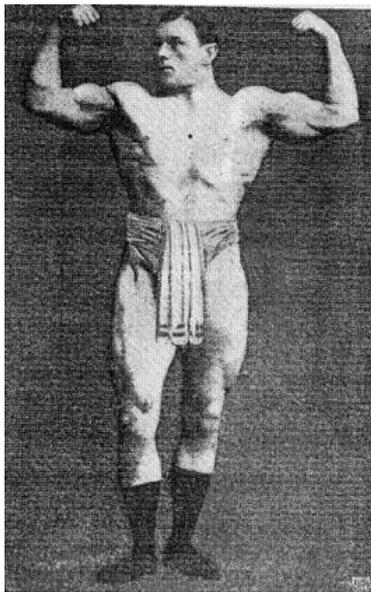
ГЛАВА X.

Тяжести для упражнений.

Какія тяжести годятся для упражнений.

Многіе учителя гимнастики заставляють своихъ учениковъ заниматься постоянно съ однимъ и темъ же весомъ (легкимъ); они полагають, что мускулы разовьются, если увеличивать не весъ, а число упражненій.

Мой опытъ учить мѣня, что это неправильно, ибо мускулы человека и животныхъ, упражняющіеся въ продолжительности, никоимъ образомъ не нуждаются въ большомъ развитіи; люди много бегающіе и велосипедисты являются въ большинствѣ случаевъ обладателями тонкихъ ногъ; то же самое наблюдается у скаковыхъ лошадей, оленей и борзыхъ собакъ. Природа во всемъ преследуетъ разумную цель. Между выносливостью и силой огромная разница. Надо сообразить, возможно ли сильно развить мускулы путемъ многократно повторяемыхъ легкихъ упражненій, оставляя въ то же время въ стороне развитіе сухожилій. Ведь сухожиліе, это тотъ рычагъ, который тяжесть работы переноситъ на кости и можетъ быть развитъ только



Гаккеншмидтъ. путемъ упражненій съ тяжелымъ весомъ, какъ путемъ легкаго веса развиты, напримеръ, мышцы бедеръ?

Другое доказательство ошибочности мненія техъ, кто думаетъ сильно развить свои мускулы, лишь увеличивая число легкихъ упражненій, можетъ быть найдено путемъ сравненія работы съ тяжестями съ другими формами атлетики.

Представимъ себе человека, повторяющаго въ своихъ упражненіяхъ одну и ту же программу; теперь, если этотъ человекъ специализируется въ беге или прыжкахъ и хочетъ увеличить скорость бега или длину прыжка, онъ въ силу необходимости долженъ изменить программу своихъ упражненій или, иначе сказать, отъ более легкихъ прыжковъ перейти къ более труднымъ.

Какъ найти наиболее подходящій для даннаго лица и упражненія весъ.

Это очень просто. Попробовать, когда человекъ еще не усталъ, проделать съ полнымъ напряженіемъ какое-нибудь упражненіе съ какимъ-нибудь весомъ. Если это удастся, то весъ определенъ правильно и это упражненіе можно повторять, но не более пяти разъ въ своей ежедневной программѣ.

Какимъ образомъ наиболее целесообразно повышать весь гирь и количество упражненій.

После того, какъ для каждаго лица и упражненія установлень наиболее правильный весь, надо каждый пріемъ проделывать пять разъ и каждую неделю прибавлять по одному разу, такъ что первую неделю упражненіе будетъ проделываться пять разъ, вторую неделю шесть разъ, третью - семь разъ и такъ далее, пока высшее для каждаго отдельнаго вида упражненій число не будетъ достигнуто. Тогда вернуться опять къ меньшему числу, но увеличить весь тяжестей, обыкновенно по пяти фунтовъ на каждую руку, если нетъ другихъ указаній.

Когда начинать упражненія съ тяжелымъ весомъ.

Къ упражненіямъ съ тяжелымъ весомъ следуетъ переходить не раньше, какъ после трехъ месяцевъ занятій съ легкими гирями и никогда не надо стараться работать съ теми тяжестями, которыя нельзя свободно поднять десять разъ безъ особаго утомленія.

Кто, не обращая на это вниманія, будетъ работать съ весомъ выше своихъ силъ, тотъ рискуетъ получить паховую грыжу, растяженіе и даже порваніе связокъ и мышцъ, и я совершенно серьезно предупреждаю читателя уклоняться отъ такихъ рискованныхъ опытовъ.

Затемъ я посоветоваль бы съ самага начала тренировки въ продолженіе всехъ трехъ месяцевъ измерять свое тело и весь и тщательно все это записывать, отмечая полученные успехи. Надобно производить следующія измеренія: шея (наиболее тонкая ея часть), плечо (его наиболее тонкая часть), кулакъ (стать-рука вытянута), бицепсъ при согнутой руке, грудь въ нормальномъ положеніи (измереніе должно производиться въ линіи грудныхъ сосковъ), грудь (при вдыханіи), грудь (возможно расширенная), ручной суставъ, икра (наиболее толстая ея часть), нога (въ колене), бедро (его наиболее толстая часть). Производить измеренія следуетъ передъ упражненіями.

Въ начале занятій гимнастикой можетъ быть замечено следующее, довольно обычное, явленіе: мускулы не только не увеливаются въ объеме, но, наоборотъ, уменьшаются. Это происходитъ оттого, что природа изгоняетъ изъ нихъ жиръ и воду, которыми они до того времени были наполнены. Все это надо предвидеть, чтобы съ самага начала не разочароваться. После того, какъ занимающійся кончитъ свои ежедневныя упражненія, онъ долженъ, воспользовавшись темъ, что онъ еще не одетъ, время отъ времени напрягать различныя группы мышцъ. Это делается съ целью пріобрести навыкъ въ такъ называемой игре мускуловъ, другими словами, привыкнуть позировать.

ГЛАВА XI.

Упражнения для атлетовъ.

Через три или четыре месяца занятий, по системе, описанной въ предыдущей главѣ, упражняющійся заметитъ значительный приростъ силы въ своихъ мышцахъ; теперь, если онъ желаетъ развиваться дальше, онъ долженъ два или три раза въ неделю заниматься съ более тяжелымъ весомъ, конечно, при томъ условіи, что отсутствуетъ склонность къ грыже.

Для занятій съ тяжестями рекомендую такой весъ, съ которымъ можно проделать каждое изъ описанныхъ упражненій, по крайней мере, отъ 5 до 10 разъ, въ тотъ день, когда тяжелый весъ заменяетъ более легкій, занятія съ последнимъ должны быть оставлены.

Я могъ бы привести безчисленное множество упражненій въ подъемѣ тяжестей, но ограничусь темъ, что изложу наиболее часто употребляемыя.

Штанга для упражненій должна быть 2,5 сантиметра толщины.

Передъ каждымъ пріемомъ сделать глубокое вдыханіе; во время упражненій избегатьъ тугихъ поясовъ.

1. Вырываніе одной рукой.

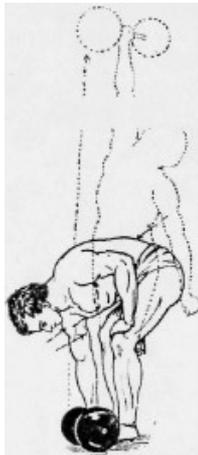
Правило: тяжесть, лежащая на полу, вырывается безъ остановки вверхъ на всю длину руки.

Исполненіе: положить на полъ около ногъ тяжесть, нагнуться, взять ее одной рукой за середину, а другую свободную положить на соответствующее колено (левую руку на левое колено, правую на правое). Затемъ мгновенно выпрямиться и съ молніеносной быстротой выбросить тяжесть вверхъ. Мышцы руки, плеча, бедеръ, ногъ и брюшного пресса должны въ одной секунде (можетъ быть, въ одной десятой секунды) сосредоточить всю свою энергію, чтобы достигнуть хорошаго результата. Некоторые атлеты предпочитаютъ другой способъ вырыванія, именно они доводятъ тяжесть до высоты глазъ и затемъ быстро подгибаютъ подъ нею туловище; но здѣсь нужна значительная ловкость и большая сила въ ногахъ.

Многіе французскіе и немецкіе атлеты выбрасываютъ одной рукой 180 фунтовъ. Раньше, когда я еще упражнялся съ тяжелымъ весомъ (читателю, быть можетъ, известно, что я уже 7 или 8 летъ работаю исключительно борьбой), мне удалось 27 апреля 1898 года въ С-Петербурге выбросить

правой рукой по всем правилам 196 фунтов. Эта цифра долгие годы была мировым рекордом.

Упражнения для выбрасывания: хорошим упражнением для выбрасывания служит регулярное поднимание определенного веса на высоту приблизительно трех футов. Поднимать вес следует непрерывно до десяти раз, чтобы в конце концов получить навык в технике выбрасывания. Впрочем, у каждого атлета есть свои, долгим опытом выработанные, приемы тренировки для этого упражнения. Когда упражняющийся приобрел достаточно навыка в технике выбрасывания тяжестей, он может попытаться слегка повертывать выброшенный вес в воздухе. Опускать вес можно обеими руками. Когда, наконец, выбрасывание продолжалось от 4 до 8 месяцев, причем можно было уже свободно проделывать его 10 раз подряд, а вес еженедельно увеличивался на 1 фунт, тогда можно перейти к следующему: уменьшить



число упражнений до трех, а вес увеличить на пять фунтов; когда-же и это будет не трудно, то можно начать снова. Между отдельными выбрасываниями нельзя делать паузы больше, чем на одну или две минуты, иначе пропадет энергия упражнений. Вес можно увеличивать каждые три или четыре недели, а в промежутки увеличивать число упражнений, отчасти занимаясь в то же время более легким весом для развития некоторых, еще вялых, мускулов. Такие всегда найти не трудно.

Вырывание одной рукой.

Само собою понятно, что упражнения, предназначенные для одной руки, надо производить попеременно обеими руками, чтобы, таким образом, одинаково их развить. В промежутках между упражнениями рекомендуется ходить взад и вперед по комнате.

2. Выбрасывание тяжести одной рукой.

Для этого упражнения, похожего на предыдущее, употребляется короткая гантель.

П р а в и л о: гантель лежит на полу между ступнями ног, параллельно их длине, так что внутренняя сторона переднего шара граничит с носками. Тяжесть надо одной рукой и одним взмахом отнести вверх; некоторые атлеты держатся того мнения, что другая рука должна висеть свободно, нисколько не касаясь тела.

Никоимъ образомъ нельзя свободной рукой дотрагиваться до пола, это последнее на публичномъ состязаніи повлечетъ за собой дисквалификацію.



Исполненіе: Взять гантель у передняго шара (не въ середине) одной рукой, нагнуться и однимъ взмахомъ отнести тяжесть вверхъ.

Некоторые атлеты предпочитаютъ сначала несколько раскачать гантель, чтобы пріобрести необходимый размахъ, но это, конечно, непозволительно. Отъ этого упражненія развиваются те-же мышцы, что и отъ предыдущаго.

Выбрасываніе одной рукой.

Французскіе атлеты особенно далеко ушли въ этомъ приёме.

Качаніе одной рукой очень часто проделывается съ гирями.

Французъ Аполлонъ, напримеръ, специалистъ въ этомъ унражненіи и можетъ раскачивать вверхъ несколько гирь, въ общей сложности весомъ въ 180 фунтовъ. Немцу Беллингу этотъ удивительный фокусъ удавался три раза.

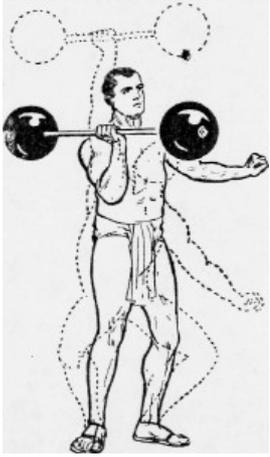
Такъ какъ подобное раскачиваніе требуетъ особо развитыхъ мышцъ запястья и предплечья, то рекомендуется связывать тяжести ремнемъ, шириной отъ 6 до 8 сантиметровъ и обертывать имъ руку.

3. Выталкиваніе одной рукой.

Правило: Тяжесть, въ какомъ бы виде она ни представлялась, берется сначала къ плечу и затемъ выталкивается одной рукой вверхъ, такъ чтобы въ конце концовъ она покоилась на вытянутой руке. Въ Англии, Италіи и Франціи существуетъ обыкновеніе поднимать гантель къ плечу съ пола одной рукой, а въ Германіи и въ моемъ отечестве, Россіи, наоборотъ, двумя руками; русскій атлетъ Лурихъ, одинъ изъ виднейшихъ специалистовъ по работе съ тяжестями, придерживается послѣдняго способа, и я вполне съ нимъ согласенъ.

Въ виду такого разделенія мненій каждому предоставляется поднимать гантель такъ, какъ это принято въ его отечестве, или придерживаться обоихъ способовъ.

Если почему-либо желательно поднять гантель одной рукой, то лучше всего сделать это такъ: взявъ ее за середину, съ силой приподнять, выпрямиться и тихо приставить къ плечу; во всякомъ случае, тяжесть должна находиться у



плеча, а не на плече, какъ это практикуется въ Австріи, особенно при одновременномъ выталкиваніи двухъ гирь двумя руками.

Одинъ изъ сильнейшихъ въ міре людей, венецъ Іосифъ Штейнбахъ, установилъ всемірный рекордъ, выталкивая одновременно две тяжести по $167\frac{1}{2}$ фунтовъ каждая, причемъ обе гантели покоились на его плечахъ.

Выталкиваніе одной рукой.

4. Практическіе советы для выталкиванія.

Локоть руки, держащей гантель, следуетъ возможно крепче прижать къ телу, около бедра, черезъ что она до известной степени облегчится. Затемъ согнуть колени и вытолкнуть гантель быстрымъ выпрямленіемъ тела и толчкомъ руки вверхъ по направленію отъ плеча. Упражненіе это следуетъ проделывать такъ же часто и такъ же менять весъ, какъ и въ предыдущемъ приеме.

5. Выжиманіе одной рукой.

Правило: Тяжесть, находящуюся у плеча, поднимаютъ, исключительно руками вверхъ по направленію отъ плеча; тело при этомъ можетъ быть слегка наклонено.

Это упражненіе такъ же проделывается весьма различно въ разныхъ странахъ и даже до плеча тяжесть доносится не везде одинаковымъ образомъ. Въ Австріи, Франціи и не всегда въ Германіи положеніе корпуса во время этого пріема определяется командой «солдатская стойка, смирно». Каблуки при этомъ положеніи плотно едвинуты и тяжесть выжимается безъ одинаго движенія со стороны корпуса; вся работа лежитъ исключительно на руке и ею-то атлетъ выжимаетъ тяжесть, зачастую больше половины своего веса.

Венецъ Михаилъ Майеръ поставилъ всемірный рекордъ выжатаго веса при положеніи «смирно»; это темъ более не удивительно, что руки этого атлета очень коротки, а самъ онъ очень тяжелъ; онъ веситъ 243 фунта, а его рекордъ выраженъ внушительной гантелью въ 143 фунта.

Въ обыкновенномъ выжиманіи тяжестей поставлено много замечательныхъ рекордовъ атлетами Германіи и моего отечества. Я самъ въ возрасте 19 летъ выжималъ одной рукой 269 фунтовъ.

Но особенно удивительныхъ результатовъ достигъ Артуръ Саксонъ, известный въ Англии атлетъ. Онъ обыкновенно сгибаетъ тело и, выпрямляя постепенно руку, такимъ путемъ ухитрился выжать огромный весъ - 371 фунтъ. Здесь я кстати замечу, что среди многихъ авторитетовъ этотъ послѣдній способъ выжиманія известенъ подъ терминомъ «выкручиваніемъ».

Существенное различіе между выжиманіемъ и выкручиваніемъ заключается въ томъ, что при выжиманіи тяжесть поднимается вверхъ, а при выкручиваніи положеніе ея въ пространстве почти что не изменяется, а тело, сгибаясь и рука выпрямляясь, такъ-сказать, подходятъ подъ весъ, после чего атлетъ попросту выпрямляется; движеніе при выкручиваніи то же самое, какъ если корпусъ прижимается къ стене, а рука его отъ стены отталкивается. Тренировка для выжиманія та же, что и для выбрасыванія.

Такъ-называемое выкручиваніе, съ точки зренія техники, является более тяжелымъ упражненіемъ и требуетъ большой подготовки, особенно для молодого атлета, чей корпусъ еще слишкомъ гибокъ.



Тренироваться для этого приѣма надо съ большой тщательностью и лучше, если это возможно, пригласить на время упражненій товарища, съ темъ, чтобы онъ принималъ поднятую тяжесть, а не бросать ее самому.

При выкручиваніи требуется напряженно сохранять равновесіе всего тела и полнейшее спокойствіе, и приѣмъ этотъ проделывать возможно медленно.

Выжиманіе и выкручиваніе.

6. Вырываніе тяжестей двумя руками.

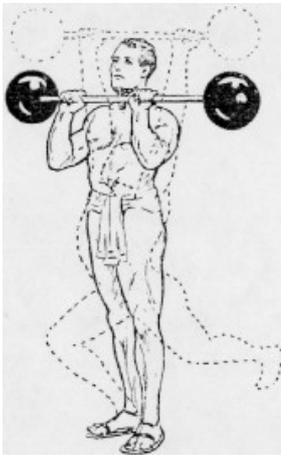


Правило: Тяжесть вырывается однимъ приѣмомъ съ земли на большую высоту.

Это упражненіе требуетъ такъ же, какъ и вырываніе одной рукой, молніеносной быстроты, и одновременной работы мышцъ ногъ, бедеръ, брюшного пресса и рукъ, и развиваетъ не только мускулы всего тела, но и упражняетъ въ ловкости. Правильная тренировка для этого приѣма заключается въ медленномъ, но правильномъ подниманіи тяжести отъ одного до пяти разъ.

7. Выталкивание тяжестей двумя руками.

Правило: Тяжесть, находящаяся у ногъ, однимъ толчкомъ переводится въ положеніе надъ головой; толчокъ производится обеими руками, приче́мъ ноги помогаютъ.



Вытолкнутый весъ следуетъ несколько секундъ продержатъ на вытянутыхъ рукахъ. Это упражненіе, какъ и другія, о которыхъ я уже говорилъ, делается весьма различно, въ зависимости отъ того, какъ это принято въ различныхъ странахъ.

Напримеръ, въ Англіи, Италіи и Франціи тяжесть съ пола къ плечамъ переносится обязательно однимъ движеніемъ, между темъ какъ въ Россіи, Германіи и Австріи это одно движеніе заменяется несколькими.

Само собою разумеется, что благодаря этому результаты, достигнутые въ этихъ послѣднихъ странахъ, выше, чѣмъ въ первыхъ; тамъ немало атлетовъ, выталкивающихъ обеими руками тяжесть свыше 300 фунтовъ.

Венець Іосифъ Штейнбахъ 380 фунтами установилъ міровой рекордъ, и я самъ неоднократно во время упражненій выталкивалъ болѣе 300 фунтовъ.

8. Практическіе указанія.

Повышеніе веса выталкиваемой тяжести должно происходить постепенно и каждый разъ на очень немного.

Упражненіе следуетъ преимущественно проделывать такъ, какъ это принято у французскихъ атлетовъ (поднимать тяжесть къ плечу однимъ приѣмомъ), это изящнее и какъ упражненіе - лучше.

Съ очень тяжелымъ весомъ можно поступить иначе: сначала поднять на животъ, потомъ однимъ рывкомъ выбросить на грудь.

Тяжесть надо толкнуть вверхъ грудью и въ это время не медлить, а возможно быстрее выпрямить руки и корпусомъ подойти подъ гантель это возможно достигнуть только путемъ соединенія техники и силы.

Что касается положенія ногъ во время упражненія, то занимающійся самъ лучше всего можетъ это определить; практика это ему укажетъ.

Нѣкоторые делаютъ шагъ впередъ, другіе - назадъ, некоторые разставляютъ ноги очень далеко одна отъ другой, а некоторые - очень близко, и у всехъ

можно наблюдать хорошие результаты. Вопрос о том, какой из этих приемов лучше, каждый может решить сам.

9. Выжимание тяжестей двумя руками.

Правило: Тяжесть, находящаяся на груди, поднимается вверх напряжением одних только рук без помощи со стороны туловища и ног, и держится несколько секунд на вытянутых руках.



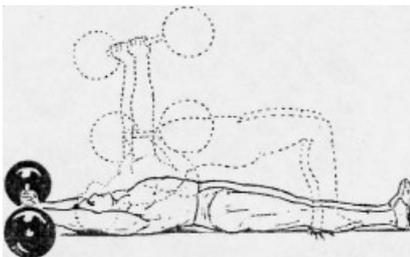
И это упражнение в разных странах проводится очень различно.

В Германии и Австрии есть много атлетов, сделавших большие успехи в выжимании тяжестей обеими руками.

С точки зрения техники это упражнение является одним из простейших, ибо требует только хорошо развитые трицепсы и мускулатуры плеч. Тренировка та же самая, что и при выжимании одной рукой.

На континенте все эти только что описанные, выбрасывающие, выталкивающие и выжимающие, правой и левой рукой и обеими руками вместе, объединяются под названием «Восемь классических приемов» и служат для постоянного испытания и измерения силы. Затем существует еще много других приемов поднимания тяжестей, требующих большего или меньшего напряжения; наиболее интересные я изложу ниже.

10. Выжимание с моста.



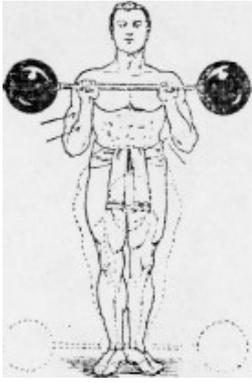
Я уже указывал на это упражнение, как на превосходно развивающее спинной хребет, шею и их мышцы.

Теперь я ограничусь только указанием на мировой рекорд, установленный мною в Вене 2 августа

Выжимание с моста. 1898 года, поднятием 311 фунтов.

11. Поднятие тяжести на грудь в один прием (темпо).

Этот прием получил наибольшее развитие в Англии, хотя является также довольно распространенным и во Франции, а в Италии это единственный корректный прием для поднимания тяжестей обеими руками.



Затемъ это хорошее упражненіе для тренированія въ выбрасываніи двумя руками.

Рекорды: Пьеръ Боннэ, Парижъ, 330 фунтовъ; Елисеевъ, Россія, 330 фунтовъ.

Я самъ неоднократно поднималъ такимъ образомъ 308 фунтовъ.

Поднятіе тяжести на грудь.

12. Удерживаніе тяжестей на вытянутыхъ въ стороны рукахъ.

Во Франціи этотъ пріемъ считается классическимъ и для него установлень целый рядъ правилъ.



1. Рука, державшая тяжесть, должна по отношенію тела образовать прямой уголъ и не уклоняться вверхъ или внизъ.

2. Рука и кисть руки должны быть вытянуты.

3. Тело должно быть выпрямлено и не сгибаться ни въ какую сторону.

Упражненіе это можетъ быть исполнено двоякимъ образомъ:

1. Удерживаніе тяжести на той руке, на которой это легче удастся. Въ этомъ случае, тяжесть поднимаютъ обеими руками къ плечу; затемъ вытягиваютъ одну руку въ сторону, поддерживая тяжесть на ладони; въ такомъ положеніи надо удерживать руку несколько секундъ.

Рекордъ этого тяжелаго пріема установлень французскимъ атлетомъ Викторіусъ; онъ держалъ гантель въ $82\frac{1}{2}$ фунта и гирю въ 66 фунтовъ.

Я держалъ на вытянутыхъ рукахъ 15 февраля 1902 года две гантели, изъ которыхъ та, которая была въ правой руке, весила 90 фунтовъ, а въ левой - 89 фунтовъ; затемъ я увеличилъ ихъ весъ: первой - до 110 фунтовъ, второй - до 100 фунтовъ, но все это не можетъ считаться рекордомъ, ибо при этомъ не были соблюдены требуемая правила.

2. Удерживаніе на вытянутыхъ рукахъ гирь.

Это упражненіе легче предыдущаго постольку, поскольку удобнее держать тяжесть за ушко, а не на ладони, какъ это было раньше.

Но, съ другой стороны, тотъ фактъ, что рука теперь обращена ладонью внизъ, лишаетъ напряженіе некоторой доли мощности.

Обыкновенно, гири сначала поднимаютъ къ плечамъ, а затемъ уже вытягиваютъ руки, но некоторые выдающіеся атлеты приводятъ руки въ горизонтальное положеніе, вовсе не сгибая ихъ; конечно, этотъ послѣдній способъ несравненно тяжелее перваго.

Здесь я перечислю несколько рекордовъ въ подниманіи тяжестей.

Одновременное выжиманіе двумя руками двухъ гантелей.

29 августа 1899 года въ Вене Вильгельмъ Тюркъ поднялъ къ плечамъ и выжалъ по всемъ правиламъ две гантели; правой рукой - 140 фунтовъ, левой - $139\frac{1}{4}$ следовательно, всего веса - $279\frac{1}{4}$ фунта.

29 августа 1899 года, въ Вене, онъ же выжалъ обеими руками гантель, весомъ въ 300 фунтовъ.

Шнейдеръ, Кельнъ, 1897; выжалъ каждой рукой двенадцать разъ подрядъ 100 фунтовую гантель.

Вильгельмъ Тюркъ, Вена, 30-го іюля 1901; выжалъ отъ плечъ две гантели, общимъ весомъ 289 фунтовъ.

(Во всехъ этихъ случаяхъ тяжесть къ плечамъ поднималась въ несколько пріемовъ).

Выжиманіе обеими руками въ сидячемъ положеніи.

Вильгельмъ Тюркъ 25 сентября 1900 года, сидя на стуле, выжалъ обеими руками гантель въ 220 фунтовъ - - четыре раза, въ 237 фунтовъ - - 3 раза и въ 253 фунта - одинъ разъ.

Выжиманіе тяжести, лежа на спине.

Георгъ Гаккеншмидтъ, 2 августа 1896 года, Вена, 333 фунта (рекордъ).

Выталкиваніе тяжести, лежа на спине.

Георгъ Гакешмидтъ, 360 фунтовъ - одинъ разъ (рекордъ). Во время этого пріема не приподнимался съ пола.

Приседанія безъ тяжестей.

Максъ Дантагъ, Вена (любитель), 4 іюня 1899 года - 6000 разъ въ теченіе трехъ часовъ.

Приседанія съ тяжестью на плечахъ.

В. Селль, Саксонія, 21 января 1899 года, съ гантелью въ 440 фунтовъ - семь разъ; П. Ганзенъ, Копенгагенъ, 19 марта 1899 года, съ гантелью въ 277 фунтовъ - 65 разъ.

Приседаніе держа одновременно гантель на вытянутыхъ рукахъ надъ головой.

Густавъ Райхъ, Ревель, 13 января 1898 года - четыре раза съ гантелью, весомъ въ 189 фунтовъ.

Приседаніе, съ гирей въ каждой руке вытянутыми надъ головой.

Георгъ Лурихъ, Лейпцигъ, 24 сентября 1900 года, одинъ разъ, держа въ обеихъ рукахъ по гире въ 110 фунтовъ.

Сидеть по-турецки и подниматься, держа въ рукахъ тяжесть.

Георгъ Гакеншмидтъ въ январе 1902 года, съ гантелью въ 187 фунтовъ - одинъ разъ, съ гантелью въ 110 фунтовъ - пять разъ.

Выжиманіе ногами (при этомъ атлетъ лежитъ на спине и жметъ тяжесть на подошвахъ ногъ).

Немецъ-любитель, Рудольфъ Клэръ, Лейпцигъ, выжалъ такимъ образомъ весь въ 352 фунта - двадцать разъ.

Артуръ Саксонъ можетъ держать на своихъ ногахъ чудовищную тяжесть въ 2 500 фунтовъ.

Держать на вытянутыхъ рукахъ надъ головой какую-нибудь тяжесть (штангу или гантель), затемъ постепенно опускаясь, лечь на спину и потомъ опять подняться.

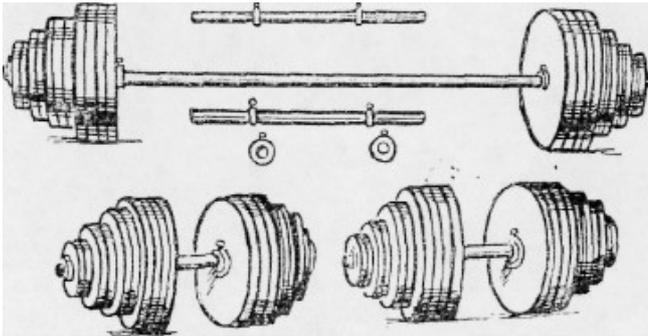
Это упражненіе требуетъ большой силы и ловкости. Швейцарскій атлетъ Эмиль Деріа проделалъ этотъ приѣмъ въ Париже въ 1903 году съ гантелью въ 389 фунтовъ.

Приподнять надъ поломъ круглую штангу діаметромъ въ 3 сант. Для этого приѣма нужны большія руки и значительная сила зажима. Одинъ любитель изъ Лейпцига приподнялъ такимъ образомъ тяжесть въ 488 фунтовъ на 10 ст.

отъ пола. Вообще же въ Германіи и Австріи найдется немало атлетовъ, свободно выпрямляющихся держа одной рукой весь отъ 420 до 440 фунтовъ.

Приподнять надъ поломъ круглую штангу, держа ее обеими руками такъ, чтобы ладони были обращены къ себе: требуется большая сила рукъ, ногъ и особо развитыя мышца бедеръ. Однажды въ Мюнхене, не будучи даже достаточно тренированъ, я поднималъ такимъ образомъ тяжесть въ 550 фунтовъ, а недавно какой-то немецъ дошелъ до 583 фунтовъ.

Для всехъ этихъ упражненій лучше употреблять штанги съ чугунными дисками; оне удобнее, ибо допускають произвольную перемену веса.



Штанги съ чугунными дисками.

ГЛАВА XII.

Таблица распределения времени для тренировки.

Въ ответъ на многочисленныя запросы, поступившіе ко мнѣ, я дамъ въ нижеследующихъ строкахъ общую схему для ежедневнаго тренированія (ежедневныя упражненія), а также планъ занятій, годный для незанятыхъ людей, слабыхъ и т.п., которые могутъ или точно следовать имъ, или изменять ихъ, смотря по тому, какъ того потребуютъ обстоятельства.

7 часовъ утра: вставать съ постели, быстрое холодное обтираніе или ванна (зимой можно заменять холодную воду тепловатой, если это пріятнее). Хорошо вытираться, лучше всего грубымъ полотенцемъ. За этой утренней ванной должны всегда следовать легкія упражненія въ теченіе 15 - 20 минутъ.

8 часовъ утра: завтракъ, и затемъ продолжительная прогулка до 11 часовъ.

11 - 12 часовъ: какія-либо энергичныя упражненія.

1 ч. 30 м. дня: обедъ и, по желанію, 1 ч. сна.

5 - 6 часовъ: интенсивныя упражненія всехъ группъ мускуловъ.

7 ч. 30 м. вечера: ужинъ, и за нимъ небольшая прогулка.

11 час. вечера: ложиться спать.

По воскресеньямъ можно не упражняться, а взаменъ того гулять, безъ того, однако, чтобы особенно утомляться.

Я ожидаю, что большинство моихъ читателей, прочтя изложенное распределеніе времени, воскликнутъ: «Да это все очень хорошо и, безъ сомненія, очень полезно, но у меня нѣтъ ни средствъ, ни времени, чтобы жить такимъ образомъ».

Подобнымъ изъ моихъ читателей я ответилъ бы, что я думалъ дать, первымъ долгомъ, правильную схему занятій темъ стремящимся къ физическому совершенству, которымъ ихъ положеніе позволяетъ хотя бы на несколько месяцевъ посвятить себя всецело развитію своего тела. Если кто-либо желаетъ достигнуть особенныхъ результатовъ и привести себя въ полную готовность, то онъ долженъ непременно посвятить все свое время развитію своего тела.

Съ другой стороны, могутъ найдись и такіе, которые скажутъ, что никто не въ состояніи выдержать подобную ежедневную тренировку безъ того, чтобы въ конце концовъ не подорвать своего здоровья или достичь того, что называется перетренировкой. На подобное возраженіе я отвечаю, что пусть только попробуютъ это, и тогда уже сами изменять свое мненіе о возможности подобной перетренировки. Прежде всего следуетъ всегда помнить то, что идти впередъ надо постепенно. Никогда не надо доводить упражненія до крайности, никогда не следуетъ истощать свою силу. Когда чувствуешь себя усталымъ или истощеннымъ, то необходимо дать себе надлежащій отдыхъ. Когда это является необходимымъ - это подскажетъ всякому его здоровый разумокъ.

Есть, однако, много людей, которые много нуждаются въ физическихъ упражненіяхъ и желаютъ быть сильными, но которымъ не достааетъ требуемаго на то времени. Я имею въ виду техъ людей, которые принуждены въ теченіе большей части дня работать. Такія лица, само собою разумеется, должны сообразовать свои упражненія съ обстоятельствами.

Далее мы займемся темъ классомъ работающихъ людей, которые въ теченіе большей части дня, сидя за конторкой или стоя у прилавки, или вообще, будучи принуждены проводить время въ запертомъ помещеніи, ведутъ сидячій образъ жизни; и, наконецъ, теми, которымъ въ силу ихъ занятія приходится проводить много времени въ беготне по улицамъ. Эти люди, которыхъ я думаю, что они находятся на своей службѣ съ 9 час. утра до 6 час. вечера и попадаютъ домой только къ 7-ми часамъ, должны растянуть свои упражненія на более продолжительное время. Я бы посоветовалъ имъ упражняться следующимъ образомъ.

Летомъ.

Вставать за часъ до того времени, когда надо идти на свою службу, брать непродолжительную холодную ванну или сделать обтираніе, затемъ упражнять легкими гирями те мускулы, которые нуждаются въ особомъ развитіи у даннаго лица. После ванны продолжать эти упражненія до техъ поръ, пока тело не высохнетъ. Если вы хотите пользоваться полотенцемъ, то оно должно быть грубымъ и растираніе должно быть совершенно съ силою. Вследъ за темъ - обыкновенный завтракъ, а затемъ вместо того, чтобы ехать въ омнибусе или трамвае, идите пешкомъ на место вашей службы. Когда едете въ вагоне, то старайтесь сидеть возле открытаго окна.

7 час. вечера: сытный обедъ и отдыхъ. Затемъ энергичныя физическія упражненія.

10 ч. 30 м. вечера: ложиться спать. Окна въ спальне летомъ следуетъ оставлять открытыми.

Во всякомъ случае, тренирующійся долженъ спать по меньшей мере 8 часовъ.

Зимой.

Вставать на полчаса позднее, чемъ летомъ, затемъ ванна, при чемъ вместо холодной воды можно пользоваться тепловатой. Досуха обтереться или тотчасъ же упражняться до техъ поръ, пока тело само не обсохнетъ, делать легкія упражненія. Завтракъ, затемъ пешкомъ на службу. Нетъ надобности говорить, что зимою въ особенности следуетъ избегатьъ сквозняковъ, когда находишься въ разгоряченномъ состояніи. Съ другой стороны, не думайте, что всякій потокъ свежаго воздуха - "сквознякъ".

Насчетъ вечера держитесь техъ-же указаній, которыя я далъ относительно лета. Следуетъ заботиться о томъ, чтобы спальня была хорошо проветрена, какъ днемъ, такъ и ночью; надо смотреть за темъ, чтобы постельное белье было достаточно теплымъ, но топить печь на ночь въ спальне не следуетъ. Более всего остерегайтесь употреблять для согреванія ногъ грелки или что-либо въ этомъ роде.

Среди моихъ читателей, безъ сомненія, найдется еще другая категорія людей, которые въ силу своихъ обязанностей заняты въ теченіе дня физической работой.

Относительно этихъ лицъ я особенно обращаю ихъ вниманіе на то, что я говорилъ въ одной изъ предыдущихъ словъ о примененіи силы воли при физическихъ упражненіяхъ. Они легко найдутъ, какія именно группы мускуловъ приводятся въ дѣйствіе при ихъ ежедневной работѣ и я имъ советую при исполненіи этой работѣ думать о техъ спеціальныхъ мускулахъ вместо того, чтобы просто механически исполнять работу. Что касается развитія другихъ мускуловъ, то они могутъ развивать ихъ при посредстве гантелей по описанному мною плану. Такъ какъ у нихъ более интенсивный обменъ веществъ, чемъ у людей, занимающихся умственнымъ трудомъ, то они должны согласовать съ этимъ и свое питаніе. Въ то-же время они должны точно следовать моимъ советамъ относительно холодныхъ ваннъ и обтираній.

Въ заключеніе я хотѣлъ бы дать еще некоторыя общія указанія (правила), которыя следуетъ соблюдать во время тренировки. Мои читатели, я всегда стану повторять то, что вы должны остерегаться чрезмернаго напряженія. Чрезмерное усердіе ведетъ, какъ и лень, къ болѣзни.

Улучшайте свои способности постепенно. Только терпение и настойчивость дают в результате продолжительную силу. Обращайте свое внимание на развитие всех частей тела, так как настоящая сила - равнозначна силе всех частей тела. Избегайте носить в комнатах толстое платье и, когда можно, снимайте даже сюртук и воротничек.

При самых упражнениях будьте одеты легко, лучше всего упражняться вовсе без белья или имейте на себе только короткие, тонкие и широкие штаны и к ним гимнастические башмаки. Никогда не носите тугого пояса. Во время пауз обтирайтесь полотенцем и можете оставить его у себя на плечах. Избегайте поздних ужинов.

Что касается употребления подходящих тяжестей, то я советую так называемые переменные штанги, представляющие из себя железный стержень, на конце которого навинчиваются железные круги; они могут быть с удобством приспособлены к любому весу, а кроме того, устраняется необходимость приобретения нескольких более тяжелых шаровых штанг, которые, к тому же, довольно дороги.

Упражнения с большими тяжестями лучше всего производить на открытом воздухе; если это невозможно, то в нижнем этаже или в погребе, но отнюдь не в верхнем этаже.

Если упражнения совершаются в комнате, то следует производить их на толстых досках или на толстом ковре.

Пользоваться моей таблицей времени каждый должен сообразно со своей индивидуальностью; наблюдения над собой во время тренировки помогут ему в этом. Не забывайте никогда то, что я уже посоветовал, - между отдельными упражнениями ходить взад и вперед.

Милтон говорит: «Не жалуйся на природу; она исполнила свой долг, теперь исполни ты свой.»

ГЛАВА XIII.

Д-ръ Краевскій, «отець русской атлетики», и его система жизни.

Я уже раньше указывалъ на то, что доктора и другіе авторитеты въ медицине только потому не советуютъ пользоваться, при рациональномъ физическомъ развитіи, большими тяжестями, т.к. никогда серьезно не занимались вопросомъ, о которомъ идетъ речь.

Можетъ быть, они съ самаго начала были предубеждены; быть можетъ у нихъ не было охоты лично испытать защищаемую мною систему физическихъ упражненій, или, что весьма вероятно, не было самой возможности испытать ее.



Докторъ Краевскій, „отець русской атлетики“.

Ради пользы того читателя, который разделяетъ это предубежденіе, или склоненъ спорить относительно моихъ советовъ, я далъ, въ нижеследующемъ, краткій очеркъ одного замечательнейшаго авторитета въ области медицины, который, будучи "въ высшей степени заинтересованъ въ деле физическаго развитія, счелъ себя, обязаннымъ въ возрасте 41 года, углубиться въ этотъ вопросъ и всесторонне изучить его. Я буду также говорить и объ его наблюденіяхъ.

Въ последующей далее исторіи моей жизни я буду иметь часто случай ссылаться на этого человека. Изъ этого увидятъ, какъ много основаній я имею проводить его систему въ жизнь.

Я могу смело сказать, что за все то, что я приобрел, и чемь сталъ я обязанъ ему. Это былъ онъ, кто училъ меня, какъ я долженъ жить и тренироваться, и это былъ онъ, который велъ меня по моему жизненному пути. Я долженъ принести ему самую глубокую благодарность. Но не я одинъ являюсь его должникомъ, если я даже и обязанъ ему большимъ, чемъ кто другой. Везде на свете есть атлеты и все они, прямо или косвенно, являются его должниками. Поэтому его съ полнымъ правомъ назвали «Отцомъ атлетики», такъ какъ это была та система, которую онъ первый выдвинулъ, по которой совершенствоваль свое искусство въ теченіе послѣднихъ 25 - 30 летъ всякій атлетъ хоть сколько-нибудь известный.

По этой системе, а не по какой-либо другой, развили свою силу Сандовъ, Саксонъ, Поддубный, Петеръ Боннъ, Збышко, Зпгфридъ, Абергъ, Лурихъ, Кохъ, Штейнбахъ и многіе другіе.

Д-ръ Краевскій, который былъ однимъ изъ известныхъ врачей Петербурга, сталъ интересоваться физическимъ развитіемъ, такъ какъ видель въ этомъ средство, посредствомъ котораго развивались подвижность и достигались здоровье, сила, а также все телесныя и духовныя способности. Онъ началъ изучать это дело, произвелъ свои наблюденія - и тотчасъ-же приступилъ къ работе, чтобы организовать и построить свою систему.

Далее, прежде всего онъ установилъ то основное правило, что всякій долженъ спать регулярно восемь часовъ изъ 24-хъ. Для этой цели ежедневно, ложась спать, онъ записываль на куске бумаги время, когда онъ легъ, и клалъ эту записку передъ дверью своей комнаты. Его слуга бралъ записку и тотчасъ-же узнаваль, когда онъ долженъ будить своего хозяина, т.е. по прошествіи восьми часовъ со времени, указаннаго въ записке. Минута въ минуту - ни раньше, ни позже. Если онъ легъ въ 4 часа утра, то его будили въ 12 часовъ дня, если бы онъ легъ въ 1 часъ ночи, то его слуга разбудилъ бы его въ 9 часовъ утра. Затемъ онъ начиналь свою дневную работу.

Сначала онъ занимался своей корреспонденціей, затемъ отправлялся въ свою гимнастическую залу, представлявшую изъ себя просторное помещеніе съ приспособленіями для купанья и снабженное двумя громадными окнами, сквозь которыя въ изобиліи проникали солнечные лучи. Во время упражненій окна не были открыты, такъ что температура оставалась равномерной.

Сначала онъ принималъ непродолжительную ванну въ такой холодной воде, какую онъ только могъ достать, а въ Петербурге вода часто бываетъ порядочно холодная. После ванны онъ никогда не вытирался, но сейчасъ-же

начиналъ свои упражненія, которыя у него продолжались полчаса. По прошествіи этого времени онъ совершенно обсыхалъ.

Планъ, по которому онъ упражнялся, былъ тотъ самый, который изложенъ въ главахъ IX и XI, такъ какъ онъ всегда работалъ съ гирями. Само собою разумеется, что для него было невозможно проделывать ежедневно все упражненія, которыя были описаны въ этихъ главахъ, но все же онъ следовалъ такой программе упражненій, которая была вполне достаточна для того, чтобы привести въ действіе каждый мускуль, и онъ умелъ такъ разнообразить эти упражненія, что ни одно важное движеніе не было упущено.

Между отдельными упражненіями онъ никогда не садился отдохнуть, а ходилъ по комнате взадъ и впередъ, при чемъ, иногда, клалъ себе на плечи полотенце.

Окончивъ упражненія, онъ одевался и совершалъ обходъ своихъ пациентовъ. Покончивъ съ этимъ, онъ возвращался домой, что случалось обыкновенно въ 2 часа, и обедалъ. Затемъ онъ спалъ въ теченіе часа, после чего до 6-ти часовъ принималъ больныхъ. Отдохнувъ немного, онъ ужиналъ между 7 - 8 часами и продолжалъ приѣмъ больныхъ до поздней ночи.

Д-ръ Краевскій, у котораго была громадная практика, былъ въ высшей степени отзывчивымъ человекомъ и лечилъ безвозмездно безчисленное множество пациентовъ изъ беднейшихъ классовъ населенія. Его приѣмная была всегда наполнена ищущими помощи. Онъ приглашалъ неимущихъ больныхъ безъ стесненія обращаться къ нему за советомъ и они приходили въ большомъ числе даже после 8 час. вечера. Въ ранніе часы дня онъ занимался своими платными пациентами.

Следуетъ заметить, что подобная усиленная умственная работа въ высшей степени утомительна; она подорвала бы силы даже самаго выносливаго человека. И однако, д-ръ Краевскій былъ всегда здоровъ, какъ физически, такъ и духовно, одинаково подвижной и работоспособный. Онъ самъ объяснялъ свое хорошее самочувствіе единственно своими ежедневными физическими упражненіями.

Какъ я уже заметилъ, онъ началъ свои физическія упражненія на 41 году жизни и достигъ такихъ успехов, что онъ еще 20 летъ спустя выгляделъ гораздо свежее и здоровее, чемъ когда ему было 40 летъ.

Онъ былъ настолько удовлетворенъ успехомъ своей системы физическаго развитія, что не жалелъ никакихъ силъ распространить какъ можно шире относящіяся сюда его наблюденія и опыты. Онъ былъ также неутомимъ въ

привлечши и тренированіи многообещающихъ молодыхъ атлетовъ. Относительно этого можно будетъ составить себе приблизительное понятіе изъ исторіи моей жизни, которую я по настоянію моихъ друзей, считающихъ ее достаточно интересной, изложу во всей подробности.

ГЛАВА XIV.

Исторія моей жизни.

По всей вероятности, моимъ читателямъ не безынтересно услышать кое-что относительно моей жизни и узнать о ходе моего физическаго развитія.

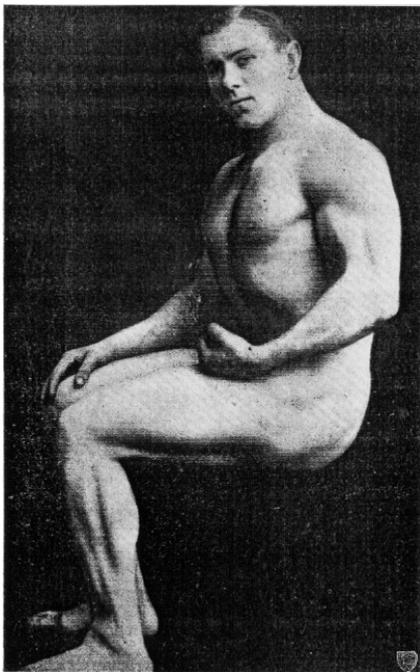
Я родился 20 іюля 1878 года (по старому стилю), такъ что по новому летосчисленію - 2 августа 1878 г. Городъ, въ которомъ я родился, былъ Дерптъ. У меня есть еще братъ и сестра, оба моложе меня. Мои родители, оба, средняго телосложенія, однако, мои братъ и сестра располагаютъ более, чѣмъ средней силой. Мой дедъ со стороны матери - котораго я, къ тому же, никогда не зналъ, такъ какъ онъ умеръ, когда мне было три года - представлялся мне всегда, по рассказамъ, какъ изъ ряда вонъ выходящій человекъ по величине и силе. Онъ переселился около 60 лѣтъ тому назадъ изъ Швеціи въ Россію. Моя мать часто рассказываетъ мне, что я очень похожу на своего деда, съ тою разницей, что онъ былъ крупнее меня, ростомъ въ 6 футовъ.

Насколько я могу припомнить, я съ самаго моего детства всегда очень увлекался физическими упражненіями и когда мне было около 8 или 9 лѣтъ, я командовалъ надъ маленькой арміей моихъ сверстниковъ въ силу того вескаго основанія, что я былъ самымъ сильнымъ изъ нихъ. Поступивъ къ этому времени въ Дерптское Реальное Училище, я вскоре обнаружилъ особенное предпочтеніе къ занятіямъ гимнастикой. При однихъ состязаніяхъ, имевшихъ место въ 1891 году, я выигралъ въ возрастѣ 14 лѣтъ первый призъ, какъ лучшій изъ вступившихъ въ состязанія моего возраста - обстоятельство, о которомъ сообщилъ въ немецкія газеты мой тогдашній учитель, немецъ, по имени Древесъ. Въ то время мой ростъ былъ 1 метръ 41 сантим., а весъ - 111 фунтовъ и я былъ довольно здоровымъ мальчикомъ. Я былъ однимъ изъ лучшихъ игроковъ въ городки, лучше всехъ упражнялся и съ гантелями, могъ прыгать 1.90 метра въ длину и 1.40 - въ вышину. Правой рукой я могъ выжать гантель, весомъ въ 30 фунтовъ 16 разъ, а левой - даже 21 разъ. Во время одного состязанія въ беге я пробежалъ разстояніе въ 180 метровъ въ 26 секундъ. Мою склонность къ физическимъ упражненіямъ я наследовалъ, очевидно, отъ моего деда.

Окончивъ въ 1895 году реальное училище, я поступилъ въ качестве ученика на одну большую машиностроительную фабрику въ Ревеле, съ тѣмъ, чтобы впоследствии стать инженеромъ. Но - человекъ предполагаетъ, а Богъ располагаетъ.

Къ этому времени я вступилъ въ члены Ревельскаго Атлетическаго и Велосипеднаго Клуба и съ наибольшимъ усердіемъ занялся велосипеднымъ спортомъ, при чемъ получилъ за этотъ родъ спорта несколько призовъ. При наступленіи осени и дурной погоды я началъ посвящать больше вниманія упражненіямъ съ тяжелыми гирями и гантелями, при чемъ въ результате этого рвенія оказалось то, что вскорѣ я превзошелъ въ въ этой области всехъ моихъ сверстниковъ.

Самымъ любимымъ времяпровожденіемъ въ клубе было подниманіе тяжелыхъ гирь и борьба. Къ последнему у меня было сначала мало склонности и поэтому меня часто тогда побеждали при нашихъ товарищескихъ состязаніяхъ.



Между темъ я значительно выросъ и размеры частей моего тела въ 1896 году, въ возрастѣ 18 лѣтъ, были следующие:

Ростъ.....1 метръ 71¹/₂ см.

Окружность груди.....1 » 06 »

При полномъ вздохе.....1 » 14 »

Бицепсъ при вытянутой руке.....35 »

Бицепсъ въ согнутомъ положеніи ... 38 »

Предплечье.....33 »

Георгъ Гаккеншмидтъ.

У насъ былъ, въ нашемъ клубе, одинъ очень опытный тренеръ, по имени Андрушкевичъ, служившій на государственной службѣ, который давалъ намъ, молодежи, очень полезные советы относительно ухода и тренировки тела. При одномъ состязаніи, происходившемъ въ клубе въ это время (осень 1896 года) я обнаружилъ въ подниманіи тяжестей следующие результаты:

Правой рукой съ плеча я выжималъ: 145 фунтовъ двенадцать разъ, 155 фунтовъ десять разъ, 198 фунтовъ три раза и 214 фунтовъ одинъ разъ. Я поднималъ съ полу одной рукой, при участіи только бицепса, справа - 125 фунтовъ и слева - 119 фунтовъ.

Въ сентябрѣ 1896 года я познакомился съ профессионаломъ-борцомъ Лурихомъ. Онъ былъ лишь немногими годами старше меня, былъ только

годъ профессионаломъ и въ то время ездилъ съ небольшою труппой по восточнымъ провинціямъ.

Лурихъ вызывалъ всехъ желающихъ бороться съ нимъ; многіе изъ нашихъ сочленовъ боролись съ нимъ, но все безъ исключенія были имъ положены. До того времени у меня не было большой склонности къ борьбе и я только изредка боролся, занимаясь за то больше подниманіемъ тяжестей. Темъ не менее, я несколько разъ боролся съ Лурихомъ, который уже въ то время былъ довольно хорошимъ борцомъ, хотя, какъ я скоро убедился, не превосходилъ меня по силе. Конечно, всякій пойметъ, что Луриху не представилось особаго затрудненія побороть такого, почти вовсе технически не обученнаго борца, какимъ я тогда былъ; все же одинъ разъ, когда я боролся съ нимъ публично - это происходило въ Ревельскомъ Офицерскомъ Собраніи, - ему не удалось положить меня въ первую схватку, а во вторую я выдержалъ противъ него 17 минутъ.

Я упоминаю объ этомъ моемъ легко понятномъ пораженіи, которое я потерпелъ вслѣдствіе того, что не имель почти никакого опыта въ борьбе, потому что Лурихъ часто хвастался впоследствии темъ, что неоднократно клалъ меня. Съ техъ поръ, въ теченіе многихъ летъ онъ старательно избегалъ встречи со мною. Однако, это пораженіе раздражило меня и я началъ часто бороться, въ результате чего, въ теченіе следующей зимы, положилъ всехъ членовъ нашего клуба.

Въ февралѣ 1897 года въ Ревель пріехалъ одинъ немецкій борецъ, Фрицъ Коницко. Говорили, что онъ положилъ въ Магдебургѣ знаменитаго Тома Каннонъ, который въ свое время боролся несколько разъ съ Карломъ Абсъ и всегда выходилъ победителемъ изъ этого состязанія. Коницко былъ значительно меньше меня; ростомъ онъ былъ всего въ 1 м. 68 см. и весилъ около 165 фунтовъ, Такимъ образомъ, въ общемъ, онъ не представлялъ изъ себя импонирующей фигуры. Темъ не менее, онъ былъ очень ловкій и обладалъ прямо невероятной силой рукъ. Эти его качества давали ему возможность победить, до этого времени, всехъ его противниковъ, а прежде всего и потому, что ему приходилось иметь дело со слабейшими противниками. Я былъ единственнымъ изъ любителей, который могъ выдержать борьбу съ нимъ; мы боролись въ теченіе 10 мин. безъ результата. Спустя немного времени после этого въ Ревель пріехалъ Владиславъ Пытлясинскій, известный польскій борецъ, который въ то время находился въ зените своей славы, и положилъ Коницко. Пытлясинскій легко поборолъ и меня, и мы научились весьма многому отъ этого выдающагося по технике борца. Въ следующемъ году онъ первый положилъ въ Парижѣ знаменитаго турка Кара Ахмеда. Я помню еще, что у насъ былъ тогда изъ ряда вонъ выходящій по силе школьный учитель изъ окрестностей Ревеля, который

былъ однимъ изъ главныхъ противниковъ Пытлясинскаго. Этотъ учитель зналъ всего два-три приема, но ихъ было достаточно, чтобы онъ могъ побеждать своихъ противниковъ. Одинъ разъ онъ положилъ меня въ семь минутъ.

Какъ я уже заметилъ, эти пораженія были для меня весьма поучительны, и я началъ, правда медленно, но за то настойчиво, совершенствоваться въ борьбе. Прежде всего я значительно усовершенствовался въ подниманіи тяжестей и улучшилъ развитіе своего тела; въ іюле 1897 года я былъ въ состояніи выжать обеими руками штангу въ 243 фунта. Въ это же время я побилъ всемірный рекордъ, правда, который былъ весьма скоро, въ свою очередь побить, но который впоследствии я опять взялъ, превзойдя его и который съ техъ поръ уже держу. Скрещенными за спиной руками и при согнутыхъ коленяхъ я поднималъ гирю въ 171 фунтъ. Далее, я бралъ въ каждую руку по гире въ $94\frac{1}{2}$ фунта и однимъ движеніемъ выбрасывалъ ихъ съ полу на вытянутыя вверхъ руки. Нашъ инструкторъ Андрушкевичъ сделалъ измерения моего тела въ декабре 1897 года, при чемъ они были следующія:

Ростъ.....	1,74 м.
Шея.....	0,45 »
Бицепсъ.....	0,40 »
« въ согнутомъ состояніи.....	0,44 »
Предплечье.....	0,32 »
Сгибъ руки.....	0,19 »
Объемъ груди въ спокойномъ состояніи . .	1,14 »
» » при полн. вздохе.....	1,17 »
Бедро.....	0,60 »
Икра.....	0,40 »
Весъ.....	$79\frac{3}{4}$ кгл.

Въ декабре 1897 года я развилъ свою силу до того, что могъ вытолкнуть обеими руками двенадцать разъ штангу въ 216 фунтовъ, вытолкнуть штангу въ 187 фунтовъ семь разъ одной рукой, вытолкнуть штангу въ 216 фунтовъ одной рукой.

Около этого времени я познакомился съ однимъ замечательнымъ человекомъ, который оказалъ огромное вліяніе на мою последующую жизнь. Незначительное поврежденіе руки, которое произошло при моихъ занятіяхъ въ качестве инженера - тогда я былъ все еще любителемъ - заставило меня обратиться за советомъ къ врачу. Этотъ врачъ, очень любезный старичекъ, находился случайно въ обществе одного выдающагося коллеги, именно д-ра Краевского, доктора, который находился на службе у Его Величества Государя. Этотъ д-ръ Краевскій былъ основателемъ атлетическаго и велосипеднаго клуба въ С.-Петербурге, президентомъ котораго былъ Великій Князь Владимиръ Александровичъ. Среди членовъ этого клуба находилось много аристократовъ и богатыхъ людей. Д-ръ Краевскій,



несмотря на свои 56 летъ, былъ все еще очень подвижный энергичный человекъ и большой сторонникъ физическаго развитія и подниманія тяжестей. Докторъ, конечно, посетилъ нашъ клубъ и тотчасъ-же узналъ меня. Когда я разделся для того, чтобы можно было тщательно изследовать мое пораненіе, д-ръ Краевскій, вместе съ моимъ собственнымъ врачомъ, началъ осматривать меня и нашель, что за исключеніемъ легкаго поврежденія руки (небольшая контузія), я былъ совершенно здоровъ. Д-ръ Краевскій обратилъ вниманіе на мое телосложеніе, которое ему очень понравилось, и пригласилъ меня посетить его въ Петербурге и пожить у него, такъ какъ онъ возлагалъ надежды на то, что изъ меня можетъ выработаться профессиональный борець.

Иванъ Владиміровичъ Лебедевъ, «Дядя Ваня», проф. русской атлетики.

Я узналъ отъ него, что онъ тренировалъ некоторое время и Луриха, и я былъ очень обрадованъ, когда онъ мне сказалъ, что во мне есть матеріаль на то, чтобы стать самымъ сильнымъ человекомъ въ міре.

Подъ вліяніемъ увещаній моихъ товарищей по клубу, которые усиленно советовали мне воспользоваться предложеніемъ д-ра Краевского, но противъ воли моихъ родителей, отправился весной 1898 года въ Петербургъ. Д-ръ

Краевскій холостякъ жилъ въ большомъ доме на Михайловской площади въ С.-Петербурге. У него была огромная практика въ лучшихъ кругахъ общества и онъ слылъ миллионеромъ. Я былъ принятъ весьма гостеприимно въ доме этого покровителя атлетики. Докторъ относился ко мне, какъ къ родному сыну, и въ теченіе моего тренированія представилъ въ мое распоряженіе все то, что онъ зналъ въ деле атлетики. Одна комната въ его доме была украшена портретами лучшихъ атлетовъ и борцовъ всего света, и если кто-либо изъ нихъ пріезжалъ въ Петербургъ, онъ приглашалъ его къ себе въ домъ, въ которомъ все время находили радушное гостеприимство иностранные атлеты. Д-ръ Краевскій былъ, кроме того, основателемъ частнаго клуба, въ которомъ еженедельно происходили упражненія съ тяжелымъ весомъ, гантелями и другими гимнастическими аппаратами и где также усердно боролись. Въ своей гимнастической зале у д-ра Краевского находились въ громадномъ выборе многочисленныя штанги, гантели, гири, а также разнаго рода аппараты для развитія силы, словомъ, все, что нужно атлету при тренированіи. Это была превосходно устроенная школа физическаго развитія.

Все профессионалы и борцы, пріезжавшіе въ С.-Петербургъ, являлись къ д-ру Краевскому и экспонировали свое искусство въ его гимнастическомъ зале; при этомъ они подвергались тутъ-же тщательному измеренію, взвешиванію и исследованію. Благодаря этому д-ръ Краевскій пріобрелъ превосходный матеріаль и выдающіяся познанія относительно способностей къ физическому развитію и различныхъ системъ тренированія.

Примеръ всехъ этихъ атлетовъ действовалъ на насъ поощряющимъ образомъ. Всякій виделъ свою честь въ томъ, чтобы показать себя съ наилучшей стороны. Такъ какъ теперь у меня не было другого занятія, какъ заниматься атлетикой и спать, я началъ делать быстрые успехи въ пріобретеніи ловкости и силы. Докторъ Краевскій убеждалъ меня при этомъ не прикасаться ни къ табаку, ни къ алкоголю, но у меня не было слабости ни къ тому, ни къ другому, такъ что для меня не было большимъ трудомъ следовать этому совету.

Я пилъ почти исключительно молоко, при чемъ выпивалъ его въ день около трехъ литровъ, а елъ все, что мне хотелось; мой аппетитъ былъ всегда превосходнымъ. Я купался ежедневно съ докторомъ въ его купальномъ помещеніи, представлявшемъ изъ себя очень большую комнату въ непосредственной близости гимнастическаго зала. После ванны мы занимались подниманіемъ тяжестей до техъ поръ, пока не обсыхали; ни одинъ изъ насъ не пользовался для вытиранія полотенцемъ. Въ январе 1898 г. я выталкивалъ на вытянутыя вверхъ руки штангу въ 275 фун.; одной правой рукой я выталкивалъ 243 фунта; лежа на полу на спине, я

выталкивалъ обеими руками 304 фунта, а немного спустя даже 333 фунта. Съ согнутыми коленами я поднималъ тяжесть въ 180 $\frac{1}{2}$ фунтовъ - что въ теченіе многихъ летъ оставалось всемірнымъ рекордомъ, пока я самъ не побилъ его въ 1902 году, поднявъ 187 фунтовъ.

Въ февралѣ я сопровождалъ д-ра Краевского въ Москву, где баронъ Кистеръ, другой великій покровитель атлетовъ, устроилъ для любителей состязаніе въ подниманіи тяжестей. Здесь я взялъ несколько призовъ; между прочимъ, мне удалось поднять одной рукой тяжесть въ 255 $\frac{1}{2}$ ф. За это я былъ награжденъ, вскоре по возвращеніи, золотою медалью, данной мне С.-Петербургскимъ Атлетическимъ и Велосипеднымъ Клубомъ, членомъ котораго я сделался къ тому времени.

Тренированіе у д-ра Краевского было весьма разносторонне и я скоро приобрелъ значительную силу во всехъ частяхъ своего тела. Кроме того, я тренировался регулярно и въ борьбѣ; частыя посещения профессиональныхъ борцовъ въ домѣ д-ра Краевского давали часто возможность тренироваться. Къ этому времени президентъ СПб-го Атлетическаго и Велосипеднаго Клуба, графъ Рибопьеръ, былъ возведенъ въ шталмейстеры Его Императорскаго Величества Государя.

Графъ Рибопьеръ сильно интересовался мною и съ техъ поръ не переставалъ оказывать мне самое любезное вниманіе. Впоследствии онъ не разъ оказывалъ мне поддержку, и я обязанъ ему глубокою благодарностью.

Въ апрелѣ 1898 года мой клубъ организовалъ состязаніе въ подниманіи тяжестей на званіе чемпиона Россіи, въ которомъ я получилъ 1-й призъ и смогъ вытолкнуть следующее: обеими руками я поднялъ 114 кл., т. е. 228 фун., надъ головой на вытянутыхъ рукахъ; это было только на 1 кл. менее мірового рекорда, побитаго французомъ Бонномъ, который поднялъ 115 кл.

Я вырывалъ обеими руками.....257 ф.

Правой рукой выталкивалъ.....231 »

Левой » ».....205 »

Выжималъ правой рукой.....269 »

Къ концу апреля этого года въ Петербургъ приѣхалъ знаменитый французскій борецъ Павелъ Понсъ, и я победилъ этого борца (съ несколько устаревшими приѣмами) въ 45 мин. Точно также я положилъ и Янковскаго, въ 11 минутъ. Возможно, что Понсъ при этомъ случае не былъ въ хорошей формѣ, такъ

какъ несколько времени спустя мне пришлось выдержать съ нимъ более упорную борьбу.

Я въ то время былъ въ очень хорошихъ условіяхъ и продолжалъ регулярно мое тренированіе у д-ра Краевскаго. Д-ръ Краевскій решилъ теперь выпустить меня на всемірный чемпионатъ и чемпионатъ Европы, который долженъ былъ имѣть место въ концѣ іюля того года въ Вене, вместе съ выставкою спорта.

Для того, чтобы привыкнуть выступать передъ большою публикой, я поступилъ, по совету моего учителя, за несколько недель до этого чемпионата въ одинъ циркъ въ Риге и выступалъ тамъ подъ вымышленнымъ именемъ, какъ атлетъ и борець. Д-ръ Краевскій, какъ видно изъ этого, не упустилъ изъ вниманія то замешательство, въ которое впадаетъ молодой борець, впервые выступая передъ многолюднымъ собраніемъ. Въ Риге я имѣлъ хорошій успехъ, такъ какъ въ борьбѣ я положилъ всехъ моихъ противниковъ. Все же мне многого еще недоставало въ технике, хотя я и былъ очень силенъ и разделялся со всеми моими противниками въ несколько минутъ. Даже мой бывшій победитель, вышеуказанный учитель Кальде, долженъ былъ признать это, такъ какъ я клалъ этого очень сильнаго борца несколько разъ подрядъ въ теченіе немногихъ минутъ, чему онъ былъ весьма удивленъ.

Лучшіе результаты, которыхъ я достигъ по прошествіи шести месяцевъ моего пребыванія у гостепріимнаго доктора, были следующие:

Я выталкивалъ обеими руками штангу въ306 ф.

Поднималъ до плечъ штангу въ 361 ф.

Вырывалъ правой рукой штангу въ 197¹/₂ ф. (Міровой рекордъ).

Упражненія эти я проделывалъ частью въ доме доктора, а частью въ школе верховой езды графа Рибопьера; тяжести, которыми я упражнялся, каждый разъ подвергались тщательной проверке.

Это наводитъ меня на мысль о забавномъ случае, при воспоминаніи о которомъ я впоследствии часто от души смеялся. Докторъ сшилъ себе въ это время пару новыхъ брюкъ, которые на немъ такъ хорошо сидели, что и я выразилъ желаніе имѣть такіе-же брюки. На это докторъ ответилъ мне съ улыбкой: «Дорогой мой Георгъ! Когда вы побьете въ подниманіи рекордъ Сандова (116 килограм. одной рукой), тогда вы получите такіе брюки». Эти несколько насмешливыя слова дали мне толчокъ сделать новую попытку поднять 112¹/₄ килограм. одной рукой. Это произошло въ частномъ манеже

гр. Рибоьера, который для этой цели былъ обращенъ въ своего рода циркъ. Места для зрителей были полны лицами изъ высшаго петербургскаго общества. Когда мне удалось поднять этотъ весъ, д-ръ Краевскій вскочилъ со своего места и съ энтузіазмомъ замахалъ своей шляпой. Никогда я не забуду его, какимъ онъ былъ въ этотъ моментъ. Его воодушевленіе и восторгъ при виде проявленія силы доходили до непостижимости. Но его энтузіазмъ, казалось, передался всемъ остальнымъ зрителямъ, такъ какъ они одинъ за другимъ подходили ко мне и поздравляли меня. Затемъ, докторъ исчезъ на несколько минутъ и вернулся съ обещанными брюками. Я долженъ сознаться, что въ первый моментъ я больше обрадовался этому подарку, чемъ той большой золотой медали, которую мне передали несколько дней спустя за этотъ рекордъ.

Д-ръ Краевскій имелъ, надо сказать, что-то особенное въ себе - я бы сказалъ мистическое. Что-то въ этомъ человеке оказывало на людей совершенно особенное вліяніе. Мне часто приходилось слышать это отъ многихъ: «Мы не знаемъ, какъ это происходитъ, но какъ только появляется нашъ докторъ - наша сила какъ будто вырастаетъ». Такое же чувство было и у меня, темъ не менее меня поразило это у другихъ.

Итакъ, я отправился въ Вену съ д-ромъ Краевскимъ въ сопровожденіи лучшихъ петербургскихъ любителей-атлетовъ и среди нихъ на первомъ месте Гвидо Мейера и Александра фонъ-Шмеллинга. Мы были приняты очень радушно Венскимъ Атлетическимъ Клубомъ и въ немъ я завязалъ знакомства со многими первоклассными атлетами и борцами.

Здесь же, я встретился въ первый разъ съ Вильгельмомъ Тюркъ, выдающимся атлетомъ, которому тогда было уже почти 40 летъ. Онъ ростомъ почти въ 6 футовъ и весить 260 фунтовъ. Онъ могъ съ помощью одной своей силы поднять на высоту вытянутыхъ надъ головой рукъ шаровую штангу въ 330 ф., а также могъ поднять обеими руками две гири, весомъ въ 264 ф., имея въ каждой руке по гире въ 132 ф. Лучшее, что я могъ показать въ этомъ отношеніи, было тогда подниманіе 114 ф. въ каждой руке. Однако, въ поднятій тяжестей одной рукой, что требуетъ большей ловкости, онъ могъ поднять только $138\frac{3}{4}$ ф. противъ моихъ 242 ф.

Я хотель бы тутъ-же напомнить, что показать свои лучшія выполненія при такихъ всемірныхъ состязаніяхъ очень трудно въ виду того возбужденія, которое вызывается ими. Я могъ выполнить следующее:

Выталкиваніе шаровой штанги обеими руками331 ф.

Медленное выжиманіе шаровой штанги обеими руками.....249 »

Медленное выжимание шаровой штанги обеими руками четыре раза.....220 »

Въ подниманіи тяжестей я былъ третьимъ, после Тюрка и Биндера, который былъ также венскимъ атлетомъ. Впрочемъ, мне казалось, что весь чемпионатъ былъ такъ организованъ, чтобы благопріятствовать венцамъ; напримеръ, чрезвычайно сильный французскій чемпионъ Пьеръ Боннъ не могъ добыть себе места въ немъ. Но, съ другой стороны, возможно и то, что венцы тренировались совершенно особеннымъ образомъ и долгое время для специальныхъ упражненій, которыя требовалось исполнить на эти состязанія. Точно такъ же обстояли дела и со специальными тяжестями, напримеръ, съ такъ называемыми «Vohlig-Hantel». Мой товарищъ по клубу Мейеръ, въ остальномъ весьма порядочный атлет, не могъ в этомъ показать ничего особеннаго; фонъ-Шмеллингъ, гигантъ, ростомъ более 1 м. 93 см., боролся ранее со мною и съ Павломъ Понсъ безъ результатовъ въ теченіе целаго часа и считался лучшимъ борцомъ, чемъ я; здесь же онъ не выдался ничемъ и, после того, какъ онъ положилъ Сириля Ветаза, лучшаго борца Вены, онъ долженъ былъ, вследствие недоразуменія съ жюри, оставить чемпионатъ. Такимъ образомъ, и въ борьбе я былъ единственной надеждой д-ра Краевского. Я былъ въ превосходной форме и последовательно поборолъ многихъ венскихъ любителей въ очень короткое время, а именно менее, чемъ въ одну минуту каждыя. Затемъ мне пришлось сойтись съ баварскимъ чемпиономъ Михаиломъ Гитцлеромъ, весьма выдающимся борцомъ, но который былъ слишкомъ легокъ для меня. Я напрягъ всю свою силу и положилъ Гитцлера, после упорнаго сопротивленія, въ пять минутъ. Съ Бурхгартомъ, который не былъ такъ хорошъ, мне пришлось проработать всего две минуты.

Такимъ образомъ, въ борьбе я получилъ первый приз, званіе чемпиона Европы, великолепную золотую медаль и роскошный поясъ чемпиона. Д-ръ Краевскій былъ просто вне себя отъ восторга, и меня поздравляли со всехъ сторонъ. Профессоръ Гюппе, изъ Праги, былъ однимъ изъ членовъ жюри въ этомъ чемпионате. Онъ очень увлекался атлетикой и былъ такъ любезенъ, что выразилъ мне свое одобреніе и похвалу. Во время ужина, который былъ данъ клубомъ по окончаніи чемпионата, я былъ центромъ особой оваціи и Атлетическій Клубъ пригласилъ д-ра Краевского, Мейера, фонъ-Шмеллинга и меня на вечеринку.

Къ вечеру следующего дня мы собрались, такимъ образомъ, въ помещеніи клуба и нашъ старый докторъ первый приступилъ къ работе. Онъ сталъ выжимать обеими руками много разъ подрядъ шаровую штангу въ 154 ф., а затемъ совершилъ еще целый рядъ трудныхъ упражненій. Все были поражены темъ, что такой почтенный господинъ въ состояніи выполнять подобныя, требующія большой силы, упражненія. Воодушевленный его

примеромъ, я сделалъ следующее: лежа на спине, я поднѣялъ черезъ голову на вытянутыя вверхъ руки $331\frac{1}{2}$ фунтъ.

На следующій день, по приглашенію одного изъ судей чемпионата, г-на Виктора Зильберера, мы совершили экскурсію въ его летнее местопребываніе на Семмеринге и провели тамъ время очень пріятно.

Г-нъ Зильбереръ - издатель и редакторъ «Allgemeinen Sportzeitung» и кроме того, самъ очень усердный спортсменъ.

По возвращеніи нашемъ въ Петербургъ, после всякаго рода предварительныхъ переговоровъ, мне бросили вызовъ венець Ветаза и Лурихъ защититъ полученный мною чемпионатъ Европы и бороться съ ними. Д-ръ Краевскій взялъ на себя вести переговоры по этому поводу; но оба борца ставили такія невозможныя условія,

что борьба не могла состояться. Со своей стороны я нисколько не боялся борьбы съ ними. Ветаза уже вообще перешель черезъ высшій пунктъ своей славы, а Лурихъ, хотя и былъ очень опытнымъ борцомъ, все же былъ слабее меня. Я провелъ конецъ года у д-ра Краевского и затемъ въ январѣ 1899 года выигралъ противъ упорной борьбы противъ 20 противниковъ чемпионатъ Финляндіи.

Хотя со времени моего перваго большого успеха въ борьбе я все меньше тренировался въ подниманіи тяжестей, мне все же удалось тогда, въ январѣ 1899 года выжать, обеими руками штангу въ $279\frac{3}{4}$ ф.

Между темъ пришло время отбывать мне воинскую повинность; я былъ зачисленъ въ Преображенскій полкъ Лейбъ-Гвардіи Его Величества, но по прошествіи пяти месяцевъ былъ отпущенъ со службы. 16-го мая я боролся, въ до техъ поръ еще въ не решенномъ матче, съ фонъ-Шмеллингомъ въ манеже графа Рибопьера и положилъ моего противника въ 25 минутъ при помощи половиннаго Нельсона (Halb-Nelson). Этимъ я выигралъ чемпионатъ Россіи на 1898 годъ. Несколько дней спустя, 19-го мая, я одержалъ новую победу надъ Шмеллингомъ и съ нею получилъ званіе чемпиона Россіи за 1899 г. Однимъ словомъ, г-нъ фонъ-Шмеллингъ былъ однимъ изъ моихъ самыхъ серьезныхъ противниковъ.



Георгъ Гаккеншмидтъ.

Вследь за темъ я снова тренировался въ теченіе некотораго времени въ подниманіи тяжестей и сделалъ успехи, такъ какъ смогъ вырвать обеими руками штангу въ 330 фунтовъ. Однако, когда я попробовалъ медленно выжать одной рукой тяжесть въ 286 ф., я повредилъ себе сухожиліе въ правомъ плече, поврежденіе которому суждено было въ теченіе многихъ последующихъ летъ докучать мне. Впрочемъ, я не обращалъ особеннаго вниманія на эту неприятную боль и сталъ тренироваться ко всемірному чемпионату, который долженъ былъ иметь место въ Париже въ сентябре. Къ тому времени я уже твердо решилъ стать профессиональнымъ борцомъ. Хотя моя рука еще не вполне поправилась, я все же поехалъ въ Парижъ и принялъ участіе въ чемпионате.

Списокъ участниковъ этого состязанія былъ слѣдующій: Шарль Ле-Менье (Франція), Генрихъ Пешонъ (Франція), Франсуа Ле-Фарнье (Швейцарія), Луаръ дить Портось, Трилла Ле-Савуайаръ, Капитень Ле-Паризьень, Луи Шаппъ (все изъ Франціи), Феріаль Маріусъ (тоже), Генрихъ Альфонсъ (Швейцарія), Ниманнь (Германія), Камиллусъ Эверстенъ (Данія), Піетро Дальмассо (Италія), Баркенъ Ле-Деменажеръ, Жакавайль, Эдгаръ Жоли (Франція), Дэво (Бельгія), Диркъ ванъ-день-Бергъ (Голландія), Рауль Ле-Бушеръ, Раймондъ Френкъ, Викторъ Дельмасъ, Готье Ле-Бретонъ, Леонъ Ле-Жутерь, Эмабль де Ла-Кальметтъ, Жанъ Ле-Марсене, Эдуардъ Робинъ, Жаксъ Ле-Туро, Генрихъ Лоранжъ, Робинэ, Лоранъ Ле-Букеруа, Констанъ Ле-Буше, Пейруссъ, Шарль Пуарэ, Поль Понсъ (все изъ Франціи), Бонери Доменико (Италія), Штаркъ (Герма-вія), Фенглеръ (Германія), Алисъ Амба (Африка), Эберлэ (Германія), Кара Ахмедъ (Турція) и, наконецъ Миллеръ (Германія).

Моимъ первымъ противникомъ былъ довольно средній борець Луаръ, по прозванію Портось. Я положилъ его въ 18 секундъ. Вторымъ, съ кемъ мне пришлось бороться, былъ французъ съ юга, по имени Робинэ, борець съ очень хорошей техникой и пользовавшійся тогда порядочной известностью. Быть можетъ, вполне естественно, что публика встречаетъ сначала съ некоторымъ недоверіемъ иностранныхъ, еще неизвестныхъ борцовъ. Я еще не былъ тогда хорошо знакомъ большой публике, и поэтому неудивительно, что я возбудилъ всеобщее изумленіе, положивъ популярнаго Робинэ всего въ 4 минуты. Робинэ былъ слишкомъ хорошии спортсменъ, чтобы отнести это свое пораженіе на счетъ случая, и когда его спрашивали, силенъ ли я, отвечалъ: «Его гриффы прямо железныя, а ужъ если онъ сведеть противника въ партеръ, то дело пропало». Въ это самое время публика стала называть меня «русскимъ львомъ».

На слѣдующій день после борьбы съ Робинэ, я отправился тренироваться въ гимнастическое заведеніе Піаза на улице Фобургъ С.-Денись. При этомъ

случае я вывихнул себе плечо, тренируясь съ французским борцом Леономъ Дюмонтъ, отчего моя правая рука долгое время была какъ бы разслабленной. Г-нъ Піаза лечилъ меня горячими и холодными обливаніями, а также и электричествомъ, но безъ особаго успеха.

Среди міра борцовъ долгое время было обыкновеніе ставить на пути начинающихъ борцовъ, которые обещали въ свое время сделаться опасными противниками, всякаго рода препятствія и темъ помешать имъ въ их новомъ призваніи. Мне самому какъ то говорили: «Начинающіе борцы, которые кажутся опасными, должны быть часто и основательно положены, чтобы мы избавились отъ нихъ».

Этого рода политику разделялъ третій борець, съ которымъ мне было назначено бороться, одинъ изъ лучшихъ французскихъ борцовъ, именно ловкій Эмабль де Ла-Кальметтъ. Этотъ атлетъ, какъ я скоро открылъ, былъ далеко не такъ силенъ, какъ я, но что касается техники, то онъ во многомъ превосходилъ меня, обстоятельство, которое делало моимъ долгомъ быть очень осторожувымъ съ нимъ, такъ какъ технически совершенный борець гораздо опаснее, чемъ такой, который обладаетъ только силой. Здесь никогда нельзя быть увереннымъ противъ неожиданностей, и здесь никогда неизвестно, что подобный борець сделаетъ въ следующій моментъ. Темъ не менее, я положилъ Эмабля въ 47 минутъ и многому научился въ эту борьбу. На следующій день на сцене появился Лоранъ Ле-Бокеруа, очень сильный и ловкій борець. До этого времени я не думалъ, чтобы такой корпулентный мужчина онъ весилъ более 250 ф. - могъ быть такимъ проворнымъ и ловкимъ. Лоранъ былъ очень опытенъ въ своей профессіи, такъ какъ онъ былъ борцомъ уже более 15 летъ, и принимая во вниманіе, что я боролся всего 15 месяцевъ, казалось, у меня не могло быть никакихъ видовъ на победу. По силе я былъ равенъ французу, если и не превосходилъ его, и поэтому я решилъ быть весьма настороже съ нимъ и не дать ему случая опрокинуть меня. Мы боролись 30 минутъ, после чего наша борьба была объявленной недавшей результатовъ.

После этой последней борьбы слабость въ моей руке причиняла мне сильное раздраженіе, такъ что я решилъ выйти изъ чемпионата; къ тому же мой французскій врачъ, лечившій меня, посоветовалъ мне избегать всякаго напряженія въ теченіе следующихъ 12-ти месяцевъ. Я искренно сожалею теперь, что я не послушался этого совета.

Я поборолся еще раза два и затемъ вернулся домой, чтобы заняться леченіемъ моей руки, при чемъ еще 6 месяцевъ лечилъ ее электричествомъ. Я почти склоненъ думать, что это мне более вредило, чемъ помогало. Темъ

не менее, я сталъ поправляться мало по малу, и въ мае 1900 г. началъ снова упражняться съ тяжелымъ весомъ.

Со свойственной юности необдуманностью я началъ снова поднимать тяжелыя штанги, и при одной попытке установить новый мировой рекордъ, снова повредилъ себе только что было поправившуюся руку. Д-ръ Краевскій сталъ серьезно предостерегать меня, и я, внявъ этимъ предостереженіямъ, решилъ избегать въ последующемъ подобныхъ упражненій.

Въ іюле 1900 года въ Москвѣ происходило состязаніе въ борьбѣ. Здесь я въ первый разъ выступилъ, въ Россіи, какъ профессиональный борецъ. Чемпионатъ длился 40 дней; мое жалованіе было 1250 руб. въ мѣсяць. Мы боролись на два приза: на званіе чемпиона С.-Петербурга и чемпиона Москвы. Такъ какъ я заслужилъ оба, то получилъ, кроме званія чемпиона и моего жалованія, еще 2000 руб. въ качестве приза. При этомъ случае я положилъ, какъ Ла-Кальметта, такъ и Петрова. Далее я поборолъ въ пять минутъ проворнаго какъ угорь молодого бельгійца Констана Ле-Бушеръ. Болгаринъ Петровъ уже тогда обнаруживалъ чрезвычайную силу. Констанъ былъ въ высшей степени подвижнымъ и ловкимъ, и казалось, не ожидалъ встрѣтить во мнѣ серьезнаго противника. Онъ потомъ говорилъ, что слышалъ, что я хотя и очень силенъ, за то весьма неловкій. После того, какъ я победилъ Констана, французскіе борцы выставили противъ меня Пейрусса. Этотъ борецъ былъ до невероятности силенъ, но не отличался уверенностью въ себѣ, такъ что едва мы начали борьбу, онъ, такъ сказать, самъ легъ къ великому удивленію своихъ соотечественниковъ, которые уже рассчитывали на его победу. Моя вторая схватка съ нимъ продолжалась всего 7 секундъ. После Пейрусса я победилъ страшно сильнаго казака, по имени Михайловъ, котораго я бросилъ въ 10 минутъ. Въ то время, какъ нашъ чемпионатъ все еще продолжался, въ Вене открылось новое состязаніе въ борьбѣ. Къ сожаленію, я записался туда слишкомъ поздно и достигъ Вены тогда, когда уже шли заключительныя борьбы. Мой старый соперникъ Павелъ Понсъ получилъ первый призъ, Кара Ахмедъ, выдающійся турецкій борецъ, былъ вторымъ и толстый Лоранъ - третьимъ. Ни Понсъ, ни турокъ не имели охоты померяться силами со мною. Очевидно, у нихъ не было желанія рисковать только что добытыми победными лаврами. Одинъ только добродушный Лоранъ предоставилъ себя въ мое распоряженіе. Вследъ за темъ я все же боролся съ однимъ страшно толстымъ испанцемъ, по имени Корелья, и положилъ его въ 29 секундъ. Большихъ усилій мнѣ стоилъ голландецъ Диркъ ванъ-деръ-Бергъ, атлетъ очень хорошаго сложенія. Ванъ-деръ-Бергъ ограничился оборонительнымъ положеніемъ и рассчитывалъ только на то, что я сделаю какой-либо промахъ, все же, въ конце концовъ, я положилъ его въ 22 минуты. Я нашелъ гораздо более покладистаго противника въ немце Фенглере, который казался очень добродушнымъ, но передъ борьбой

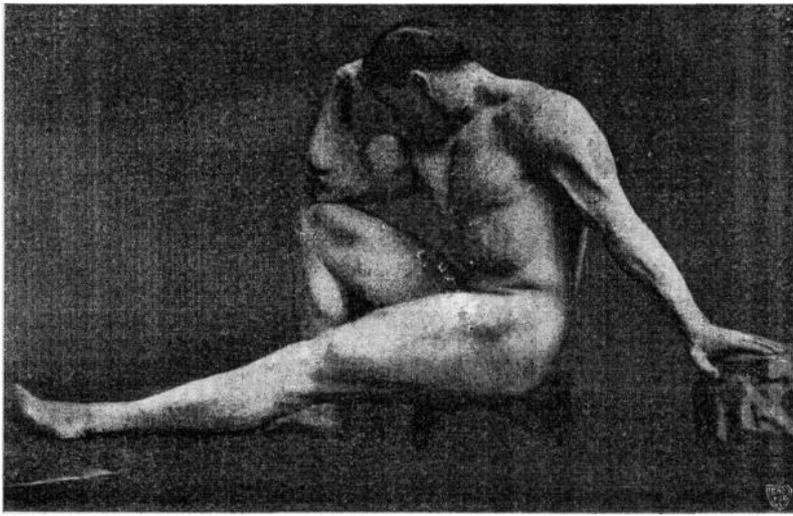
требовалъ всякаго рода условій. Когда мы начали съ нимъ борьбу, я скоро заметилъ, что онъ ничего такъ не желалъ, какъ положить меня. Тутъ я сталъ все более убеждаться въ томъ, что для одержанія победы надо обладать не только силой, но прежде всего и расчетомъ и тактикой. Я бросилъ Фенглера въ 26 минутъ. На следующій день я боролся съ соглашающимся на все Лораномъ Ле-Бокеруа. Мы проборолись въ красивой, оживленной схватке, при чемъ французъ ясно далъ понять, что онъ не питаетъ надежды побороть меня, такъ какъ по прошествіи часа онъ отказался отъ борьбы. Въ начале сентября я отправился въ Дрезденъ, чтобы принять участіе въ небольшомъ состязаніи въ борьбе. Я былъ главной притягательной силой этого состязанія и боролся почти ежедневно съ 3 - 5 противниками, которыхъ почти всехъ я побеждалъ въ очень короткое время: напримеръ:

Гамбургца Винцера въ 7 минутъ. Австрійца Бурггарта въ 6 минутъ.

Обоихъ братьевъ Эмиліо и Джіовани Райцевичъ въ 6 минутъ, всехъ въ одинъ вечеръ. Въ другой разъ, я поборолъ Фенглера и Коницко почти въ три минуты. Далее, въ Дрездене я встретился съ очень толстымъ и тяжелымъ, борцомъ Себастьяномъ Миллеръ. Этотъ человекъ весилъ почти 350 ф. и былъ довольно силенъ; все же я бросилъ его въ три минуты, и непосредственно вследъ за темъ я положилъ очень ловкаго, но легковеснаго борца Гамбье въ 5 минутъ и баварца Гитцлера въ 23 минуты. Гитцлеръ къ этому времени порядкомъ усовершенствовался. Само собою разумеется, я получилъ въ Дрездене первый призъ.

Изъ Дрездена я отправился въ Хемницъ. Здесь были ангажированы следующіе борцы: Гамбье, Гоферъ, Себастьянъ Миллеръ, Коницко, Бюиссонъ, Гитцлеръ, Виклеръ, Джіовани и Эмиліо Райцевичъ, Росснеръ, Петри, Оскаръ Улихъ, Бурггартъ, Дириксъ и я самъ. Здесь я встретилъ въ первый разъ моего соперника Луриха. Какъ это нередко случается, въ это самое время борьба открылась и въ другомъ месте, для конкуренціи съ нами, и туда былъ приглашенъ Лурихъ и еще несколько менее известныхъ борцовъ. Лурихъ ходилъ повсюду и хвастался, что не разъ съ легкостью клалъ меня. Его импрессаріо представлялъ его публике, какъ самага сильнаго человека на свете «непобедимаго борца».

Хотя по правилу я никогда не занимаюсь импровизированными вызовами, все же въ данномъ случае я не могъ удержаться отъ того, чтобы не вызвать Луриха, темъ более, что онъ не прекращалъ этихъ выходокъ противъ меня лично. Такимъ образомъ, въ одинъ вечеръ мы отправились, Гитцлеръ и я - это было 17 сентября - въ театръ, где боролся Лурихъ и предложили ему побороться съ нами. Хотя Лурихъ еще раньше и объявилъ, что онъ готовъ бороться со всякимъ, будь то любитель или профессиональ, наше



предложеніе не было принято на томъ основаніи, что «непобедимый» согласился бороться уже съ достаточнымъ числомъ противниковъ, чтобы обременить себя еще новыми.

Темъ не менее, со сцены было объявлено, что въ следующую среду Лурихъ будетъ бороться съ Гаккеншмидтомъ. Въ

условленный вечеръ мы были съ точностью на нашихъ местахъ; однако, заметили, что Лурихъ былъ уже занятъ съ двумя противниками. Одного изъ нихъ, который, казалось, и понятія не имелъ о борьбе, онъ бросилъ менее, чемъ въ одну минуту. Затемъ онъ приготовился поступить такимъ-же образомъ со своимъ вторымъ противникомъ, какъ вдругъ этотъ послѣдній бросился со сцены и закричалъ: «Тамъ внизу сидитъ Гаккеншмидтъ; онъ можетъ занять мое место, такъ какъ я чувствую себя не особенно хорошо».

Подъ несмолкаемое одобреніе толпы я вышелъ на сцену, чтобы начать борьбу съ Лурихомъ. Однако, «непобедимый» лишь только заметилъ меня, поблѣднелъ и скрылся за кулисами. Несмотря на многократныя требованія, онъ не тронулся съ места и не выступилъ противъ меня. Газета «Chemnitzer Allgemeine Zeitung» поместила по этому поводу следующую заметку въ своемъ номере отъ 21 сентября 1900 года:

«Какъ нашимъ читателямъ известно, несколько дней тому назадъ въ «Mosell-Saal» выступилъ г. Георгъ Лурихъ, который самъ называетъ себя чемпиономъ-алтлетомъ и самымъ сильнымъ человекомъ въ міре. Въ добавленіе къ своему несколько хвастливому утвержденію онъ объявилъ вызовъ всемъ борцамъ света, любителямъ и профессионаламъ. Въ понедельникъ вечеромъ его вызвалъ Георгъ Гаккеншмидтъ, который въ настоящее время участвуетъ въ борьбе, происходящей въ помещеніи Купеческаго общества, и этотъ матчъ долженъ былъ состояться въ среду вечеромъ. Известіе объ этомъ быстро распространилось въ спортивныхъ кругахъ Хемница съ темъ следствіемъ, что въ указанный вечеръ въ Мозель-театре негде было упасть яблоку. Все ожидали съ величайшимъ нетерпеніемъ начала этой борьбы. Поэтому легко представить себе разочарованіе зрителей, когда Лурихъ появился на сцене въ сопровожденіи г-на Глейзнера изъ Борна и другого господина, личность котораго неизвестна, и вслѣдъ за темъ началъ бороться съ первымъ. Положить борца, подобнаго Глейзнеру, было, конечно, для Луриха детской игрой. Второй борецъ уступилъ свою очередь Гаккеншмидту, вызовъ котораго былъ данъ

еще въ понедельникъ, и который поэтому имель право бороться съ Лурихомъ первымъ. Но въ этотъ моментъ занавесь былъ внезапно опущенъ, при невообразимыхъ протестахъ публики и крикахъ, вроде: «выходите», «надуватель», «плуть» и т. д. Отъ свистковъ и топота ногъ въ зале стоялъ адскій шумъ. Все это было направлено противъ «непобедимаго» Луриха, который, какъ намъ удалось узнать, и въ другихъ городахъ былъ причиной подобныхъ скандаловъ. Напримеръ, въ Эльберфельде интернаціональный чемпионатъ былъ разстроенъ въ силу подобнаго же маневра со стороны Луриха. Старанія дирекціи Мозелль-театра побудить Луриха къ этой борьбе также не увечались успехомъ. Въ виду всего этого, Луриху будетъ разрешено снова выступать лишь после того, какъ онъ померится силами съ Гаккеншмидтомъ. Этотъ последній каждый вечеръ готовъ къ борьбе». На следующее утро Лурихъ уехалъ изъ Хемница.

Изъ Хемница я отправился въ Буда-Пештъ, где начался чемпионатъ борьбы 24 сентября. Изъ его участ-никовъ я назову здесь следующихъ: Кара Ахмедъ, Гитцлеръ, Лассертель, Джіовани, Райцевичъ, Эмабль де Ла-Кальметтъ и Бурггардтъ.

Однимъ изъ первыхъ моихъ противниковъ былъ Робинэ, который пользовался большой любовью будапештской публики. Я положилъ француза въ 8 минутъ; затемъ я победилъ Альберта де-Пари, очень ловкаго борца, въ 5 минутъ, немца Вебера въ 2 минуты, Эмабля де Ла-Кальметтъ въ 25 минутъ, Ванъ-день-Берга въ 24 минуты. Самой трудной была борьба съ туркомъ Кара Ахмедомъ, для победы надъ которымъ мне понадобилось целыхъ 3 часа. Никогда, покуда я живъ, я не забуду, что произошло тогда. Вся публика встала какъ одинъ человекъ и громовые аплодисменты наполнили все зданіе. Меня высоко подняли, взяли на руки и съ триумфомъ понесли по зале, при чемъ со всехъ сторонъ на меня сыпались цветы. Целые четверть часа носили меня по улицамъ, подобно победоносному генералу, обнимали меня и целовали. Я могу удостоверить, что я былъ страшно радъ, когда мне, наконецъ, удалось скрыться въ тишине моей уборной. Никогда, даже и въ Париже, мне не приходилось быть предметомъ подобной аваціи. Поэтому я не такъ то легко могу забыть венгерцевъ.

Результаты чемпионата были следующие: я получилъ первый призъ и, кроме моего жалованья, еще 1500 кронъ; вторымъ былъ Кара Ахмедъ; третьимъ - Диркъ Ванъ-день-Бергъ; четвертымъ - Эмабль де Ла-Кальметтъ.

Мы покинули гостепріимные стогны Буда-Пешта и затемъ я выигралъ первый призъ за борьбу въ Граце, въ Штейвмарке. Впрочемъ, это состязаніе не имело большого значенія. Въ Граце мне пришлось бороться съ немецкимъ атлетомъ Рассо, который былъ чрезвычайно сильнымъ человекомъ, но вовсе

не борцомъ. Я положилъ его чисто и гладко въ 5 минутъ къ великому удивленію слабыхъ жителей Граца, которые считали Рассо настоящимъ Геркулесомъ.

Къ концу октября я получилъ первый призъ въ Нюренберге, после чего я возвратился въ Петербургъ, такъ какъ моя рука вследствие сильнаго напряженія стала снова почти никуда негодной. После восьминедельнаго отдыха, во время котораго моя рука была подвергнута тщательному леченію, мое честолюбіе погнало меня въ Парижъ, где я думалъ побороться съ Понсомъ, Бокеруа, Констаномъ, Ванъ-день-Бергомъ и Эмаблемъ. Я победилъ Эмабля дважды, одинъ разъ въ 34 минуты и другой разъ въ 17 минутъ. Ванъ-день-Берга я бросилъ въ 25 и въ 3 минуты. Съ Констаномъ моя первая схватка продолжалась часъ и безъ результатовъ; затемъ мы боролись съ нимъ $2\frac{1}{4}$ часа, при чемъ я былъ объявленъ победителемъ. Понсъ уклонился отъ встречи со мною. Что касается Бокеруа, то онъ, зная, что я страдалъ сильной инфлюенцей, попробовалъ счастья со мною. Я все же поборолъ его въ 20 минутъ; затемъ боролись, несмотря на мое болезненное состояніе и вопреки совету врача, еще часъ и безъ результатовъ. Въ конце вечера я началъ третью схватку съ неутомимымъ Лораномъ. Вследствие лихорадки, почти потерявъ сознание, я легъ после 23-хъ минутной борьбы на бра-руле француза. Это было, строго говоря, первое поражениe, которое я потерпелъ въ моей профессиональной карьере.

Только что я оправился отъ болезни, какъ былъ снова ангажированъ въ Гамбургъ. Изъ ангажированныхъ туда же борцовъ, я назову следующихъ: берлинца Макса Нитше, берлинца В. Штрэнге; англичанъ Тома Клэтонъ и Джо Карроль; французовъ Морэ, Пейрусса; голландцевъ Ланда и Диркъ Ванъ-день-Берга; бельгійцевъ Піетро Ле-Бельжъ, Констанъ Ле-Бушеръ, Жериссенъ, Клеманъ Ле-Террасье, Дирикисъ; немцевъ Зауреръ, Веберъ, Земмель, Олерсъ, Бау, Гитцлеръ, Леммерсъ, Винцеръ, Веллингъ; итальянца Джіовани Райцевичъ; русскаго Луриха; австрійца Крейндль; датчанина Педерсена, знаменитаго Эберлэ, чемпиона Германіи, а также турокъ Хали Абали, Хассанъ Омеръ и Кара Мустафа.

Я боролся съ некоторыми неважными борцами; положилъ Штейермаркца Ороди въ 10 секундъ, Леммерца въ менее чемъ 2 минуты, Беллинга - въ менее чемъ 20 минутъ, Педерсена - въ 20 мин., - Ванъ-день-Берга также въ короткое время. После этого я сошелся съ Генрихомъ Эберлэ, очень сильнымъ и ловкимъ борцомъ; однако, онъ отказался отъ борьбы после 20 минутъ. Это очень не понравилось зрителямъ и дало поводъ къ дикому беспорядку. Пришлось обратиться къ полиціи, которая положила конецъ всему чемпионату. Такимъ образомъ, нам не оставалось ничего другого, какъ

отправиться по домамъ, что я, въ конце концовъ, и сделалъ, безъ того чтобы побороться съ Хали Адали, который слыль тогда лучшимъ борцомъ Турціи.

14-го марта 1901 года мне пришлось пережить тяжелый ударъ; я получилъ телеграмму съ сообщеніемъ, что д-ръ Краевскій умеръ; еще незадолго передъ темъ я видель его вполне здоровымъ. Уже после я услышалъ, что онъ упаль на мосту на Фонтанке, около Невскаго проспекта, и сломаль себе ногу. Вследствие этого паденія и последовавшаго затемъ апоплексическаго удара, онъ вскоре умеръ.

Какъ все русскіе атлеты, и я пролиль много слезъ о смерти этого великодушнаго человека. Въ немъ я потеряль друга, который въ то же время былъ для меня вторымъ отцомъ.

Къ концу марта этого года въ Петербурге снова открылся чемпионатъ борьбы. Среди другихъ я победиль здесь сильнаго и очень ловкаго француза Лассартесса въ 20 минутъ, и Петрова, съ помощью бра-руле, даже въ 7 минутъ и получилъ темъ самымъ первый призъ.

Къ Пасхе этого года (1901) началась борьба на званіе всемірнаго чемпиона въ Вене. Этотъ чемпионатъ я считаю самымъ значительнымъ изъ выигранвыхъ мною; никогда до техъ поръ и никогда после этого не собиралось вместе такъ много выдающихся борцовъ. Въ немъ участвовали: изъ Германіи - Якобъ Кохъ, Генрихъ Эберлэ, Штаркъ, Акса, Мизбахъ и Гитцлеръ; изъ Бельгіи - Омеръ де-Бульонъ и Клеманъ Ле-Терасье; изъ Голландіи - Диркъ Ванъ-день-Бергъ; изъ Италиі - Джіовани Райцевичъ и Фишни; изъ Турціи - Кара Ахмедъ,

Халиль Адали и Коордъ Дерелли; изъ Франціи - Поль Понсъ, Лоранъ Ле-Бокеруа и Эмабль де Ла-Кальметтъ; изъ Даніи - Педерсенъ; изъ Америкы - Джонъ Пинингъ; изъ Австріи - Френцель, Шпореръ, Крейндль и Шпрехтъ. Далее тутъ боролось множество второклассныхъ борцовъ. Среди прочихъ, я победиль здесь Омера де-Бульонъ, превосходнаго бельгійскаго борца, въ 9 минутъ, Гитцлера въ 12 минутъ. Это было здесь, где маленькій, но проворный Гитцлеръ вызваль всеобщее удивленіе, положивъ гигантскаго роста турка Халиль Адали (который ростомъ былъ въ 1,88 м. и весиль около 265 ф.) въ 1½ минуты, великолепнымъ приемомъ захвата руки. Точно такъ же это было здесь, где я познакомилься съ Кохомъ, который, по моему мненію, лучший немецкій борець изо всехъ, кого я знаю. Онъ былъ тогда очень силенъ и ловокъ, но въ Вене не имель большого успеха, такъ какъ не былъ въ своей лучшей форме. Я бросиль его въ 20 минутъ. Я слышалъ много объ американскомъ борце Пининге, который, въ виду предстоявшей ему поездки въ Англию, старался обратить на себя вниманіе темъ, что вызваль

меня бороться. Хотя онъ и довольно ловкій борець, у него все же недостаетъ силы и поэтому онъ въ Вене ничего не могъ сделать. Понсъ, Адали, Лоранъ и я были для него слишкомъ хороши. Я положилъ Пининга въ 31 секунду. Бокеруа былъ мною побежденъ въ 41 минуту, а Понсъ, несмотря на упорное сопротивление, - въ 79 минутъ. Мне пришлось выдержать упорную борьбу с этимъ французомъ, который ростомъ въ 1 м. 95 см. и весить почти 240 ф., моя победа была покрыта громовыми рукоплесканіями. Турокъ Халиль Адали, котораго я считалъ тогда самымъ лучшимъ изъ моихъ противниковъ, былъ еще сильнее Понса. Онъ обладалъ чудовищной силой и колоссальной устойчивостью, но я былъ въ очень хорошей форме и въ первый день боролся съ нимъ (въ теченіе 1 ч. 18 м.) безрезультатно. На следующій день турокъ долженъ былъ преклониться предо мною после 40-минутной борьбы. Во всякомъ случае, я не провель даромъ этотъ день и такъ обработалъ турка, что онъ былъ совершенно деморализованъ. Конечные результаты чемпионата были следующие: 1. Гаккеншмидтъ, 2. Халиль Адали, 3. Понсъ и т. д.

Изъ Вены я отправился въ Штеттинъ, где я получилъ первый призъ въ небольшомъ чемпионате. Въ середине мая въ Берлине происходилъ большой чемпионатъ борьбы, на который было ангажировано много выдающихся борцовъ. Чемпионатъ былъ разделенъ на два класса, одинъ для легковесныхъ борцовъ (до 85 килограм.), другой для тяжеловесныхъ (более 85 килограм.). Само собою разумеется, мне не пришлось бороться при этомъ случае съ Лурихомъ, такъ какъ онъ весилъ немного менее 85 килограммовъ. Я былъ несколько удивленъ, когда мне пришлось видеть, какъ онъ боролся съ Пинингомъ, котораго въ Вене я положилъ въ 31 секунду, а онъ при этомъ случае два раза по часу боролся съ нимъ и безрезультатно.

Я снова положилъ Коха, на этотъ разъ въ 7 минутъ, и несколько другихъ берлинскихъ борцовъ въ несколько секундъ, но въ схватке съ Педерсеномъ, съ которымъ я боролся по особо выраженному желанію дирекціи, я боролся безъ результатовъ въ теченіе 2-хъ часовъ. Въ виду того, что чемпионатъ окончился, лучшие борцы, между ними Петровъ, Гитцлеръ, Поль, Понсъ, Педерсонъ и я, отправились съ труппой въ берлинскій Метрополь-Театръ. Здесь я положилъ Гитцлера въ 24 минуты, Петрова въ 31 минуту, Педерсена въ 29 минутъ. Немецкімъ борець Поль, который, въ конце концовъ, былъ вторымъ и вместе со мною и Понсомъ въ числе выигравшихъ призы, былъ для меня новымъ противникомъ. Поль былъ очень силенъ и ловокъ; напримеръ, онъ положилъ Педерсена въ 3 минуты. Я победилъ его въ 13 минутъ, после того, какъ накануне мы проборолись безрезультатно час. Журналь «Sport im Bild» сообщалъ объ этой борьбе, въ которой Поля считали весьма серьезнымъ противникомъ для меня, следующимъ образомъ: «Въ решительной борьбе между Гаккеншмидтомъ и Полемъ заметно было съ самага начала, что Гаккеншмидтъ употребляетъ все свои старанія на то,

чтобы возможно скорее решить борьбу. Все снова и снова он схватывал с неодолимой силой Поля, стараясь перевести его в партер, что ему, наконец - во всяком случае, ценою невероятнаго напряженія - и удалось. Сделавъ это, русскій борецъ отдохнулъ моментъ, чтобы набраться силы. Вследъ за темъ последовала внезапная и реишительная *ceinture decote* съ левой стороны, жертвой которой Поль чуть было не сделался. Гаккеншмидтъ одной рукой рванулъ его такъ, что тотъ почти упалъ на спину. Затемъ последовали одинъ-два *gamassements*, при чемъ русскій прижалъ голову своего противника къ полу, затемъ опять *ceinture*, которая, однако, на этотъ разъ не привело къ желаемому результату. Борьба продолжалась уже почти 13 минутъ, какъ Гаккеншмидтъ применилъ приемъ, которымъ онъ такъ часто съ успехомъ пользуется. Левою рукой онъ рванулъ Поля такъ энергично, что последній, несмотря на свой большой весъ (110 килограм.), упалъ на оба плеча. Общій характеръ всей борьбы, въ которой Гаккеншмидтъ все время велъ нападеніе, а Поль занялъ оборонительную позицію, показываетъ ясно, что русскій борецъ въ силе далеко превосходитъ своего противника».

Вследъ за темъ я боролся съ Понсомъ, который, впрочемъ, скоро отказался отъ борьбы; после того, какъ онъ дважды былъ на краю пораженія, у него оказалась поврежденной рука, что препятствовало дальнейшему продолженію борьбы. Подъ оглушительныя рукоплесканія я получилъ первый призъ и громадный лавровый венокъ.

Въ Берлине я провелъ время очень пріятно и познакомился тамъ со знаменитымъ скульпторомъ, профессоромъ Рейнольдомъ Бегасъ, который просилъ меня быть его моделью для «Скованнаго Прометея». Профессоръ Бегасъ, которому на видъ едва можно было дать его 70 летъ, очень интересовался борьбой и почти каждый день посещалъ наши состязанія.

Затемъ я возвратился на родину, чтобы отдохнуть, и при этомъ снова занялся основательнымъ леченіемъ моей руки; лучше всего мне помогали холодные души. Размеры моего бицепса, которые за то время значительно уменьшились, снова увеличились, а также и весь мой возросъ почти на 20 фунтовъ. По прошествіи 3-хъ месяцевъ, въ октябре 1901 года, я былъ снова въ состояніи участвовать въ борьбе, имевшей место въ Москве. Я былъ въ великолепной форме и среди другихъ положилъ Лассартесса въ 7 минутъ, Гитцлера въ 21 минуту и молодого француза Рауля Ле-Буше, очень сильнаго, тяжелаго и искуснаго борца, в 1,88 м. ростомъ и весомъ около 250 фунтовъ - въ 23 минуты, несмотря на его яростное сопротивленіе. Далее, я бросилъ пять хорошихъ московскихъ любителей въ 7 минутъ. Это последнее я вскоре повторилъ - въ конце октября - въ Мюнхене, где я положилъ пять борцовъ, также въ 7 минутъ. Здесь же я бросилъ, въ числе другихъ, Бурггарта (Австрія) въ 6 минутъ, Кассино (Франція) въ 30 секундъ, Гитцлера въ 23

минуты, Роделя въ 27 секундъ, Блэтона-Мюнхенца въ 2¹/₂ минуты, Эйгеманна (Эльберфельдъ) въ менее чемъ 1 минуту, француза Маршанъ въ 2 минуты и, наконецъ, Коха въ 25 минутъ. Теперь мне пришлось во второй разъ бороться съ чемпиономъ Германіи Эберлэ, который теперь былъ въ лучшей формѣ, чемъ въ былое время въ Гамбургѣ. Я приготовился къ продолжительной борьбѣ, въ ожиданіи, что Эберлэ займетъ оборонительное положеніе. Къ моему изумленію, онъ началъ вести наступленіе. Я скоро далъ ему возможность сделать захватъ сзади, а затемъ, когда я прижалъ его руку, онъ потерялъ равновесіе, упалъ и ужъ скоро былъ мною положенъ на плечи. Вся борьба, къ удивленію всехъ, а прежде всего самого Эберлэ, продолжалась всего 5 минутъ.

На слѣдующій день я отправился съ другими борцами въ гости къ некоему Гансу, очень популярной въ Мюнхенѣ личности. Въ былые годы онъ объездилъ весь свѣтъ въ качествѣ Геркулеса и, напримеръ, не имѣлъ себе равныхъ въ подниманіи тяжестей однимъ пальцемъ. Теперь этотъ славный малый опустился до роли хозяина кабачка. Въ своемъ погребе он имѣлъ целый музей громаднхъ каменьевъ, бочекъ и различныхъ тяжестей, надъ которыми онъ предложилъ намъ показать свое искусство. Прямо ради шутки я поднималъ одной рукой камень, къ которому было привязано еще несколько другихъ тяжестей, все вместе весило 660 фунтовъ.

Въ сентябрѣ въ Эльберфельдѣ происходило небольшое состязаніе, изъ котораго я съ легкостью вышелъ первымъ победителемъ.

30-го ноября 1901 года открылся въ «Casino de Paris» во французской столицѣ всемірный чемпионатъ борьбы. Я записался, и еще до начала его положилъ, не в счетъ дела, 5 профессиональныхъ борцовъ, всехъ вместе въ 6 минутъ. Въ этомъ чемпионатѣ принимали участіе 130 борцовъ. Среди остальныхъ, я бросилъ Маріо въ 3 минуты и Бюиссона въ 3¹/₂ минуты. Моимъ первымъ серьезнымъ противникомъ былъ Александръ изъ Марселя, большой и тяжелый, но недостаточно ловкій борец, котораго я положилъ, после упорной борьбы въ 20 минутъ. Съ Омеромъ де-Бульонъ, который былъ въ отличной формѣ, я проборолся часъ безъ результатовъ, но на слѣдующій день победилъ его въ 20 минутъ.

Далее, я положилъ Коха въ 20 минутъ, Мориса Гамбье въ 2 минуты, Эмиля Вербэ въ 6 минутъ, француза Рауля Ле-Буше въ 21 мин.

Напоследокъ я сошелся, въ последніе дни чемпионата, со знаменитымъ бельгійцемъ Констаномъ Ле-Буше.

Какъ разъ въ этотъ вечеръ я былъ въ особенно хорошей формѣ и холодный, какъ ледь. Вскорѣ после начала схватки мне удалось сделать хорошій

захватъ и я положилъ бельгійца, ко всеобщему изумленію, почти въ 8 минутъ. Это было 19 декабря 1901 года. Мне сделали грандіозную овацію, а газеты посвятили мне целые столбцы.

27-го декабря я боролся еще разъ съ Констаномъ и после упорной борьбы снова выигралъ победу. Конечные результаты этого чемпионата были следующие: 1-й призъ, две золотыя медали и 3000 франковъ, Гаккеншмидтъ; одну медаль я получилъ за победу надъ всеми четырьмя чемпионами легкаго веса, другую - за победу надъ тяжеловесными; 2-й призъ, золотая и серебряная медаль и 1750 франковъ - Констанъ Ле-Буше; 3-й призъ, 700 фр., Омеръ де-Бульонъ; 4-й призъ, 450 франковъ, Рауль Ле-Буше; 5-й призъ, 300 франковъ, Гитцлеръ; 6-й призъ, 200 франковъ, Эмиль Вервэ.

Около середины января я началъ замечать, что мне уже давно бы пора воспользоваться приглашеніемъ одного известнаго тренера Зиберта, жившаго въ городе Альслебень, въ виду того, что мое здоровье сильно пострадало при чрезвычайномъ напряженіи, связанномъ съ чемпионатомъ. Мой весъ, напримеръ, сильно сбавился.

Въ Альслебене, небольшомъ тихомъ провинціальномъ городке, мои нервы могли найти себе должное успокоеніе. Вся борьба надоела мне до чертиковъ: ведь я боролся долгое время безъ перерывовъ, и еще поспедал съ одного чемпионата на другой.

Мне было на время довольно борьбы, темъ более, что моя рука съ каждымъ днемъ болела все больше.

Въ Зиберте я нашель человека съ большимъ опытомъ и скоро очень подружился съ нимъ. Онъ настоятельно советовалъ мне воздержаться отъ борьбы до техъ поръ, пока здоровье не вернется ко мне. Благодаря спокойствію и тщательному уходу, я сталъ поправляться чрезвычайно быстро, и мало-по-малу, подъ руководствомъ Зиберта, началъ снова упражняться съ тяжелымъ весомъ и гантелями.

27-го января 1902 года я установилъ новый міровой рекордъ, поднявъ за спиной при согнутыхъ коленяхъ тяжесть въ 187 фунтовъ. Немного спустя я прыгнулъ на пари, со связанными ногами 100 разъ черезъ столъ. Однимъ словомъ, мой прежній упадокъ силъ сменился полной жизнерадостностью и силой.

Въ теченіе моего пребыванія у Зиберта я установилъ следующие міровые рекорды:

1. Подниманіе 110 фунтовъ съ согнутыми коленями - 50 разъ.
2. $90\frac{1}{4}$ фунтовъ справа и $89\frac{1}{8}$ фунтовъ слева, съ вытянутыми руками, одновременно держать въ стороны. Это упражненіе я впоследствии улучшилъ, доведя весъ до 110 и 100 фунтовъ.

Около этого времени я получилъ письмо отъ моего покровителя, графа Рибоьера изъ С.-Петербурга, въ котором онъ мне советовалъ начать переговоры съ г-номъ Дельмеръ въ Брюсселе. Я уже имелъ однажды ангажементъ у Дельмера на чемпионатъ въ Бельгii, но не могъ сдержать контракта по болезни. Теперь я написалъ Дельмеру, мы скоро сговорились, и я покинулъ, въ полномъ здоровье и силе, гостепріимный домъ Зиберта, снова готовый душой и сердцемъ бороться.