

Ю.В. ШАПОШНИКОВ

ХОЧУ
СТАТЬ
СИЛЬНЫМ



Каждому молодому человеку свойственно желание быть сильным. В детские годы воображение волнуют былинные богатыри: Илья Муромец, Святогор-богатырь, Миккула Селянинович, Никита Кожемяка и другие сильные и справедливые герои. В юношеские годы восхищают богатыри-современники. Для нашего поколения это выдающиеся атлеты, прославившие нашу Родину на международных помостах, такие, как Г. Новак, А. Воробьев, Д. Ригерт, Л. Жаботинский, А. Медведев, Ю. Власов, В. Алексеев и многие другие наши богатыри.

Сбылись слова «отца русской атлетики» доктора В. Ф. Краевского, который говорил: «Я уверен, что за тяжелой атлетикой в России большое будущее. Такой массы исключительно сильных людей, мне кажется, нет ни в одной другой стране». Следует сказать, что современное развитие тяжелой атлетики опирается на фундамент, который во многом был создан известными по всей Европе русскими атлетами и силачами. Главным образом это относится к концу XIX и началу XX века, когда наблюдалось всеобщее увлечение борьбой, тяжелой атлетикой и возможными силовыми номерами, которые демонстрировались на аренах цирков и в балаганах профессиональных атлеты.

Ведущих силачей знали все от мала до велика. Фотографиями борцов и атлетов пестрели страницы спортивных журналов, их портреты выставлялись в витринах магазинов, их именами рекламировались товары. Многие выдающиеся деятели русской культуры и искусства — А. Куприн, Ф. Шаляпин, В. Гиляровский, М. Горький —

были страстными поклонниками цирковых атлетов и борцов, более того, многие из них сами с увлечением занимались спортом. А. Куприн часто судил соревнования по борьбе, сам занимался спортом и был своим человеком в цирке. Писатель В. Гиляровский, человек атлетически развитый, в кругу своих друзей любил демонстрировать силовые номера (сгибал пальцами монеты, завязывал в узел кочергу и т. п.).

В те годы еще не было упорядоченной оценки силы, подобно пришедшему позже классическому троеборью (жим, рывок, толчок) и современному двоеборью (рывок, толчок). Атлеты мерили силу кто как мог, придумывая разнообразные силовые номера: гнули кочерги, отрывали от земли огромные камни, поднимали на плечах лошадь, ломали подковы, рвали цепи и т. п. Обычно такие номера показывались в цирках, на ярмарках. Работа атлетов была очень тяжелой: приходилось делать несколько выступлений в день, нередко состязаясь со зрителями, которым предлагалась премия за повторение того или иного силового трюка. Конкурс зрителями был серьезной проверкой силы атлета. Если зритель повторял какой-то трюк, атлет выплачивал ему вознаграждение. Вот, например, отрывок из афиши русского силача Самсона во время выступлений в Англии: «Самсон предлагает 25 фунтов стерлингов тому, кто собьет его с ног ударом кулака в живот. Разрешается принимать участие боксерам-профессионалам... Приз в 5 фунтов дается тому, кто согнет подковой железный стержень». Железный стержень, о котором шла речь, представлял собой прут квадратного сечения приблизительно $1,3 \times 1,3$ и длиной 26 см.

В дальнейшем по мере проникновения в силовые конкурсы классического троеборья, где спортсмен выступал с одним снарядом — штангой стандартной конструкции, все разнообразные силовые трюки утратили свой спортивно-соревновательный дух и перекочевали в цирк, превратившись в зрелище. Достижения перестали фиксировать как рекорды на страницах спортивных изданий. Но это не говорит о том, что интерес к силовым трюкам и вообще к физической силе сегодня пропал. До сего времени в цирках можно увидеть замечательных профессиональных атлетов: Б. Вяткина, А. Осипова и феноменального силача Валентина Дикуля. Представим читателям знаменитых атлетов. Перенесемся в то время, когда они были кумирами публики. И хотя современного любителя спорта труд-

но удивить рекордами, все же некоторые достижения сильнейшего прошлого вызовут у него изумление.

Том Тофан. В начале XVIII века в Англии большой популярностью пользовался атлет Том Тофан. Среднего роста, пропорционально сложенный, он легко отрывал от земли руками камни весом до 24 пудов, железную кочергу завязывал вокруг шеи, как шарф, а в 1741 году на площади, переполненной зрителями, поднял при помощи лямок, надетых на плечи, три бочки с водой весом 50 пудов.

Джеймс Кеннеди. В 1893 году в Нью-Йорке состоялся конкурс на звание чемпиона мира по поднятию тяжестей. На конкурс съехались сильнейшие атлеты того времени. Из Канады приехал Луи Сир, из Европы — Евгений Сандов. Победителем оказался американец Джеймс Вальтер Кеннеди, который дважды поднял железное ядро весом 36 пудов 24,5 фунта, оторвав его от помоста на 4 дюйма. Ни один из атлетов не смог повторить этого номера. Установленный рекорд оказался роковым для 33-летнего атлета: он надорвался и после этого вынужден был выступать только с демонстрацией мускулатуры. Умер атлет в 34 года.

Ганс Штейер (Бавария, 1849—1906), стоя на двух стульях, поднимал средним пальцем (продетым в кольцо) 16 пудов. Успехом у зрителей пользовался его «живой турник»: прямыми руками Штейер держал перед собой штангу в 70 фунтов, на грифе которой проделывал гимнастические упражнения его сын, весивший 90 фунтов.

Славился Штейер и своим чудачеством. Трость его весила 40 фунтов, табакерка, которую он держал на ладони, угощая друзей, весила 100 фунтов. Иногда он надевал на голову цилиндр весом в 75 фунтов и, придя в кафе, оставлял его на столе, затем просил официанта принести ему цилиндр. (Напомним: 1 русский фунт = 400 г, 1 пуд = 16 кг).

Луи Сир («американское чудо», 1863—1912). Этот сильнейший человек Американского континента поражал своими размерами. При росте 176 см он имел вес 133 кг, окружность грудной клетки — 147 см, бицепсы — 55 сантиметров. Любопытен случай, происшедший с 22-летним

Луи Сиром в Монреале, где он служил полицейским: однажды он принес в участок двух хулиганов, держа их под мышками. После этого случая по настоянию друзей он стал заниматься развитием силы и выступать с атлетическими номерами, в которых долгое время не знал конкурентов. Он поднимал до колен одной рукой 26 пудов, поднимал на плечах платформу с 14 взрослыми мужчинами. Держал перед собой на вытянутой руке в течение 5 секунд груз в 143 фунта. Клад под бочку с цементом лист бумаги и предлагал вытащить его. Ни один атлет не смог выполнить это задание, сам же Луи Сир каждый вечер поднимал эту бочку.

Луи Юни. Французский атлет Аполлон (Луи Юни) одной рукой поднимал пять гирь по 20 кг в каждой. Поднимал штангу весом в 165 кг с очень толстым грифом (5 см). Только через 20 лет после Аполлона эту штангу (ось от вагонетки) смог поднять чемпион Олимпийских игр 1924 года Шарль Ригуло, которому, кстати, принадлежит рекорд мира в рывке правой рукой — 116 кг. В знаменитом трюке «Освобождение из клетки» Аполлон руками раздвигал толстые прутья и выходил из клетки. Балансируя на одной ноге, держал правой рукой над головой штангу весом 152 кг. Аполлон имел рост 192 см, вес — 127 кг, бицепсы — 49 см, предплечье — 42 см.

Евгений Сандов. Огромной популярностью среди англичан пользовался атлет Евгений Сандов (Ф. Миллер, 1867—1925). Его считают родоначальником культуризма. В 1901 году он организовал первый конкурс красоты атлетического телосложения, в котором приняли участие 156 атлетов, большинство которых занимались по системе физического развития Сандова, описанной в его книге «Сила и как сделаться сильным». Сам Сандов в отличие от большинства силачей прошлого не был наделен от природы могучим телосложением, напротив — в детстве он был хилым и болезненным. Однако благодаря систематическим и продуманным занятиям с отягощениями Сандов сумел достичь прекрасного физического развития. Вот его антропометрические данные: рост — 170 см (по некоторым сведениям 174 см), вес — 88 кг, окружность грудной клетки — 122 см, бицепсы — 44 см, шея — 44 см, икры — 44 см, талия — 80 см, бедро — 66 см. Мышцы у Сандова были рельефные, и он ими прекрасно владел. Атлетические но-

мера Сандова пользовались популярностью. Вот некоторые из них: выжимал одной рукой шаровую штангу, в шарах которой сидело по одному человеку. Общий вес 7 пудов 13 фунтов. Это был мировой рекорд, который в дальнейшем был побит знаменитым Георгом Гаккеншмидтом. Перед собой за кольца прямыми руками держал гири по 27 кг. Ложился, опираясь затылком на один стул, а пятками на другой, и к нему на грудь вставали два человека. Держал на груди платформу, на которой стояли три лошади. В 1896 году поднял вверх штангу в 115 кг, затем переложил ее в левую руку, после чего, не опуская груз, лег на спину на пол и снова поднялся. Сандов погиб в автомобильной катастрофе в 1925 году.

«Король гирь». Под таким именем в начале нашего века на аренах цирков выступал замечательный профессиональный атлет и борец Петр Федотович Крылов.

Родился Крылов в Москве в 1871 году в семье служащего. Отец его был большим поклонником спорта. В детской висели кольца, на которых Федот Крылов выполнял довольно сложные упражнения. Маленький Петр старался во всем подражать отцу, а отец всячески поощрял увлечение сына спортом. Как и все его сверстники, Петр любил играть в подвижные игры, лазал по деревьям, запускал змея, боролся, запоем читал Фенимора Купера, Майн Рида, Жюль Верна. Мечтал стать путешественником. Учась в гимназии, все вечера проводил в цирке, где с восторгом следил за выступлением силачей и борцов.

А дома он усиленно тренировался с утюгами, которые привязывал к половой щетке. Затем стал заходить в лавки к мясникам и пробовал поднимать настоящие гири. Вскоре Петр, к удивлению взрослых, начал толкать и выжимать двухпудовую гирю.

Наступила пора приобретать специальность. Петр едет в Петербург, где заканчивает мореходное училище, и в качестве штурмана совершает путешествие в Индию, Китай, Японию, Англию. Все это время он упорно тренировался с гирями, которые возил с собой. Во всех портах, куда заходил корабль, Крылов посещал атлетические клубы, где поднимал гири, штангу и боролся с местными борцами. Часто на палубе устраивал представления: жал двойники, крестился двухпудовкой, разводил двухпудовые гири в стороны, держа их за дужку сверху, жонглировал гирями.

После трехлетнего плавания он едет в Москву за новым назначением. Но любовь к цирку взяла верх, и Крылов решает стать профессиональным атлетом. Первое время тренируется в атлетическом кабинете Сергея Ивановича Дмитриева-Морро. Сам Дмитриев-Морро — художник-ювелир фирмы «Лурье» — был первоклассным атлетом. В 1895 году Сергей Иванович выпросил у хозяев разрешение тренироваться в помещении угольного склада. Он оборудовал там спортивный зал, и эта атлетическая арена стала центром любительского спорта в Москве. Здесь Дмитриев воспитал таких первоклассных атлетов, как А. Бухаров, С. Осипов, И. Пименов. Личные рекорды Дмитриева следующие: толчок двумя — 150 кг, толчок правой — 100 кг, толчок левой — 106 кг.

Вскоре Крылов соорудил спортзал у себя в подвале. Купил штангу, гири и продолжал тренировки уже самостоятельно. Почувствовав себя подготовленным, Петр отправился устраиваться на работу. Вот как он пишет об этом периоде: «Колебался я недолго, и 25 апреля 1895 года уже стоял в балагане Лихачева на Девичьем поле и показывал директору мои бицепсы объемом в 41 сантиметр. Пощупал меня со всех сторон Лихачев и произнес, почесывая в затылке: «65 целковых в месяц, мусью, и чтобы ежеден несколько раз работать». Пожал я руку этому моему Барнуму — в сером пиджаке, лакированных сапогах и красном галстуке «бабочкой», — и наше соглашение состоялось. Поехали мы с ним в провинцию — по мелким ярмаркам и по садам. Чуть ли не каждый час приходилось мне работать, то ворочая гири, то борясь на поясах с любителями. Бывало, еле успеешь отдохнуть и выпить чайку, как опять заливаешься колокольчик перед дверью балагана, и осипший голос начинает выкрикивать: «Пожалуйте в театр живых чудес... Между прочими чудесами сказочный богатырь Петр Федотович Крылов, уроженец города Москвы, покажет необычайные чудеса своей силы». Ну и опять ворочаешь штангу на сцене, которая ходуном ходит, ибо сколочена из барочного теса»

Тяжело было работать артистом в балаганах. Брезент плохо защищал от дождя, ветра и холода, а выступать приходилось по нескольку раз в день. Крылов всегда работал с тяжестями предельного веса, он не терпел никакого обмана. Следует сказать, что зрители балаганов любили «потрогать» гири или цепи, с которыми выступал силач, чтобы убедиться, что они натуральные. Иногда из публи-

ки выходили такие силачи, что победить их в атлетических трюках было очень трудно. Вскоре имя Крылова становится известным, и его начинают приглашать многие владельцы балаганов.

Два года проработал в балаганах Петр Крылов. За это время он освоил много трюков, которые пользовались большой популярностью у зрителей: рвал цепи, из полосового железа завязывал «галстуки» и «браслеты», на платформе поднимал лошадь с всадником, выжимал штангу, в полых шарах которой помещалось по одному человеку, ломал подковы, гнул монеты, делал растяжку с четырьмя лошадьми, пропускал через себя автомобиль. Особенно хорошо Крылов работал с гирями, ни один атлет того времени не мог сравниться с ним в демонстрации трюков с этим классическим спортивным инвентарем русских силачей.

Потом начал работать в цирке Камчатского, а затем в цирке Боровского, с которым в течение трех лет объездил всю Сибирь. Демонстрируя атлетические номера, Крылов их весело комментировал. «По отзывам публики, мои реплики всегда отличались убедительностью,— вспоминал Крылов. — Например, когда я разбивал камни кулаком, то неизменно обращался к публике с такими словами: «Господа, если вы думаете, что в этом номере есть фальшь, то могу разбить этот камень кулаком на голове любого желающего из публики... Милости прошу желающих на арену!»

И еще об одном случае рассказывает Крылов: «Выхожу на арену, публика меня принимает с азартом, но вдруг слышу, что из первого ряда господин какой-то, в чиновничьей фуражке и довольно мозглявого вида, говорит своей соседке: «Не понимаю, как можно приветствовать в наш просвещенный век грубую силу. Это просто бык какой-то!» Посмотрел я на него, остановил оркестр рукой и говорю публике: «Господа, вот этот господин говорит, что я бык... Хотя я человек интеллигентный, но работаю на арене, потому, что люблю силу... А в общем, какому, что лучше быть сильным быком, нежели слабым ослом, хотя и в чиновничьей фуражке, как сей субъект». Что тут поднялось в цирке — описать трудно! Аплодисменты, аплодисменты без конца. Господин, которого я обозвал «ослом», вломился в амбицию и полез на арену объясняться, но тотчас же был мною взят за шиворот и посажен обратно на место. В итоге — скандал, протокол и т.д. Но уж

у меня характер такой, что «миндальничанья» на арене я не признаю. Да и где тут было научиться всевозможным этикетам, когда почти каждый день боролся в Сибири с такими типами, что разве только им на большой дороге настоящее место».

В старом цирке атлеты часто предлагали желающим из публички повторить тот или иной трюк. Победителю обещалась денежная премия. На один из таких вызовов Крылова откликнулся знаменитый польский силач, чемпион мира по французской борьбе Станислав Збышко-Цыганевич. Этот атлет отличался мощной фигурой и колоссальной силой. При росте 175 см он весил 112 кг, окружность грудной клетки — 130 см, окружность бицепсов — 50 см, окружность бедра — 72 см.

Первым выступил в состязании Крылов. Он выжал две гири по 40 кг каждая, затем опустил прямые руки в стороны, держа гири телами вниз, продержал этот вес несколько секунд и снова поднял руки вверх. После этого проделал этот трюк одной рукой с гирей весом в 52 кг. Затем 5 раз выжал 120 кг и толкнул штангу весом в 137,6 кг. Последним номером было так называемое «доношение». Крылов выжал левой рукой две гири по 40 кг каждая, затем правой поднял с пола гирю весом в 48 кг. Взял ее на бицепс (согнул руку в локтевом суставе и поднял гирю к плечу) и выжал вверх. На арену вышел Збышко-Цыганевич, но он смог повторить только номера со штангой: жим и толчок.

Крылов принимал участие и в чемпионатах французской борьбы, которая была очень популярна в начале века. В этих чемпионатах он завоевывал призовые места. Участвовал он и в конкурсах на лучшую атлетическую фигуру и неизменно получал первые призы.

Наряду с атлетическими выступлениями и схватками на ковре Крылов читал лекции о физическом развитии, делился своим опытом с молодежью, был страстным пропагандистом атлетического спорта. Тренировался Крылов по собственной системе. В журнале «Геркулес» за 1914 год опубликована статья Крылова с описанием его тренировочного дня. Крылов пишет: «Я приведу описание моего тренировочного дня,— это может пригодиться моим молодым собратьям по гиревому спорту для выработки каждым из них индивидуальной для себя системы тренировки. Проснувшись, я беру воздушную ванну в течение 10 минут, затем тяну резину (короткая растяжка из шести резин),

тяну перед собой, над головой, из-за силы, каждой рукой отдельно и т.д. Делаю отжимания в упоре лежа на полу на всей ладони или на пальцах до 100 раз. Бегаю минут 10—15. Прыгаю «лягушкой»: короткие прыжки на носках, с глубоким приседанием. Беру душ или обтираюсь холодной водой. Через полчаса завтракаю: яйца, два стакана молока и один стакан жидкого, очень сладкого чая. Гуляю. Обед в 5 часов. Через два часа после обеда тренируюсь с тяжелыми гириями: выжимаю или толкаю (через день) штангу в 5 пудов, стоя и лежа по 50 раз (пять по десять выжиманий). Выжимаю двойники 50 раз (та же пропорция). Приседаю с пятипудовой штангой на всей стопе 100 раз, а затем хожу с тяжелым человеком на шее взад и вперед по лестнице. Кончаю тренировку упражнениями с гантелями весом в 20 фунтов (8 кг), для бицепсов складываю две гантели вместе. После тренировки принимаю душ и иду гулять. Когда я тренировался на рекорды, то брал всегда «на разы» очень небольшой вес: двумя руками 4,5 пуда, одной — 3 пуда. Тяжелый же вес брал только один раз в неделю. Что касается моего пищевого рациона, то прежде я ел много мяса, а теперь налегаю, главным образом, на овощи и фрукты и считаю это полезнее. Особенно люблю печеный (по-пастушески) картофель. Абсолютно не курю».

Крылов обладал редкой по рельефу и объему мускулатурой. Вот его антропометрические данные: рост — 170 см, вес — 88 кг, шея — 47 см, окружность грудной клетки — 103—108—123 см, бицепс — 46 см, предплечье — 35 см, бедро — 67 см, икра — 40 см.

Он установил несколько мировых рекордов по тяжелой атлетике. Личные рекорды Петра Крылова: жим на борцовском мосту — 134 кг, жим левой рукой — 114,6 кг, жим левой двухпудовой гири — 86 раз, разведение прямых рук в стороны, держа в каждой гири весом в 41 кг. Последние выступления его были в возрасте 60 лет.

Григорий Кашеев. Лучшей характеристикой русского богатыря-великана служат слова известного организатора чемпионатов французской борьбы, главного редактора спортивного журнала «Геркулес» Ивана Владимировича Лебедева: «Мне много приходилось видеть оригинальных людей в мою бытность директора борьбы, но все же самым интересным по складу характера я должен считать великана Григория Кашеева. На самом деле трудно себе пред-

ставить, чтобы человек, в течение 3—4 лет сделавший себе европейское имя, добровольно ушел с арены обратно в свою родную деревню, опять взялся за соху и борону. Громадной силы был этот человек. Почти в сажень ростом, Кашеев, будь он иностранец, зарабатывал бы большие деньги, потому что силой он превосходил всех иностранных великанов».

Атлетическая карьера Григория Кашеева началась с того момента, когда ему пришлось встретиться с профессиональным атлетом Федором Бесовым, выступавшим в городе Слободском. Силач рвал цепи, поднимал тяжести, гнул медные пятаки, а в конце выступления вызывал желающих помериться с ним силой в борьбе на поясах. Победителю был обещан приз в 25 рублей. Вся надежда была на Гришу, о силе которого по всей Вятской губернии ходили легенды. (Гриша мог, например, связав 12 двухпудовых гирь, взвалить их себе на плечи и прохаживаться с этим колоссальным грузом. Рассказывают, что однажды он положил в сани, в которых ездил подрядчик, обесчечивший рабочих, сорокапудовую «бабу» для забивки свай.)

И вот в конце своего выступления Бесов, как обычно, спросил: «Желающих нет?» — «Есть!» — раздался голос Гриши, и через публику из задних рядов стал пробираться бородатый гигант. В домотканой одежде, в онучах и лаптях рядом с Бесовым он выглядел комично. Однако Гришу узнали, и одобрительный гул разнесся по рядам. Ни сила, ни знание приемов, ни многолетний опыт не спасли Бесова от поражения. Бесов понял, что встретил самородка. После выступления он увел Гришу за кулисы и начал уговаривать поехать с ним показывать силу. Увлеченно говорил Бесов, какая блестящая карьера ждет Григория. Кашеев согласился.

Началась новая жизнь, но, конечно, не такая, какую рисовал ему Бесов. Выступления проходили в провинциях. Были и курьезные случаи в этих гастрольных скитаниях. Вот что рассказывал Бесов об одном из случаев, который произошел с ними: «Приезжаем с Гришей в глухой-преглухой городишко. Там таких людей, как мы, и не выдали... Кашеев — косматый, как зверь... а моя фамилия — Бесов... Облика человеческого у нас нет. Порешили, что мы — оборотни... Не говоря дурного слова, заарканили нас, вывели за город и говорят: «Ежели не уйдете из нашего города добром, так пеняйте на себя». Так мы с Гришей — давай бог ноги!»

Выступления Кашеева пользовались огромным успехом, но все чаще и чаще он говорил: «Нет, уйду из цирка. Вернусь домой, землю пахать буду». В 1906 году он впервые встретился с борцами мирового класса. Подружился с Заикиным, который помог ему выйти на большую арену. Вскоре Кашеев клал на лопатки всех именитых силачей, а в 1908 году вместе с Поддубным и Заикиным едет в Париж на всемирный чемпионат. С победой возвратились наши богатыри на родину. Казалось бы, что теперь и началась настоящая борцовская карьера Кашеева, но он все-таки бросил все и уехал к себе в деревню.

Феноменальный силач Якуба Чеховской. В 1913 году на тяжелоатлетических соревнованиях в Петербурге в бывшем Михайловском манеже атлет Якуба Чеховской продемонстрировал сенсационный силовой трюк — он пронес по кругу на одной руке шесть солдат гвардейского полка, за что был награжден почетным золотым поясом. Этот рекордный номер до сих пор не удалось повторить ни одному атлету в мире. Сам же Чеховской демонстрировал его постоянно в своих выступлениях. Не менее удивительны и другие номера атлета. Делая «мост», Чеховской держал на себе 10 человек. На его грудь устанавливали специальный помост, на котором размещался духовой оркестр из 30 музыкантов. На плечи Чеховского клали двутавровую металлическую балку, и 40 человек, надавливая на нее, сгибали концы балки до земли. Через его грудь проезжали три грузовых автомобиля с публикой. Антропометрические данные Чеховского: рост — 180 см, вес — 125 кг, окружность грудной клетки — 138 см, окружность шеи — 52 см, окружность бицепсов — 50 см.

Якуба Чеховской пользовался большим уважением среди собратьев по профессии. Вскоре после Октябрьской революции, в феврале 1918 года, его избрали вице-председателем Всероссийского союза борцов-атлетов. В мае 1918 года Я. Чеховской, Георг Лурих, М. Яковлев, Н. Башкиров и другие создали первый советский спортивный журнал «Борец-атлет». Позже Чеховского назначили начальником спортклуба Всевобуча в Петрограде. С именем Чеховского связано создание первых советских спортивных коллективов. Свою 40-летнюю спортивную деятельность Я. Чеховской закончил летом 1937 года, выступив в шэфском представлении в пользу осиротевших детей ис-

паских патриотов на минском стадионе «Динамо». Шел ему тогда 58-й год.

Железный Самсон. Несколько десятилетий с цирковых афиш многих стран не сходило имя русского атлета Александра Ивановича Засса, выступавшего под псевдонимом «Самсон». Репертуар его силовых номеров был разнообразен: он носил по арене лошадь или пианино с пианисткой и танцовщицей, располагавшейся на крышке; ловил руками 90-килограммовое ядро, которое выстреливалось из цирковой пушки на расстоянии 8 метров; отрывал от пола и удерживал в зубах металлическую балку с сидящими на ее концах ассистентами; продев одну ногу в петлю, держал в зубах платформу с пианино и пианисткой; ложился на пути грузового автомобиля с людьми, который проезжал по его телу; на платформе поднимал два десятка человек; лежа голый спиной на доске, утыканной гвоздями, держал на груди камень весом в 500 кг. В знаменитом аттракционе «Человек-снаряд» он ловил в руки ассистентку, которая, подобно артиллерийскому снаряду, вылетала из жерла цирковой пушки и описывала над ареной 12-метровую траекторию.

Выступления Александра Засса пользовались большой популярностью. Это объясняется не только оригинальными атлетическими номерами, но и тем, что он не походил на многих силачей тех времен, обладавших массивными фигурами и большим весом. Александр Засс имел рост 167 см, вес не превышал 80 кг, окружность грудной клетки — 96—119 см, бицепсы — по 41 см. Он любил говорить, что большие бицепсы не всегда являются показателем силы, так же как и большой живот не говорит о хорошем пищеварении. Главное — это сила воли, крепкие сухожилия и умение управлять своими мышцами.

Очень часто Самсону приходилось отвечать на вопрос, как он достиг такой силы. Обычно он говорил, что это результат вдумчивой и целеустремленной работы. Если проследить весь жизненный путь А. Засса, то можно увидеть, что состоял он из непрерывного, целенаправленного труда и строгого режима, позволявших ему постоянно сохранять высокую работоспособность в условиях колоссальных физических нагрузок.

Александр Иванович Засс родился в 1888 году в Литве, детские и юношеские годы прошли в Саранске. Рос он в большой трудовой семье, где дети с ранних лет работали

в саду, в поле и по дому. Времени хватало и на игры. Маленький Александр хорошо плавал, отлично ездил на лошади, катался на коньках.

В 12 лет, побывав с отцом на представлении в цирке (где, кстати, его отец Иван Петрович Засс после вызова желающих повторить номер силача вышел на арену и повторил все, кроме разрывания цепи), «заболел» им. Александр убедил отца выписать из Москвы книги о силачах. Вскоре он получил руководство по физическому развитию. Это была книга знаменитого в то время атлета Евгения Сандова «Сила и как сделаться сильным». Автор в ней рассказывал о своей атлетической карьере, о своих победах над знаменитыми атлетами Циклопом и Самсоном, о своих рекордах и даже о борьбе с огромным львом. Затем шли 18 упражнений с гантелями. Это было как раз то, о чем мечтал Александр. Он делает гантели из камней и палок, из тех же материалов смастерил подобие штанги. Во дворе построил два турника и трапецию. Упорно тренировался, устраивал самодеятельные цирковые представления перед своими близкими. Вскоре Александр почувствовал, что одни упражнения Сандова не могут развить такую силу, которая необходима профессиональному атлету. Он постоянно искал новые пути совершенствования физических возможностей. Освоил упражнения на самосопотивление Иттмана, волевою гимнастику Анохина, упражнения с тяжестями Гаррисона. Обращается с вопросами и получает в ответ письма с методическими советами от Дмитриева-Морро и Петра Крылова. Упорные занятия принесли ощутимые результаты. Александр при собственном весе в 66 кг поднимал одной рукой 80 кг, несколько раз подтягивался на одной руке, делал всевозможные перелеты с одного турника на другой, выполнял сальто на лошади и ряд других трюков, которые он видел в цирке.

Попав в цирк, Самсон приобретает профессиональные навыки во многих жанрах, таких, как воздушная гимнастика, джигитовка, борьба. Одно время работал ассистентом у знаменитого Анатолия Дурова, затем был ассистентом у атлета Михаила Кучкина. У этого силача он получил первую практику, и тот часто говорил молодому атлету: «Когда-нибудь, малыш, ты будешь очень знаменитым силачом, я еще никогда не видел никого, кто был бы так силен, как ты, имея такой небольшой рост и вес». Эти слова сбылись. 60 лет проработал Засс в

цирке и 40 из них выступал с атлетическими номерами.

Вскоре Александру дают самостоятельный атлетический номер: он поднимал на одной руке трех человек, держал в зубах платформу, на которой размещались два самых тяжелых борца, ломал подковы, рвал пальцами цепи, делал растяжку с лошадьми; опираясь пятками на один стул, а затылком на другой, держал на груди трех человек. Все эти номера пользовались большим успехом у зрителей.

Но вот в 1914 году грянула мировая война. Александра призвали в армию в 180-й Виндавский кавалерийский полк. Возвращаясь из очередной разведки, он попал уже вблизи русских позиций под обстрел противника. Пуля прострелила ногу лошади. Австрийские солдаты, увидев, что лошадь вместе с всадником упала, не стали преследовать разведчика. А Александр, убедившись, что опасность миновала, не пожелал оставлять раненого друга на «ничейной» территории. Он взвалил лошадь на плечи и понес ее в свой лагерь, до которого оставалось еще полкилометра. Провоевал Александр недолго: тяжело раненый шрапнелью в обе ноги, он попал в плен. Врачи собирались ампутировать ему ноги. Большого труда стоило уговорить их не делать этого. Александр надеялся, что встанет на ноги: он верил в чудодейственную силу лечебной гимнастики, которую сам разработал для себя. И он выздоровел.

Вскоре его отправили вместе с другими пленными на тяжелые дорожные работы. Один за другим совершает он несколько неудачных побегов. Примечательный был третий побег. Александр очутился в городе Капошваре, где в это время гастролировал цирк Шмидта. Представ перед хозяином цирка, Александр откровенно рассказал ему о побеге и предложил свои услуги. Рассказ незнакомца заинтересовал директора, и он попросил русского продемонстрировать свои способности, разорвать цепь и согнуть толстый металлический прут. Александр был не в форме, но справился с заданием легко. Взяв пальцами звенья цепи, он стал их, как всегда это делал, скручивать. На разрыв цепи ушло около минуты. Затем Александр согнул прут и подал его Шмидту. На отдых и репетиции Шмидт отвел две недели, после чего состоялось первое выступление Александра. За это время были заказаны афиши и расклеены по всему городу. На них Александр был назван Самсоном. Соскучившись по манежу, Александр с большим

подъемом демонстрировал свои любимые трюки. Весть об удивительном атлете разнеслась по городу. И однажды на представление пришел военный комендант. Посмотрев выступление, он заинтересовался, почему такой прекрасный молодой атлет не служит в австрийской армии. Естественно, выяснилось, что Самсон — русский военнопленный. Засса подвергают жестокому наказанию. Но железная воля силача не была сломлена пытками. И даже после того, как он был водворен в крепость и закован в цепи, Александр совершает новый побег. Богатырская сила выручила его и на этот раз. Александр разорвал цепь, соединяющую наручники, выломал решетку и вырвался на волю. Вскоре он попал в Будапешт, где устроился работать грузчиком в порту. Но мысль о цирке не оставляла Александра. И вот он снова в цирке, директором которого был знаменитый венгерский борец Чая Янош. С этого момента начинаются многочисленные гастрольные поездки по многим городам и странам. Антрепренеры стараются перехватить друг у друга замечательного атлета. Александр постоянно обновляет свой репертуар, внимательно изучает манеру работы других атлетов, стараясь всегда усложнить какой-либо из увиденных трюков.

Александр Иванович опубликовал несколько систем физического развития, часто выступал в спортивных клубах, демонстрируя перед спортсменами-любителями свое мастерство, изобрел кистевой динамометр. Около шестидесяти лет проработал Самсон в цирке и до последних дней обладал большой физической силой. Последние годы он выступал с дрессированными животными, но иногда включал в программу силовые трюки. Так, на своих плечах Самсон на специальном коромысле носил по арене двух львов. Умер А. И. Засс в 1962 году.

И. В. Лебедев. С профессиональной борьбой в цирке и с популяризацией атлетического спорта в России связано имя Ивана Владимировича Лебедева (псевдоним «дядя Ваня»). Ученик «отца русской атлетики» доктора В. Ф. Краевского, И. В. Лебедев был первоклассным атлетом, но широкую известность получил как организатор чемпионатов французской (классической) борьбы и главный редактор спортивного журнала «Геркулес».

И. В. Лебедев по-новому стал организовывать чемпионаты борьбы. Он превратил их в театрализованные зрелища: ввел парад борцов, музыкальное сопровождение, вклю-

чал в состав жюри представителей из публики. Автор популярных книг по атлетике: «Сила и здоровье», «Тяжелая атлетика», «История профессиональной французской борьбы» и ряда рассказов на спортивные темы.

О журнале «Геркулес» следует рассказать особо. В 1912 году любители тяжелой атлетики и борьбы получили замечательный подарок — под девизом «Каждый человек может и должен быть сильным» стал выходить двухнедельный иллюстрированный спортивный журнал «Геркулес». Тираж журнала 27 тысяч экземпляров.

Во многих городах России были открыты атлетические арены и кружки, занятия проходили под руководством энтузиастов спорта, иногда это были известные атлеты. Методических пособий для занятий тяжелой атлетикой было очень мало, и поэтому выход журнала «Геркулес» был с радостью встречен всеми любителями атлетики. На страницах журнала, наряду с многочисленными портретами борцов, атлетов, боксеров, печатались очерки по истории физической культуры, статьи по анатомии и физиологии человека, отчеты о соревнованиях по борьбе, тяжелой атлетике и некоторым другим видам спорта. Следует сказать, что в 1912 году России принадлежало 17 рекордов по тяжелой атлетике. Авторами статей были известные спортсмены: доктор А. К. Анохин, Л. А. Чаплинский, И. В. Лебедев и другие. В рубрике «Сила и здоровье» И. В. Лебедев вел тяжелоатлетический раздел, в котором давались комплексы упражнений с гантелями, гирями и штангой. Давались гигиенические и методические рекомендации для начинающих атлетов. Эти публикации были прекрасным руководством по тяжелой атлетике и физическому развитию человека.

Печатались в журнале и рассказы на спортивные темы. Их авторами были известные писатели А. С. Грин, А. И. Куприн, А. Т. Аверченко, Аргур Конан Дойл, Джек Лондон. Дружил с журналом и его издателем писатель В. А. Гиляровский. Оформляли журнал художник, атлет и борец И. Г. Мясоедов, боровшийся под псевдонимом «Де Красац» и художник В. С. Сваарог. Сам И. В. Лебедев много писал в журнале по вопросам атлетики, рассказывал о знаменитых атлетах и борцах, печатал рассказы из жизни борцов. В хронике спорта освещалась спортивная жизнь не только крупных городов России, но и провинции, а также за рубежом.

В журнале помещались биографические очерки и спортивные характеристики многих выдающихся атлетов и борцов. Например, вот какая характеристика дана русскому богатырю Николаю Вахтурову: «Николай Вахтуров! И из «парада», ласково улыбаясь, грузно выступает колоссальная фигура нижегородского богатыря. Стихийный борец. По размаху натуры и по темпераменту — перенесшийся к нам в XX век былинный Васька Буслаев. Это воплощенная в мускулистое тело «идея натиска». Бесшабашный русский борец, ломающий всех, кто попадает в его объятия. Даже очень сдержанный партер раздражается аплодисментами, которые на галерее переходят в настоящую бурю». Таким и вошел в историю спорта чемпион мира, ученик Ивана Михайловича Поддубного Николай Вахтуров.

А вот характеристика, данная знаменитому Ивану Заикину. «Вкрадчивой, кошачьей поступью выходит на поклон Заикин. Мускулатура Геркулеса Фарнезского. Горько ошибается тот, кто, глядя на его застенчивое лицо, подумает, что его борьба мягка, как его улыбка. Это — один из умнейших борцов мира, беспощадный в борьбе и пользующийся своей колоссальной силой в такие моменты, когда противник всего менее ожидает его нападения. Долго приходится раскланиваться на все стороны бывшему авиатору, бросившему свои полеты под облаками для цирковой арены».

С большой теплотой и благодарностью вспоминал И. В. Лебедев на страницах журнала о докторе В. Ф. Краевском — «отце русской атлетики».

В 1914 году в журнале была проведена анкета «Русские выдающиеся люди о спорте», в которой приняли участие писатели, артисты, ученые и художники.

Писатель Максим Горький: «Девиз вашего журнала я считаю весьма важным: да, каждый человек может и должен быть сильным, и было бы чрезвычайно хорошо, если бы мы, русские, усвоили этот девиз».

Писатель А. И. Куприн: «Люблю ли я спорт и каков мой взгляд на него? Да, я люблю очень и занимался им когда-то много и усиленно... Надо в спорте выбирать тот вид, где с наибольшей выгодой и пользой могут участвовать как мускульная сила, так и дыхание, где органы тела находятся в равномерном и более всего продуктивном положении для занимающегося... Повторяю, спорт — большая и великая сила, и занятия им под опытным ру-

ководством дают громадную сумму наслаждений и несомненную огромную пользу в деле физического развития».

Артист Александринского театра Григорий Григорьевич Ге: «За последние годы сознание о необходимости поднять в себе здоровую природу охватило все слои общества. И вот на помощь пришел спорт. Вряд ли кто из современной молодежи хорошо знает, что такое был доктор Краевский. А между тем этот скромный человек с седыми кудрями заложил твердую основу нашего физического возрождения. Вряд ли вполне сознает, по своей природной скромности, и преемник Краевского И. В. Лебедев, какое большое дело он делал и делает. Ему кажется, что он просто фанатично любит спорт и делает свое любимое дело: организует атлетические кабинеты, собирает чемпионаты борьбы и выступает на цирковых аренах со своим «парадом». Пожалуй, в таких выступлениях в глазах интеллигентов может проглядывать и нечто предосудительное... Пристало ли человеку с университетским образованием заниматься таким низменным делом? На это можно возразить: пристало ли Мечникову потрошить кроликов и обезьян? Основная задача и у Мечникова и у Лебедева одна — освободить человечество от всех болезней. Каждый из них работает в своей сфере и каждому из них приходится делать самую черную работу. Лебедев — один из первых пионеров нашего физического возрождения».

Постоянным читателем журнала был Максим Горький

Георг Гаккеншмидт («Русский лев», 1878—1968) — цирковой атлет, борец, неоднократный рекордсмен мира по тяжелой атлетике и чемпион мира по французской (классической) и вольной борьбе.

Имя Гаккеншмидта пользовалось огромной популярностью среди любителей спорта во всем мире. Подтверждением этому служат и слова олимпийского чемпиона Юрия Власова: «Да, я зачитывался в юности Куприным, который дружил с Заикиным. Но мою судьбу определил Гаккеншмидт! И это не преувеличение. Тогда в лондонском «Скала-театре» мне посчастливилось встретиться с человеком, который помог мне понять себя и свою силу».

Георг Гаккеншмидт родился в городе Тарту (Эстония). Еще в реальном училище он увлекся физическими упражнениями. Выполнял сложные упражнения на гимнастических снарядах, хорошо бегал, прекрасно прыгал, занимался

с гантелями. В 1895 году переезжает в Таллин, где устраивается работать на машиностроительном заводе. Одно время приохотился к велосипеду, выиграл несколько призов. Затем пришло увлечение тяжелой атлетикой, которому остался верен всю жизнь.

Стал посещать атлетический клуб. Много тренируется самостоятельно. Работая на заводе, он изготовил себе специальный пудовый молот, который тоже использовал для своих тренировок. Чтобы укрепить мышцы ног, он поднимался по внутренней лестнице на шпиль церкви Оливеста, держа в руках по двухпудовой гире, а иногда сажал на плечи какого-нибудь мальчишку. Особенно любил прыжки. В комбинированном прыжке (в высоту и длину одновременно) он имел результат 132 см в высоту и 360 см в длину. Даже в возрасте 82 лет Гаккеншмидт мог перепрыгнуть через веревку, натянутую на спинки двух стульев, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно.

Упорные тренировки приносят свои результаты. В 1896 году он выжимает одной рукой три раза вес 89,8 кг, правой рукой поднимал на бицепс 56,5 кг. Начинает выступать перед публикой с атлетическими номерами под псевдонимом Ленц. В 1898 году переезжает в Петербург, где тренируется у доктора В. Ф. Краевского.

Вот как описывает прибытие в клуб Краевского молодого Гаккеншмидта редактор журнала «Геркулес» И. В. Лебедев: «...Отворяется дверь из гостиной, и старик доктор вводит за руку какого-то широкоплечего юношу, в сером поношенном пиджаке, со словами: «Господа, рекомендую: Гаккеншмидт из Юрьева. Так сказать, звезда Эстляндии!» Надо признаться, что встретили мы гостя не особенно дружелюбно: уж очень ревниво тогда относились к иногородним атлетам. Мы слышали, что Гаккеншмидт одной рукой выжимает 6 пудов, но в других движениях слаб. Когда он стал раздеваться, мы втайне рассчитывали, что вот-вот «всыплем» юрьевскому атлету. Но лишь только Гаккеншмидт снял пиджак и рубашку, мы так и ахнули: такой мускулатуры ни у кого из атлетов нам не приходилось видеть. Совершенно без жира, весь реальный, с бицепсами в 44—45 см, с феноменально широкой спиной, покрытой комками мышц, новичок, еще не подходя к штанге, одной своей фигурой побил нас в пух и прах. Он начал выжимание одной рукой с 80 кг, затем 104 — это был всероссийский рекорд. Гаккеншмидту кричали «браво», «ура». Мы уже не завидовали, прямо сознав, что новичок — головой выше всех нас».

Доктор поселил Гаккеншмидта у себя, начались упорные тренировки. Скоро Гаккеншмидт побивает рекорд Евгения Сандова в жиме одной рукой с результатом — 116 кг. Затем устанавливает рекорд мира в рывке одной рукой — 85,5 кг.

Занятия тяжелой атлетикой совмещает с борьбой. Первым из русских борцов становится чемпионом Европы (1898), а в 1901 году на международном чемпионате в Париже завоевывает звание чемпиона мира по французской борьбе. С этого момента начинается триумфальное шествие Гаккеншмидта как атлета и борца по разным странам. После одного из борцовских турниров, проходившем в Париже в 1899 году, публика стала называть Гаккеншмидта «Русским львом».

В 1911 году Гаккеншмидт опубликовал систему физического развития «Путь к силе и здоровью», которая сразу же завоевала большую популярность среди любителей атлетики. В предисловии к своей системе Гаккеншмидт говорит: «Здоровье от силы неотделимо, одно вытекает из другого и всякий создаст в себе верный оплот, если он укрепит свой организм... Нет того солидного возраста, который не допускал бы возможности и права заниматься гимнастикой».

Гаккеншмидт до преклонного возраста не прекращал заниматься физическими упражнениями и обладал большой силой. При росте 176 см он весил 94 кг, окружность груди на вдохе — 125 см, окружность бицепсов — 47 см, окружность бедра — 68 см. Последние годы жизни увлекся фило-софией и опубликовал несколько работ в этой области.

Георг Лурих. Георг Лурих принадлежит к числу наиболее выдающихся атлетов мира. Родился Лурих в 1876 году в Эстонии. Природа не наделила его от рождения богатырским сложением, но сила воли у юноши была исключительная. Стать сильным он решил, учась в реальном училище. Упорно занимается с гириями и добивается хороших результатов. По окончании реального училища Лурих выбирает профессию профессионального атлета и борца. С этой мыслью он едет к знаменитому доктору В. Ф. Красевскому, в Петербург. В кабинете Красевского занимались многие выдающиеся атлеты того времени: Г. Гаккеншмидт, А. Аберг, В. Пытлясинский и многие другие известные атлеты. Лурих начинает заниматься под руководством доктора и в течение года добивается превосходных резуль-

татов в тяжелоатлетических упражнениях. Некоторые результаты Луриха превышали мировые рекорды. Вскоре он становится профессиональным атлетом и борцом. Выигрывает звание чемпиона мира по французской борьбе, устанавливает несколько мировых рекордов по тяжелой атлетике. Во многих странах демонстрировал свое мастерство Георг Лурих и везде пользовался огромной популярностью. Во многих городах Европы были основаны атлетические клубы имени Луриха. Он был незаурядным человеком не только в области спорта. Лурих владел десятью языками, прекрасно играл в шахматы, играл на фортепьяно, писал рассказы на спортивные темы, читал лекции о физической культуре. Лурих был первым эстонцем, появившимся на киноэкране. Скульптор Адамсон увековечил фигуру Луриха в своей работе «Чемпион», за которую получил первый приз на всемирной выставке в Сент-Луисе в 1904 году, во время Олимпийских игр.

Антропометрические данные Луриха: рост — 176 см, вес — 90 кг, окружность грудной клетки — 120 см, шея — 45 см, бицепс — 40 см, предплечье — 32 см, бедро — 59 см.

В Таллине проводится мемориал Георга Луриха по классической борьбе. Возле бывшего реального училища, которое окончил Лурих, поставлен памятник прославленному эстонскому силачу. Авторы памятника — скульптор Арсений Мэльдер и архитектор Пеэтер Тарвас.

Григорий Новак. Яркой и блестящей была спортивная и артистическая карьера знаменитого атлета Григория Ирмовича Новака. В послевоенные годы это был самый популярный спортсмен. Это и понятно, штангисты первыми из советских атлетов вступили в борьбу за звание чемпиона мира, и первым советским чемпионом стал Новак. Имя чемпиона мира, 10-кратного чемпиона Советского Союза Григория Новака долгое время олицетворяло силу советских богатырей. 23 мировых рекорда на счету этого замечательного спортсмена. В 1953 году перейдя на цирковую арену, Новак продолжал удивлять зрителей атлетическими номерами. Новак свободно повторял силовой трюк знаменитого атлета прошлого Моора-Знаменского, выжимал две поставленные одна на другую двухпудовые гири. А вот еще один из его уникальных трюков: лежа на спине, Новак балансировал ногами тяжелую металлическую ферму с треком, по которому ездили на мотоциклах четыре человека. В 1962 году создал силовой аттракцион «Атлетичес-

кая поэма», в котором выступал с двумя своими сыновьями.

За большие спортивные заслуги Григорию Новаку в 1946 году было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта», а за успехи на профессиональной арене — в 1969 году звание «Заслуженный артист РСФСР».

Юрий Власов. Герой Олимпиады в Риме, которая вошла в историю как «Олимпиада Власова». Победитель знаменитого американского атлета Пауля Андерсона, Юрий Власов превысил достижение знаменитого американского атлета Пауля Андерсона на 25 кг, рекорды которого в то время считались незыблемыми. Четырехкратный чемпион мира, шестикратный чемпион Европы, обладатель 31 мирового рекорда Юрий Власов пользовался огромной популярностью во всем мире. К нему привлекала не только его колоссальная сила, которая гармонировала с пропорционально развитыми мышцами, но и его интеллигентность, большая эрудиция. «...Он соединил в себе все качества, которые можно требовать от атлета. Силу, гармонию, форму и вместе с тем приветливость и ум. Этот инженер, владеющий несколькими языками, образец совершенного человека», — писал о Ю. Власове Торстен Тэгнер, шведский журналист.

Оставив спорт, Юрий Петрович полностью отдал себя литературной деятельности. Поучительны его слова, обращенные к молодым спортсменам: «Если мечтаешь о новых рекордах — не бойся тех, что записаны в истории. Их установили такие же люди, как ты. Всегда думай: «Чем я хуже других?» Хуже ты можешь быть только в одном — не найти в себе воли для труда. Если ты отыщешь в себе эту волю, если ты боец, если все подчинишь поставленной цели — ты всегда добьешься победы!»

Для любителей спорта Юрий Власов был и остается олимпийским чемпионом, самым сильным человеком планеты, открывшим путь к этим званиям последующим атлетам нашей Родины.

Леонид Жаботинский. В 1964 году на Олимпийских играх в Токио эстафету самого сильного человека принял советский богатырь Леонид Жаботинский.

Леонид Иванович Жаботинский — двукратный олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы. На его счету 19 мировых рекордов.

Василий Алексеев. О спортивных достижениях выдающегося советского атлета Василия Алексеева лучше всего говорят его мировые рекорды: 79.

Василий Иванович Алексеев — чемпион двух Олимпиад: Мюнхена и Монреаля, восьмикратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы. Первый из атлетов, перешагнувший в троеборье 600-килограммовый рубеж. Около десяти лет удерживал титул сильнейшего человека на земле.

ПРИСТУПАЯ К ЗАНЯТИЯМ

С каждым годом все больше и больше людей приобщается к физической культуре. Одни занимаются утренней гимнастикой или бегом и получают заряд бодрости на весь день, другие, желая увеличить силу и приобрести красивую атлетическую фигуру, берутся за гантели, эспандер, гири или штангу. Упражнения с отягощениями — эффективное средство в борьбе за гармоническое физическое развитие, выдержавшее испытание временем.

Сейчас нет, пожалуй, ни одного вида спорта, в котором спортсмены не прибегали бы к упражнениям с отягощениями для достижения высоких результатов. Но эти упражнения можно рекомендовать всем, кто ставит перед собой задачу совершенствования общего физического развития, кто хочет быть сильным, выносливым, здоровым. Занятия с отягощениями улучшают деятельность внутренних органов, усиливают кровообращение и обмен веществ, с их помощью можно устранить дефекты физического развития — сутулость, неправильную осанку, укрепить костно-связочный аппарат, слаборазвитые мышцы и т. п.

Регулярные занятия с отягощениями вырабатывают умение напрягать и расслаблять мышцы, что очень важно и в спорте, и при выполнении любой физической работы.

Приступая к самостоятельным занятиям, необходимо помнить о том, что длительное выполнение интенсивных упражнений представляет большую нагрузку, которая при неправильном ее применении может нанести серьезный вред организму. Поэтому прежде всего следует пройти ос-

мотр у врача, проконсультроваться со специалистами и тщательно изучить методику спортивной тренировки по литературе. В дальнейшем в течение занятий вы должны вести самоконтроль, отмечая частоту пульса, дыхания, вес, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение и т. д. и записывая это в дневник, и не забывать регулярно показываться в медицинском кабинете.

Заниматься лучше всего на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате. Одежда должна быть легкой и не мешать движениям. После занятий обязательно принять душ и обтереться насухо полотенцем.

Заниматься можно днем или вечером, но не раньше чем через два часа после приема пищи. В утреннюю гимнастику можно включить более легкие упражнения и чередовать их с упражнениями без отягощения.

Нужно помнить, что вес гантелей, гирь, количество пружин в эспандере, толщина резинового жгута, а также количество повторений каждого упражнения должны соответствовать возрасту и силе занимающегося. Выполняя упражнения, следите за самочувствием, если указанная дозировка для вас трудна, то уменьшите количество повторений или вес отягощений. Постепенность в увеличении нагрузки — основной принцип при занятии физическими упражнениями. Пусть не смущает молодых людей небольшой начальный вес отягощений, с которым они начинают заниматься, — только постепенное увеличение нагрузки дает положительные результаты. Принцип постепенного повышения нагрузки знали еще в глубокой древности. Олимпийский чемпион Милон Кротонский (VI век до н. э.) развивал свою силу, ежедневно поднимая и перенося на плечах теленка. Теленок рос, пока не превратился в быка, вместе с тем росла и сила атлета.

Русский профессиональный атлет Александр Засс (Самсон) в заметках о своей системе физического развития писал, что нельзя форсировать прибавление веса отягощения. У молодого человека в запасе 30 или более лет для того, чтобы увеличивать свою физическую силу. Он считал, что систематические занятия физическими упражнениями (главным образом с отягощениями) и правильный режим труда и отдыха помогут сохранить работоспособность и силу до глубокой старости. Сам Самсон 60 лет

проработал в цирке, в возрасте 70 лет носил на себе по арене двух львов, ломал подковы и рвал цепи.

Сильнейший человек своего времени, Георг Гаккеншмидт — «Русский лев» говорил, что повышать нагрузки в упражнениях нужно постепенно, в тренировках, так же как и в жизни, нужно избегать излишеств. Гаккеншмидт неукоснительно соблюдал эти правила всю жизнь и вплоть до девяностолетнего возраста отличался большой физической силой.

Знаменитый русский атлет и борец Петр Крылов («Король гирь») о тренировках с отягощениями писал следующее: «За последние годы среди любителей, с которыми мне приходилось встречаться, господствует стремление тренироваться исключительно на рекорды. Это — неправильная система и, мало того, пагубная. Такие рекорды являются вымученными. Они не только не доказывают силу, но изнашивают человека. Сперва развивайте свои мускулы, добейтесь их наибольшего развития путем тренировки, а тогда уже можете без вреда «работать» и для рекордов. Мне сейчас 43 года, и я себя чувствую не слабее, нежели был 25-летним молодым гиревиком. Мускулатура моя не ухудшилась в качестве и не уменьшилась в объемах. Это — результат лишь рациональной тренировки. И вот этой своей крайне осторожной и выдержанной системе тренировки я обязан тем, что сохранил силу и мускулатуру, хотя мне приходилось как цирковому атлету прежнего времени иногда выступать по несколько раз в день с очень тяжелым весом и проделывать самые трудные трюки».

Регулярные занятия физическими упражнениями и сильные дозировки обязательно принесут положительные результаты, форсирование же нагрузок и занятия от случая к случаю не только сведут на нет спортивную форму, но могут пагубно отразиться на здоровье. Следует привести слова нашего прославленного богатыря, олимпийского чемпиона Юрия Власова, который говорит: «Ни в коем случае не запускать себя! Пусть маленькими тренировками, но держать в порядке. Помнить простую истину: восстановление гораздо сложнее поддержания формы. Подчас такое восстановление становится практически и невозможным. Всегда обновлять себя тренировками!»

Никогда не ставьте перед собой задачу любыми средствами нарастить мышечную массу, как это проповедуют культуристы, Юрий Власов говорит: «Не все отдают себе

отчет в том, что не величина и обилие мышц определяют мощь атлета. Впереди тот, кто умеет тренироваться и у кого отменно действуют внутренние системы организма, а все это и складывает то, что называют природными данными или талантом. Неверно воспринимать состояние внутренних систем как нечто застывшее, раз и навсегда сложенное природой. Эти системы тоже превосходно тренируются. Качество же мышечной ткани, надо полагать, прямо зависит от склада нервной системы и тонуса внутренних систем. Отсюда и вывод: могучие мышцы совершенно не обязательно крупные и обильные».

Ставя целью с помощью физических упражнений укрепить здоровье и добиться красоты телосложения, очень важно иметь хотя бы общие понятия о мышечной системе человека, знать, какие функции выполняют те или иные мышцы и как их развивать. Как известно, мышцы бывают двух видов: гладкие, которые выстилают стенки внутренних органов, кровеносных сосудов, кожи, и скелетные. Мы тренируем скелетные мышцы.

Мышца состоит из поперечнополосатых мышечных волокон, количество их определяет ее силу. Волокна объединены в пучки и окружены соединительной тканью, которая переходит в сухожилия. При помощи сухожилий мышцы прикрепляются к костям.

Начинать надо с упражнений, воздействующих на крупные группы мышц, а затем уже подтягивать отстающие.

Приведенная схема дает представление о расположении основных мышц. Здесь же рекомендованы наиболее характерные упражнения, с помощью которых на них можно воздействовать.

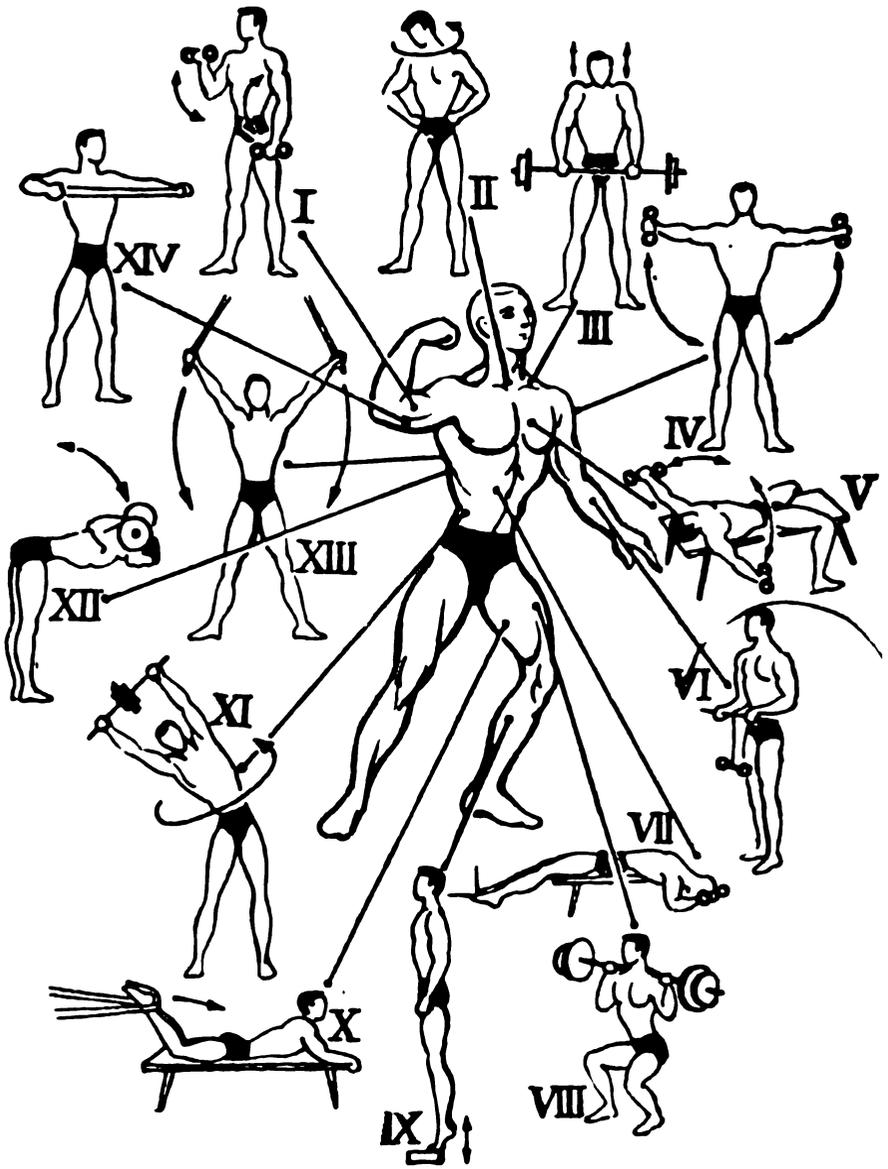
I. Двуглавая мышца плеча (бицепс). Расположена на передней поверхности плеча. Эта мышца сгибает руку в локтевом суставе, участвует в повороте предплечья наружу.

Упражнение. Исходное положение — основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное.

II. Мышцы шеи. Наклоняют голову вперед, назад, в стороны, поворачивают влево и вправо.

Упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения головы влево и вправо. Во время наклона головы назад — вдох, в момент наклона вперед — выдох.

III. Трапецевидная мышца. Поднимает и опускает



плечи, приближает лопатки к позвоночнику, отклоняет голову назад.

Упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, в опущенных руках отягощение (штанга, гантели, гири). Поднимайте и опускайте плечи. Поднимая плечи, делайте вдох, опуская — выдох.

IV. Дельтовидная мышца. Эта мышца принимает участие в поднимании руки вперед, в сторону и отведении назад.

Упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Поднимите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох.

V. Большие грудные мышцы. Расположены в верхней части грудной клетки по обе стороны от грудинной кости. Эти мышцы приближают руки к туловищу, скрепляют перед грудью.

Упражнения. Лягте на спину, руки с гантелями в стороны. Поднимите руки вперед до вертикального положения — выдох, затем медленно опустите их в исходное положение — вдох.

VI. Мышцы предплечья. Мышцы, находящиеся на внутренней стороне предплечья, сгибают пальцы и кисть, а находящиеся на наружной стороне — разгибают их.

Упражнение. Накручивание на палку шнура с грузом на конце. Поочередно перехватывая пальцами палку движением на себя, намотайте шнур на палку. Затем таким же образом размотайте шнур. Потом наматывайте шнур движением от себя.

VII. Прямая мышца живота. Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Эта мышца сгибает туловище вперед.

Упражнение. Сядьте на стул, носками прямых ног зацепитесь за неподвижную опору, руки с отягощением поднимите за голову. Медленно наклоните туловище назад, стараясь прогнуться побольше — вдох, затем вернитесь в исходное положение — выдох.

VIII. Четырехглавая мышца бедра. Расположена на передней поверхности бедра. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра в тазобедренном суставе.

Упражнение. Ноги на ширине плеч. Приседания с отягощением на плечах. Приседая, делайте выдох, возвращаясь в исходное положение — вдох.

IX. Икроножная мышца. Расположена на задней поверхности голени. Эта мышца сгибает стопу.

Упражнение. Поставьте ноги на ширину плеч, под пальцы подложите брусок высотой 5—7 сантиметров. Поднимитесь на носки — вдох, затем опуститесь на пятки — выдох. По мере тренированности выполняйте упражнение, держа в руках отягощение.

X. Мышцы задней поверхности бедра (двуглавая мышца бедра). Эта мышца сгибает ногу в коленном суставе.

Упражнение. В положении лежа на животе сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах с преодолением сопротивления (в данном случае — резиновый бинт).

XI. Наружная косая мышца живота. Находится сбоку брюшного пресса. Участвует при вращении и наклоне туловища.

Упражнение. Поставьте ноги шире плеч, руки с отягощением поднимите вверх или за голову. Прделайте круговые движения туловища в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона туловища вперед — выдох.

XII. Длинные спинные мышцы (разгибатели туловища). Эти мышцы располагаются вдоль всей спины, по обе стороны позвоночного столба. Они разгибают туловище, а также участвуют в наклонах туловища в стороны и вращениях.

Упражнение. Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите отягощение за голову и придерживайте его руками. Не сгибая ноги в коленях, наклоните туловище вниз — выдох, затем вернитесь в исходное положение — вдох.

XIII. Широчайшая мышца спины. Находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу, вращает руку внутрь, тянет ее назад.

Упражнение. Закрепите середину резинового бинта на потолке, поднимите руки вверх и возьмитесь за концы бинтов так, чтобы они были в натянутом положении. Не сгибая руки в локтях, опустите их через стороны вниз до касания бедер — выдох, затем медленно поднимите руки в исходное положение — вдох.

XIV. Трехглавая мышца плеча (трицепс). Расположена на задней поверхности плеча. Эта мышца разгибает руку в локтевом суставе.

Упражнение. Возьмите эспандер, развернув ладони внутрь. Поднимите левую руку в сторону, а согнутую правую прижмите к груди. Не сгибая левую руку, разогните

правую в сторону до полного выпрямления — вдох. Сгибая правую руку, вернитесь в исходное положение — выдох. Прodelайте упражнение каждой рукой.

Предлагаемые упражнения предназначены для тех, кто решил, самостоятельно занимаясь, укрепить свое здоровье, развить силу, исправить физические недостатки. В соответствии с конкретной задачей, которую вы поставите перед собой, следует выбрать тот или иной комплекс упражнений, учитывая свои физические данные, здоровье, возраст и т. п.

Наиболее любознательные не ограничиваются современными рекомендациями и обычно обращаются к истории, разыскивают популярные в свое время системы физического развития, которые использовали в тренировках известные атлеты начала века. Для них мы приводим в книге несколько таких комплексов упражнений, развивающих силу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ И МЫШЦ СПИНЫ

Развивать все мышцы тела надо пропорционально, гармонично. Чрезмерное развитие грудных мышц может привести к сутулости, поэтому упражнения для грудных мышц надо обязательно сочетать с упражнениями для мышц спины. Для упражнений можно отвести специальное время или включить их в утреннюю зарядку. Каждое упражнение можно выполнять по 10—15 раз, а по мере тренированности увеличивать количество подходов до 3—5. Между упражнениями делайте паузу (40—60 секунд). В это время походите, расслабьте мышцы, испытавшие большую нагрузку. Затем глубоко вдохните, поднимая прямые руки через стороны вверх, потянитесь как можно выше, затем опустите расслабленные руки и сделайте выдох.

Упражнения для развития грудных мышц

1. Отжимания в упоре лежа на полу, поставив руки шире плеч (так мышцы груди получают большую нагрузку). Затем начинайте отжиматься от стульев, стараясь глубже опуститься между сиденьями. Следите, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию. Сгибая руки, делайте вдох, а разгибая — выдох (*рис. 1*).

2. Лягте на спину на скамейку. Под лопатки можно положить мягкий валик. Возьмите в руки металлическую палку или гантели и положите, не сгибая рук, на бедра. Затем поднимите отягощение вверх на прямые руки и опустите как можно ниже, за голову. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Вес отягощения — 5—10 килограммов (рис. 2).

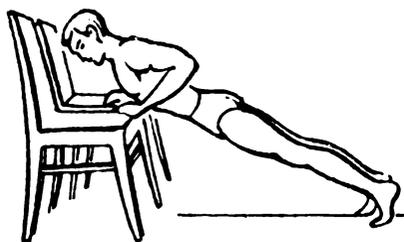


Рис. 1

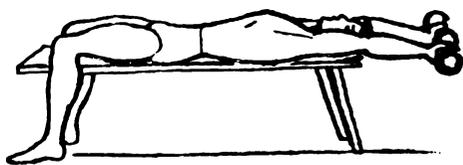


Рис. 2

3. Лежа на спине (на скамейке или на полу), поднимите гантели вверх. Разведите руки в стороны, сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох (рис. 3).

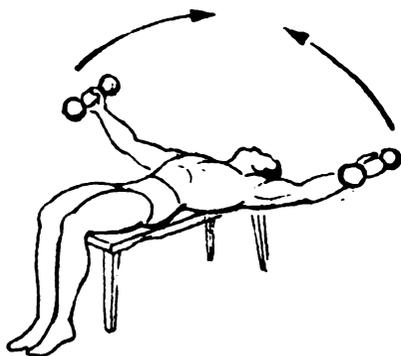


Рис. 3

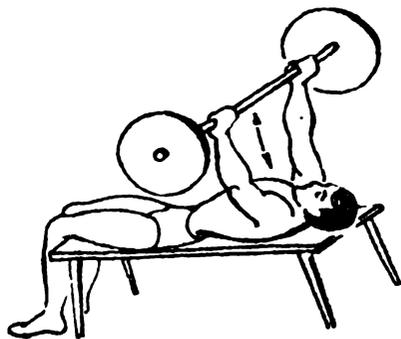


Рис. 4

4. Лежа на спине (на скамейке или на полу), выжмите от груди штангу или металлическую палку широким хватом. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох (рис. 4).

5. Закрепите резиновые бинты на уровне плеч или пояса к двум противоположным стенам. Поставьте ноги шире плеч, возьмите концы бинтов, поднимите руки и разведите их в стороны. Бинты должны быть натянуты. Скрестите прямые руки перед грудью и сделайте выдох, плавно вернитесь в исходное положение, сделайте глубокий вдох. По мере тренировки можно увеличить количество резиновых бинтов и степень их натяжения (рис. 5).

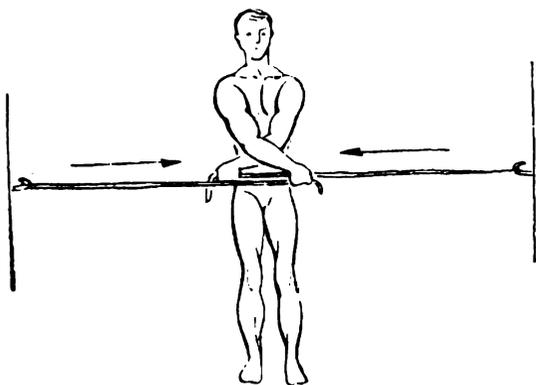


Рис. 5

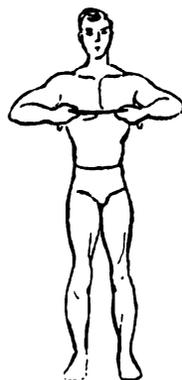


Рис. 6

6. Измерьте сантиметром окружность грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и заметьте цифру. Снова глубоко вдохните, напрягите мышцы груди и широчайшие мышцы спины и попытайтесь увеличить результат на сантиметр и больше. После каждого вдоха делайте продолжительный и полный выдох, одновременно расслабляя мышцы, на которые приходилась нагрузка (рис. 6).

Упражнения для развития мышц спины

7. Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Прodelайте энергичные наклоны с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Во время упражнения ноги в коленях не сгибайте (рис. 7).

8. Подтягивайтесь на перекладине широким хватом

так, чтобы коснуться ее шеи. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох (рис. 8).

9. Положите кисть левой руки на сиденье стула, в пра-



Рис. 7

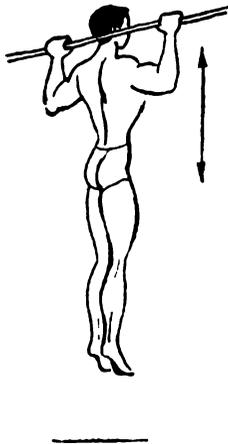


Рис. 8

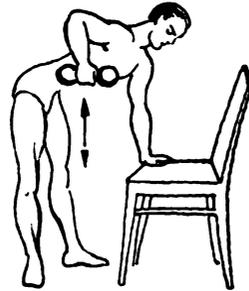


Рис. 9

вую возьмите гантель и опустите руку вниз. Ноги поставьте на ширину плеч. Сгибая правую руку и отводя локоть вверх, поднимите гантель к груди — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Прделайте упражнение каждой рукой (рис. 9).

10. Поставьте ноги врозь, поднимите гантель за голову и придерживайте ее руками, отводя локти назад. Не сгибая ног, проделайте наклоны. Наклоняясь вперед, делайте выдох, выпрямляясь — вдох (рис. 10).

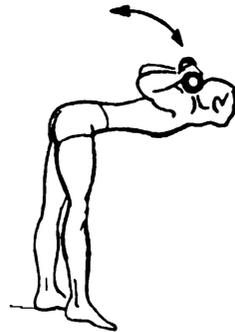


Рис. 10

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Первое время часть упражнений лучше включать в утреннюю зарядку, а затем уже можно отводить для всего комплекса целиком специальное время. Каждое упражне-

ние повторяйте 15—20 раз, по мере тренированности упражнения выполняйте в 3 или 4 подходах. Между упражнениями делайте паузу (40—60 секунд), во время которой походите, сделайте дыхательные упражнения и расслабляйте те мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка.

Упражнения для развития двуглавых мышц плеча

1. Возьмите гантели, опустите их вниз, ладони поверните вперед (хват снизу). Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное. Во время выполнения упражнения держите локти неподвижно, смотрите прямо перед собой (рис. 11).

2. Подтягивайтесь в висе на перекладине до касания ее подбородком. Подтягиваясь, делайте вдох, опускаясь — выдох. Можно выполнять упражнение хватом снизу, хватом сверху, широким хватом сверху до касания перекладины затылком, подтягиваться с отягощением, прикрепленным к поясу или ногам (рис. 12).



Рис. 11

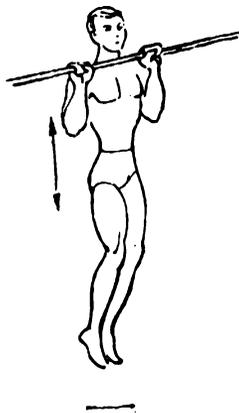


Рис. 12

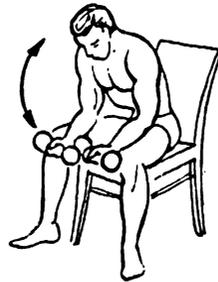


Рис. 13

3. Сядьте на стул, ноги поставьте на ширину плеч, локти опустите на колени. Сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох (рис. 13).

4. Прикрепите резиновые бинты на уровне плеч к двум противоположным стенам. Поставьте ноги на ширину

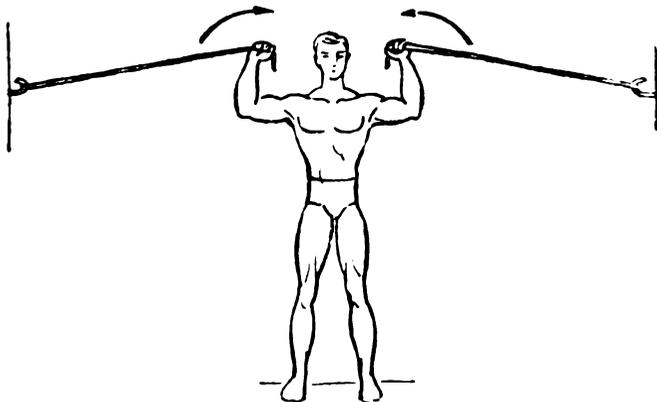


Рис. 14

плеч, концы бинтов возьмите в руки, поднимите их, разводя в стороны. Резиновый бинт в этом положении должен быть натянут. Согните руки в локтях — вдох, плавно с сопротивлением разогните руки до исходного положения — выдох (рис. 14).

Упражнения для трехглавых мышц плеча

5. Поднимите гантели вверх. Сгибая руки в локтевых суставах, опустите гантели за голову, после чего вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, не опускайте локти. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох (рис. 15).

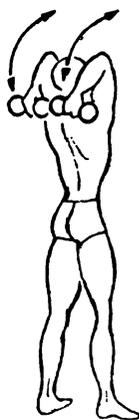


Рис. 15

6. Встаньте на середину резинового бинта, концы его намотайте на кисти рук, поднимите их к плечам, прижав локти к туловищу. Бинт должен быть натянут. Поднимите руки вверх — вдох, плавно с сопротивлением опустите руки в исходное положение — выдох (рис. 16).

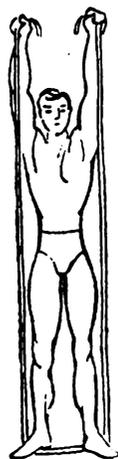


Рис. 16

7. В упоре на брусках или спинках двух стульев сгибайте и разгибайте руки. По мере тренированности упражнение можно выполнять, привязав к поясу отягощение. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох (рис. 17).

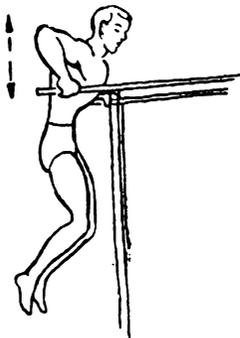


Рис. 17

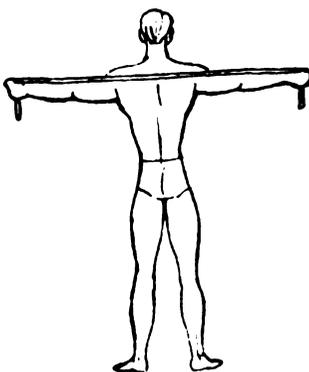


Рис. 18

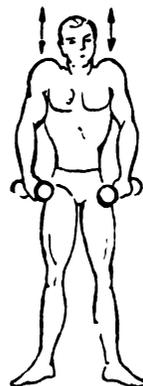


Рис. 19

8. Сложите резиновый бинт вдвое или вчетверо, возьмитесь за его концы так, чтобы руки были несколько шире плеч, и отведите бинт, хорошо натянув его, за спину. Разведите руки в стороны до полного выпрямления — вдох, сгибая руки, вернитесь в исходное положение — выдох (рис. 18).

Упражнения для развития трапецевидных и дельтовидных мышц

9. Гантели в опущенных вдоль туловища руках. Поднимайте и опускайте плечи. Поднимая плечи как можно выше, делайте вдох, опуская — выдох. Затем упражнение можно выполнять, делая плечами круговые движения вперед и назад (рис. 19).

10. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Разведите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох (рис. 20).

11. Поставьте ноги на ширину плеч, туловище слегка наклоните вперед. Прodelайте руками движения, как при плавании способом кроль на груди. Сгибая и поднимая

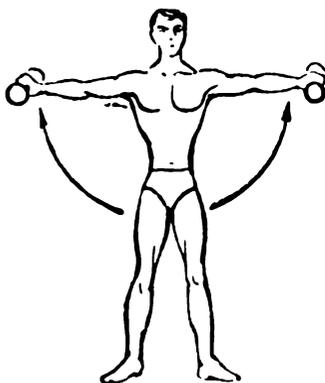


Рис. 20

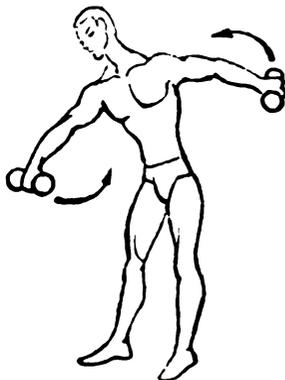


Рис. 21

правую руку, делайте вдох, выпрямляя ее вперед — выдох (рис. 21).

12. Ноги врозь, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Прделайте одновременные круговые движения прямыми руками вперед, затем назад. Поднимая руки вверх делайте вдох, опуская вниз — выдох (рис. 22).

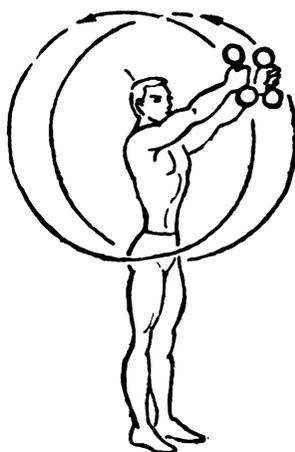


Рис. 22

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Развитые мышцы брюшного пресса не только придают стройность фигуре, но и выполняют важные жизненные функции: поддерживают внутренние органы в правильном положении, предохраняют от грыжи и так далее. Эти упражнения можно включить дополнительно (по 2—3 упражнения) в утреннюю гимнастику или отвести для них специальное время. Каждое упражнение выполняйте 15—20 раз, а по мере тренированности упражнения повторяйте в трех или четырех подходах.

1. Исходное положение: вис на перекладине или гим-

настической стенке. Поднимите вытянутые ноги до прямого угла, задержите их в этом положении 2—3 секунды, затем медленно опустите. По мере тренированности старайтесь коснуться носками ног перекладины. В исходном положении делайте вдох, а поднимая ноги — выдох (рис. 23).

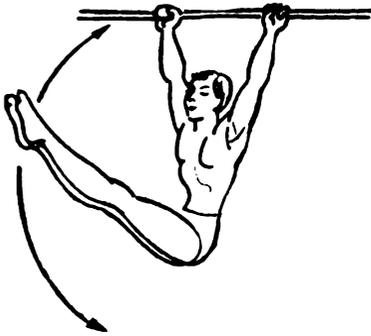


Рис. 23



Рис. 24

2. Ноги на ширине плеч, на плечах за головой металлическая палка или легкая штанга. Не сдвигая ступни с места, проделайте медленные повороты туловища до отказа влево и вправо. Поворачивая туловище, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох (рис. 24).

3. Сидя на стуле, зацепитесь носками ног за неподвижную опору, руки за головой. Медленно наклоните туловище назад, стараясь побольше прогнуться — вдох, затем вернитесь в исходное положение — выдох. Постепенно во время наклона туловища начинайте делать повороты то

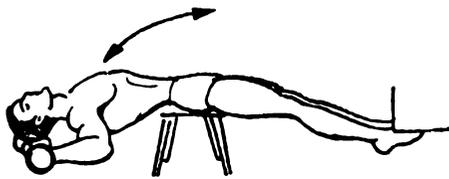


Рис. 25

влево, то вправо. Можно усложнить упражнение, выполняя его с гантелями (рис. 25).

4. Лягте боком на скамейку так, как показано на рисунке. Закрепите ступни за неподвижную опору (ременную петлю), руки за головой. Опустите туловище вниз, затем вернитесь в исходное положение. Усложняйте упражнение, держа за головой гантели. Опуская туловище, делайте вдох, в исходном положении — выдох (рис. 26).

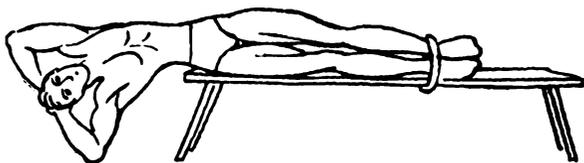


Рис. 26

5. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите прямые ноги и опустите их за голову до касания носками пола — выдох. Медленно вернитесь в исходное положение — вдох. Это упражнение можно усложнить — возвращаясь в исходное положение, не касайтесь пятками пола (рис. 27).

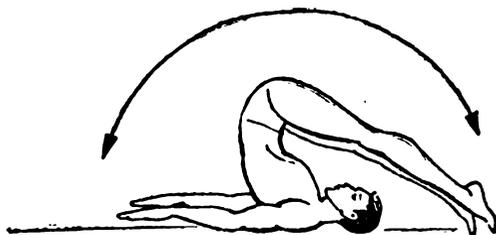


Рис. 27

6. Упор, присев на левой ноге, правую — в сторону. Перенесите тяжесть тела на руки, оттолкнитесь одновременно ногами и, не задевая ступнями пола, смените положение ног. Переносите тяжесть на руки, делайте вдох, в исходном положении — выдох (рис. 28).

7. Лягте на спину, руки — вдоль туловища. Приподняв ноги на 10—20 сантиметров, поочередно сгибайте и разгибайте их в тазобедренных и коленных суставах, не каса-

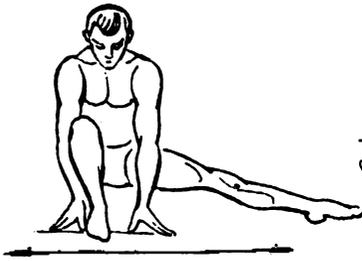


Рис. 28

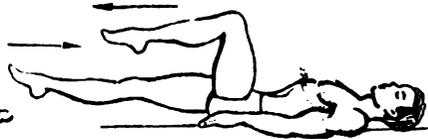


Рис. 29

ясь пятками пола. Дыхание равномерное. По мере тренированности выполняйте упражнение с отягощением, прикрепленным к ногам (рис. 29).

8. Ноги на ширине плеч, руки за головой. Прделайте круговые движения туловищем в левую сторону, затем в правую. Во время наклона туловища вперед делайте выдох, а прогибаясь — вдох. Упражнение можно усложнить, держа за головой отягощение (рис. 30).



Рис. 30

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

Некоторые упражнения включайте в утреннюю зарядку. Если вы чувствуете, что мышцы ног недостаточно развиты в сравнении с другими мышцами тела, отведите для всего комплекса специальное время. Трудные упражнения выполняйте сначала без отягощений, в дальнейшем используйте двухкилограммовые гантели и штангу (или металлическую палку весом 8—10 килограммов), но всегда помните, что нагрузка должна быть сильной и увеличивать ее следует постепенно. Каждое упражнение выполняйте 15—20 раз, а по мере тренированности повторяйте еще 2 или 3 раза (в 2 или 3 подходах). Между упражне-

ниями делайте паузу (40—60 секунд). В это время потряхивайте, растирайте и разминайте мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Все упражнения выполняйте правильно, четко, не задерживая дыхания. Кроме специальных упражнений для развития мышц ног, необходимо много ходить, а также включать бег в режим дня.

1. Сядьте на стул, положите ногу на ногу. Прделайте кругообразные движения ступней правой ноги влево, затем вправо. Повторите упражнения левой ногой (рис. 31).

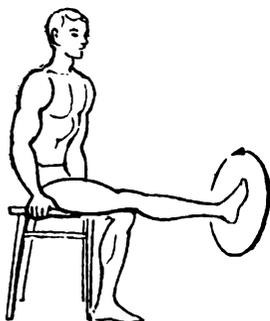


Рис. 31

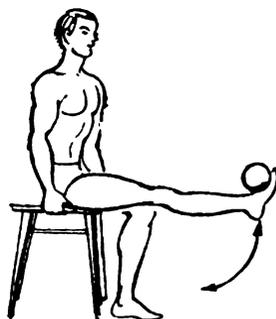


Рис. 32

2. Сядьте на стул. Прикрепите ремнем к ступням отягощение (гантель, мешочек с песком). Одновременно или попеременно сгибайте и разгибайте ноги в коленях. Выпрямив ногу, задержите ее в этом положении на две-три секунды, затем медленно опустите. Повторяйте упражнение до утомления мышц бедра (рис. 32).

3. Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки брусок высотой в 5 сантиметров. На плечи за голову положите штангу (или металлическую палку). Сделайте глубокий вдох и присядьте — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Выполняя упражнение, держите туловище прямо (рис. 33).

4. Отводите по очереди ноги в сторону, вперед и назад, преодолевая сопротивление резинового бинта, закрепленного на голеностопном суставе. Другой конец бинта прикрепите на высоте пояса к неподвижной опоре на расстоянии 1,5—2 метра (рис. 34).



Рис. 33

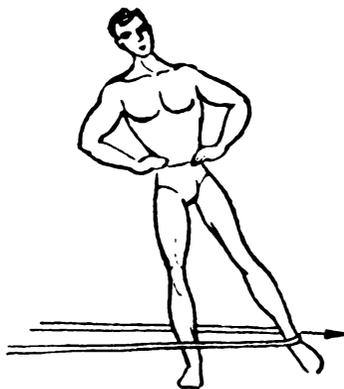


Рис. 34

5. Приседайте на носках, удерживая на вытянутых руках за спиной у крестца штангу (узким хватом, ладонями назад). Приседая, делайте выдох, выпрямляя ноги — вдох. Это упражнение называют «подъем Гаккеншмидта». Знаменитый русский атлет и борец Георг Гаккеншмидт выполнял его с пятипудовой штангой (рис. 35).

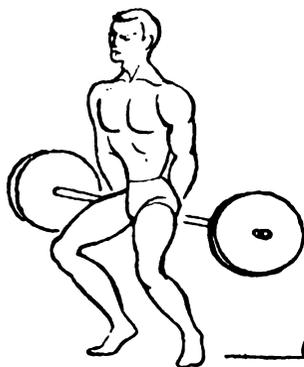


Рис. 35



Рис. 36

6. Пружинящие покачивания вверх-вниз в выпаде (по очереди) одной ногой вперед, руки на поясе. По мере тренированности выполняйте упражнение, держа в сог-

вдох. Повторять до утомления мышц ног (рис. 39).

10. Лежа на животе, сгибайте и разгибайте ноги в коленях, преодолевая сопротивление резинового бинта, прикрепленного к неподвижной опоре, находящейся сзади. Сгибая ноги, делайте вдох, разгибая — выдох (рис. 40).

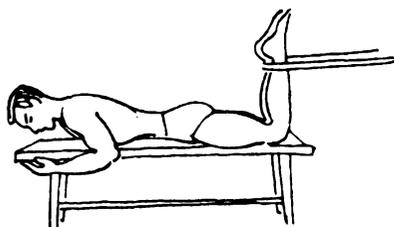


Рис. 40



Рис. 41

11. Сядьте на стул, ноги поставьте на ширину плеч, руки на бедрах. Преодолевая уступающее сопротивление рук, соедините колени, затем вернитесь в исходное положение. Соединяя ноги, делайте выдох, возвращаясь в исходное положение — вдох. По мере тренированности следует больше повторять упражнение, а степень напряжения изменять от легкого до максимального (рис. 41).

12. Поставьте ступни вместе. Перенеся тяжесть тела на пятки, разведите носки как можно шире, затем, перенеся тяжесть тела на носки, разведите пятки. Затем снова разведите носки и снова пятки. Ноги окажутся намного шире плеч. После этого, делая аналогичные движения в обратном направлении, вернитесь в исходное положение. Дыхание равномерное (рис. 42).

13. Поставьте перед собой стул на расстоянии неполного шага. Поднимите прямую правую ногу и пронесите ее слева направо над спинкой стула, а затем проделайте то же движение в обратном направлении. Проделайте то же упражнение левой ногой. По мере тренированности выполняйте упражнение, прикрепив к голеностопному суставу отягощение (рис. 43).

14. Прыжки на носках через скакалку. Длина скакалки должна соответствовать росту: если встать на середину

скакалки, концы ее должны доходить до подмышек. Можно делать прыжки, отталкиваясь от пола двумя ногами, одной, затем перепрыгивая с ноги на ногу. Скакалку вращать не только вперед, но и назад, проделывая 1 или 2

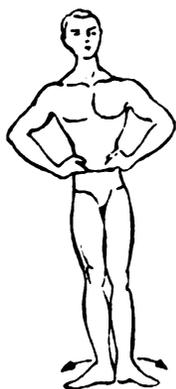


Рис. 42

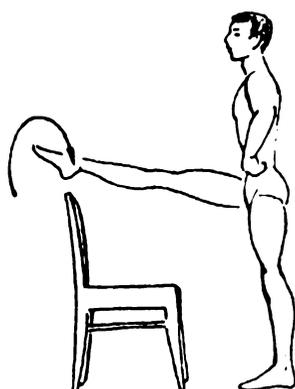


Рис. 43



Рис. 44

оборота. После 3—5 минут начинайте ходьбу, выполняя в это время дыхательные упражнения. По мере тренированности постепенно увеличивайте время и темп движений (рис. 44).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ПОДВИЖНОСТИ ПАЛЬЦЕВ

С ранних лет и до самой глубокой старости наши руки постоянно находятся в работе. Они, естественно, устают. Однако при выполнении одной и той же работы устают они не у всех в одинаковой степени. Первоклассник, например, выводит палочки или первые буквы медленно и может непрерывно работать не более получаса, а студент, как правило, пишет очень быстро и, не утомляя руку, работает 5—6 часов кряду. Чем больше натренирована рука, тем меньше она устает. Систематическая работа развивает силу пальцев, их подвижность и выносливость. Особенно нужны сильные пальцы тем, кто занимается спортом. Ре-

комендуемые упражнения помогут не только увеличить силу и подвижность пальцев, но еще служат и активным отдыхом для утомленной руки (1—4 упражнения).

1. Исходное положение — пальцы разведены врозь. На счет 1 — начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. На счет 2 — обратным движением, начиная с большого пальца, прийти в исходное положение. На счет 3—4 — то же, но начинать сгибание с большого пальца, а разгибание — с мизинца. Упражнение следует проделать 10—15 раз (рис. 45).

2. Исходное положение — пальцы выпрямлены, большой палец отведен в сторону. Проделайте 10—15 раз кругообразные движения большим пальцем влево и вправо (рис. 46).



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

3. Исходное положение — пальцы выпрямлены. Сгибайте и разгибайте пальцы в двух первых фалангах. Повторите упражнение 15—20 раз (рис. 47).

4. Исходное положение — пальцы сжаты в кулак. Разгибайте и сгибайте каждый палец в отдельности. Разгибая палец, стремитесь к тому, чтобы все другие оставались собранными в кулак. Повторите упражнение 10—15 раз (рис. 48).

5. Хорошо развивает силу пальцев упражнение, заключающееся в вкручивании на палку шнура с отягощением.

Возьмите круглую палку диаметром 4—5 см и длиной 40—50 см. В средней ее части просверлите отверстие и проденьте в него шнур длиной 50—70 см. На конце шнура завяжите узел с таким расчетом, чтобы он не мог пролезть в отверстие. К другому его концу прикрепите груз

5—10 кг. Спортивный снаряд готов. С его помощью можно проделать следующее упражнение: перехватывая поочередно палку кистями рук, накручивайте на нее шнур с грузом. Затем, вращая палку в противоположном направлении, размотайте шнур. Упражнение можно выполнять, держа палку перед собой и за спиной, хватом сверху и хватом снизу, накручивая шнур к себе и от себя. Выполнять упражнение следует до утомления мышц (рис. 49).

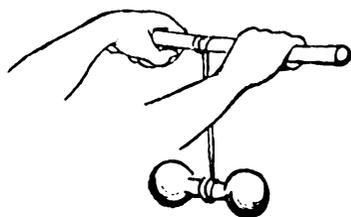


Рис. 49

6. Гантели в опущенных руках. Сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья (рис. 50).

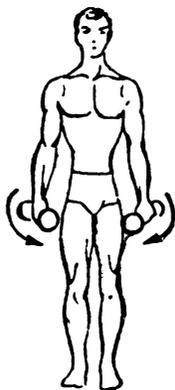


Рис. 50



Рис. 51

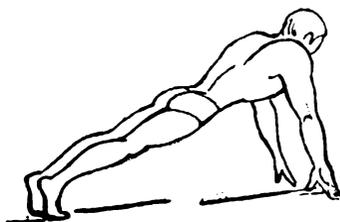


Рис. 52

7. Хватом сверху и хватом снизу сгибайте металлические прутья, сильно сжимая их пальцами. По мере тренированности увеличивайте толщину прута (рис. 51).

8. Отжимания в упоре лежа на пальцах. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. По мере тренированности отжимания выполняйте, опираясь на четыре и три пальца (рис. 52).

9. Ежедневно упражняйтесь, сжимая пальцами теннисный мяч или специальное резиновое кольцо. Сжимать мяч до утомления мышц (*рис. 53*).



Рис. 53



Рис. 54

10. Проверять силу пальцев можно кистевым динамометром. Возьмите его в руку шкалой к себе и сильно рывком сожмите. Запомните результат. Затем попробуйте сжать динамометр медленным движением. Если результат будет намного меньше, ваши мышцы еще недостаточно натренированы. Динамометр можно использовать и в качестве спортивного снаряда. Включите в комплекс упражнений сжимание динамометра не только глубоким хватом, но и крайними фалангами пальцев, а также каждым пальцем в отдельности (*рис. 54*).

УПРАЖНЕНИЯ С ПРУЖИННЫМ ЭСПАНДЕРОМ

При систематических занятиях с пружинным эспандером развивается главным образом сила мышц рук, груди и плечевого пояса.

Упражнения выполняются стоя. При этом ноги нужно поставить на ширину плеч, туловище держать прямо. Каждое упражнение следует выполнять до тех пор, пока не наступит легкое утомление работающих групп мышц. Все движения проделывайте без рывков. Предлагаемый комплекс можно включать в утреннюю гимнастику.

1. Исходное положение — эспандер держится в согнутых руках перед грудью, хватом снизу. Надавливая на ручки эспандера, соедините их — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох (*рис. 55*).

2. Исходное положение — эспандер держится хватом снизу, правая рука опущена вниз, согнутая левая — плотно

прижимает ручку эспандера к правому плечу. Сгибая правую руку в локте, соедините ручки эспандера — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Прodelать то же другой рукой (рис. 56).



Рис. 55



Рис. 56

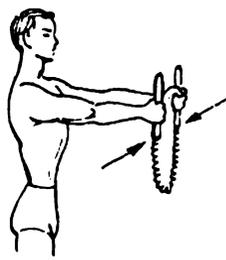


Рис. 57

3. Исходное положение — руки вперед, эспандер держится хватом снизу. Не сгибая рук, надавите на ручки эспандера и соедините их — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох (рис. 57).

4. Исходное положение — эспандер держится хватом сверху за головой. Надавливая на ручки эспандера, соедините их — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох (рис. 58).

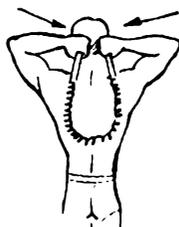


Рис. 58



Рис. 59

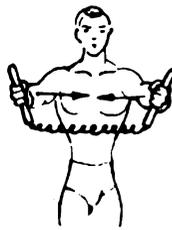


Рис. 60



Рис. 61

5. Исходное положение — эспандер держится за спиной хватом снизу, левая кисть прижата к пояснице. Нажимая правой рукой на ручку эспандера, опоясать им талию — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох (рис. 59).

6. Исходное положение — руки вперед, эспандер держится хватом сверху. Не сгибая рук, соедините тыльные стороны кисти — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох (*рис. 60*).

7. Исходное положение — правая рука опущена вниз, держит эспандер хватом сверху, левая согнута в локтевом суставе, держит эспандер хватом снизу. Надавливая левой рукой на рукоятку эспандера, приблизьте ее к правой руке — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Прделайте то же правой рукой (*рис. 61*).

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ БИНТОМ

Резиновый бинт — это резиновая лента длиной 3,5 метра, шириной 5 сантиметров и весом 200 граммов. В свернутом виде он не больше теннисного мяча. Компактность и малый вес позволяют всегда иметь его при себе и заниматься в любом, даже не оборудованном для спортивных занятий месте. Занятия с резиновым бинтом очень эффективны, и недаром спортсмены широко пользуются им для разминки и специальной подготовки. По сравнению с эспандером резиновый бинт предоставляет гораздо больше возможностей: с ним можно делать такие упражнения, которые с эспандером просто не получатся.

Занятия с резиновым бинтом можно включить в утреннюю зарядку или отводить для них специальное время. При занятиях соблюдайте следующие правила: в исходном положении бинт должен быть слегка растянут. Все упражнения следует делать с полной амплитудой и без резких движений, а возврат в исходное положение должен происходить плавно и с сопротивлением.

После каждого упражнения делайте паузу в 30—40 секунд, расслабляя мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка.

1. Поднимите руки с резиновым бинтом вверх на ширину плеч. Растягивая бинт, опустите прямые руки в стороны так, чтобы бинт оказался перед грудью, — вдох. Затем плавно поднимите руки в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 15—20 раз (*рис. 62*).

2. Встаньте на середину резинового бинта, концы его намотайте на кисти рук и опустите их вниз. Поверните ладони вперед и, не сгибая рук, поднимите их через стороны вверх — вдох, затем плавно опустите в исходное

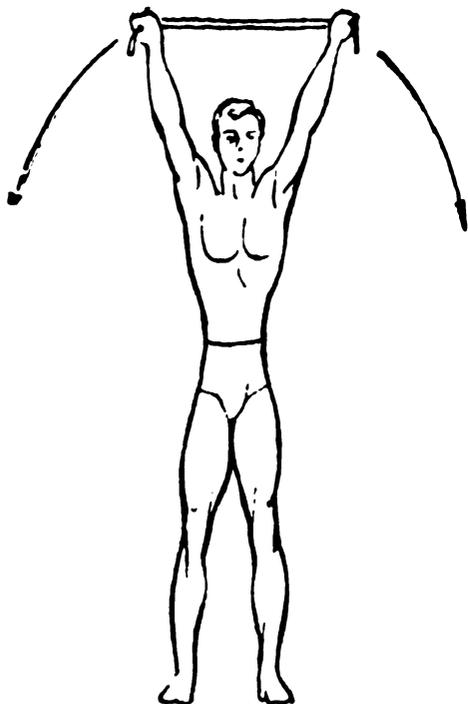


Рис. 62

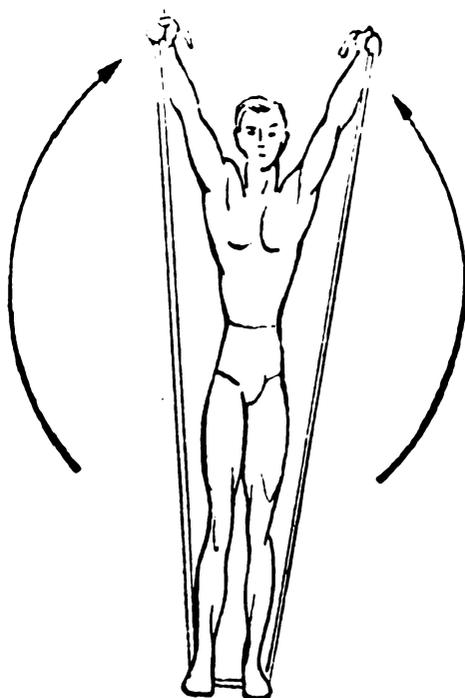


Рис. 63

положение — выдох. Повторите 10—15 раз (рис. 63).

3. Поставьте ноги на ширину плеч, наступив на середину резинового бинта. Наклоните туловище вперед, концы бинтов возьмите в руки и удерживайте их на затылке. Выпрямите туловище — вдох, затем вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 15—20 раз (рис. 64).

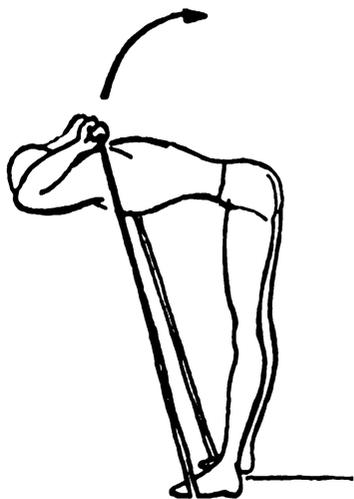


Рис. 64

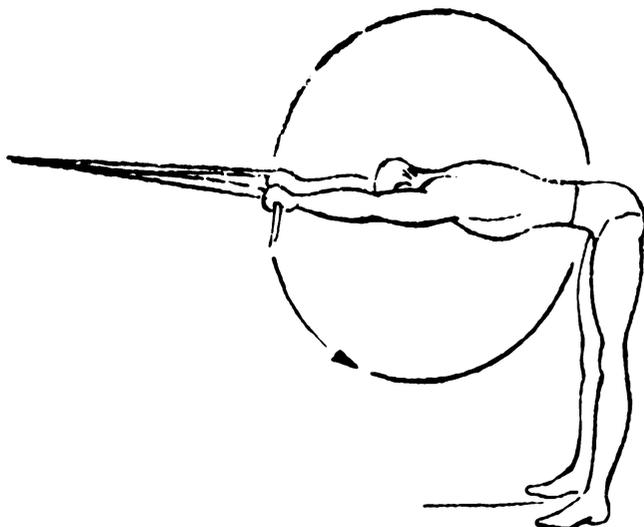


Рис. 65

4. Закрепите середину резинового бинта перед собой на уровне пояса, возьмите концы бинтов в руки, наклоните туловище вперед и вытяните руки вперед. Прodelайте прямыми руками одновременные круговые движения вперед, как при способе плавания «дельфин». Дыхание не задерживайте. Поднимая руки, делайте вдох, а опуская — выдох. Повторите упражнение 10—20 раз (рис. 65).

5. Закрепите середину резинового бинта на потолке, поднимите руки вверх и возьмитесь за концы бинтов так, чтобы они были в натянутом положении. Не сгибая рук в локтях, опустите их через стороны вниз до касания бедер, затем медленно поднимите в исходное положение. Опуская руки вниз, делайте выдох, поднимая вверх — вдох. Повторите 15—20 раз (рис. 66).

6. Лягте на спину, носки ног закрепите за неподвижную опору, середину бинта прикрепите за головой и, взявшись за его концы, согните руки к плечам. Не сгибая ног в коленях, поднимите туловище до положения сидя, затем

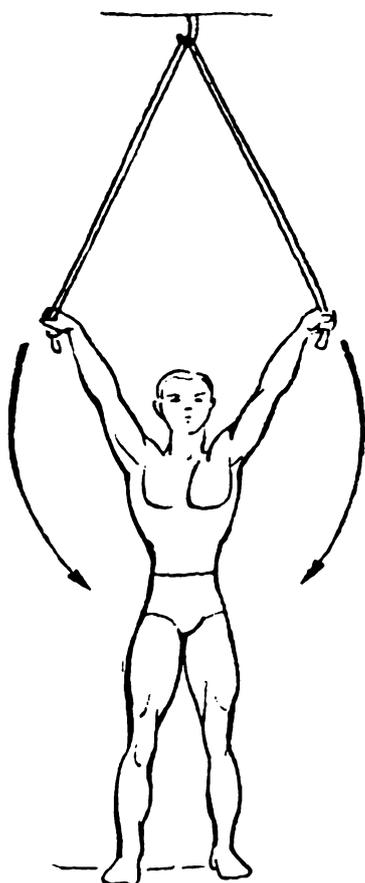


Рис. 66

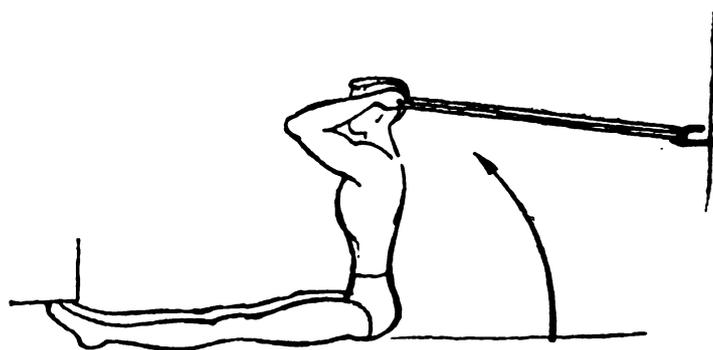


Рис. 67

плавно вернитесь в исходное положение. В исходном положении делайте вдох, поднимая туловище — выдох. Упражнение повторите 15—20 раз (рис. 67).

7. Лягте на спину, резиновый бинт закрепите за головой, руки поднимите вверх. Намотайте концы бинта на кисти рук и, не сгибая их в локтях, опустите вниз до касания бедер — выдох, затем поднимите руки в исходное положение — вдох. Повторите 20—25 раз (рис. 68).

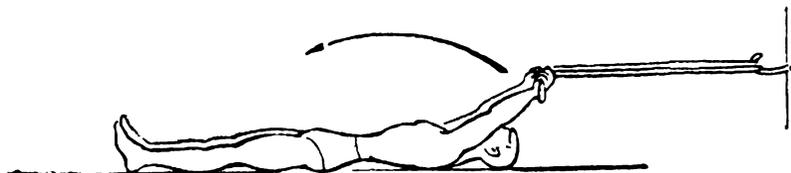


Рис. 68

8. Лежа на животе, сгибайте и разгибайте ноги в коленях, преодолевая сопротивление резинового бинта, закрепленного на голеностопных суставах. Середина резинового бинта закрепляется за неподвижную опору. Упражнение выполнять до утомления мышц (рис. 69).

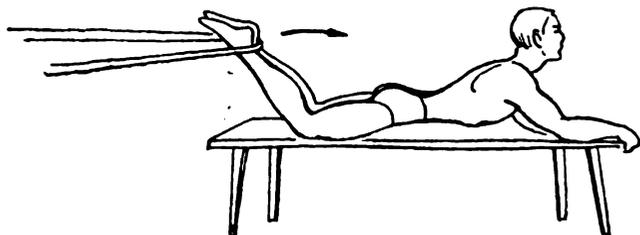


Рис. 69

9. Встаньте на середину резинового бинта, поставив ноги на ширину плеч. Присядьте и возьмите руками концы бинтов так, чтобы бинт был в натянутом состоянии, руки держите около плеч.

Держа туловище прямо, встаньте — вдох, затем, сгибая ноги, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторять до утомления мышц бедра (рис. 70).



Рис. 70



Рис. 71

10. Резиновый бинт за спиной. Прижмите прямую левую руку к бедру, а правую согните к плечу. В этом положении бинт должен быть в натянутом положении. Разогните правую руку вверх до полного выпрямления — вдох, сгибая руку, вернитесь в исходное положение — выдох. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Повторите упражнение 15—20 раз каждой рукой (рис. 71).

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Гири позволяют выполнять множество силовых упражнений самого разнообразного характера, чем и объясняется их популярность. Особым признанием гири пользовались в России, недаром их называют классическим спортивным снарядом русских силачей. Занимались с гирями Иван Поддубный и Якуба Чеховской, Петр Крылов и Георг Гаккеншмидт, Александр Знаменский, Иван Шемякин, Николай Вахтуров и многие другие.

В программу выступлений цирковых атлетов обязательно входили разнообразные и эффектные силовые трюки. Знаменитый силач Якуба Чеховской подбрасывал вверх двухпудовые гири и ловил их на грудь. Атлет Александр

Знаменский брал двухпудовую гирию за дужку и, держа ее вверх дном одной рукой, ставил на нее другую двухпудовую гирию и выжимал обе. Георг Гаккеншмидт, подняв двухпудовые гири вверх, опускал прямые руки до горизонтального положения (держа гири телами вниз), затем снова поднимал вверх — и так пять раз. Сергей Елисеев три раза подряд вырывал одной рукой две несвязанные двухпудовые гири.

Конечно, добиться рекордных успехов можно только в результате регулярных и настойчивых занятий. Приступить к занятиям с гирями можно тем, кто не менее года регулярно занимался упражнениями с отягощениями, в частности с гантелями, и довел их вес до 10—12 кг. В начале упражнения нужно выполнять с гирями по 16 кг. Спешить с увеличением нагрузки не стоит. Она должна возрастать постепенно. По мере тренированности вес можно увеличивать, соблюдая следующее правило: если вы сможете выполнить то или иное упражнение без нарушения техники движений 15 раз, то вес можно увеличить настолько, чтобы вы смогли выполнить упражнение 5—6 раз. Заниматься рекомендуется три раза в неделю, в дневное время, за 1,5—2 часа до обеда, вечером — не позднее чем за 3 часа до сна.

Выполняя упражнения, добивайтесь того, чтобы все движения были правильными и четкими. Перед занятиями с гирями сделайте хорошую разминку, в нее нужно включить упражнения на гибкость и растягивание. Закачивайте разминку прыжками и бегом (3—5 минут) с переходом на ходьбу. После выполнения каждого упражнения с гирями нужно делать паузу в 2—3 минуты, во время которой походите, сделайте дыхательные упражнения и расслабьте те мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Количество повторений каждого упражнения к концу года можно довести до 15—20, выполняя их в трех подходах. Периодический медицинский контроль в течение всего времени занятий обязателен.

1. Поставьте ноги на ширину плеч. Наклонитесь вперед и обхватите ручку гири двумя руками хватом сверху. Выпрямляя туловище, поднимите гирию вверх, пронося ее как можно ближе к туловищу, — вдох. Зафиксировав крайнее верхнее положение, опустите гирию на пол — выдох. По мере тренированности упражнение выполняйте с вися, то есть в исходном положении гири должна находиться в опущенных руках (рис. 72).

2. Поставьте гирию перед собой на пол. Наклонитесь вперед и обхватите правой рукой ручку гири снизу, а левой — сверху. Выпрямляя туловище, поднимите гирию к правому плечу так, чтобы гирия была с наружной стороны предплечья, а локоть опущен вниз — вдох. Зафиксировав принятое положение, опустите гирию в исходное положение — выдох. Затем проделайте упражнение левой рукой. По мере тренированности подъем гири к плечу выполняйте одной рукой (рис. 73).



Рис. 72

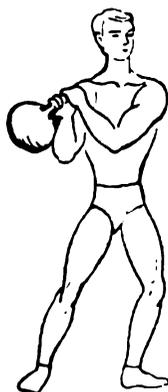


Рис. 73



Рис. 74

3. Поднимите гирию к правому плечу способом, указанным в упражнении 2. Левую руку поставьте на пояс, а правой поднимите (выжмите) гирию вверх — вдох. Четко зафиксировав крайнее верхнее положение руки с гирей, опустите отягощение в исходное положение — выдох. Если жим не получается, то поднимите гирию толчком (рис. 74).

4. Поставьте ноги врозь. Поднимите гирию двумя руками за ручку и положите на спину за голову. Придерживая гирию руками, наклоните туловище вперед — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Выполняя упражнение, ноги в коленях не сгибайте (рис. 75).

5. Лягте на пол на спину, гирию поставьте за головой. Возьмите гирию прямыми руками за ручку хватом снизу и

поднимите ее вверх. Зафиксировав вертикальное положение с гирей, плавно опустите ее в исходное положение. В исходном положении делайте вдох, а при подъеме гири — выдох (рис. 76).

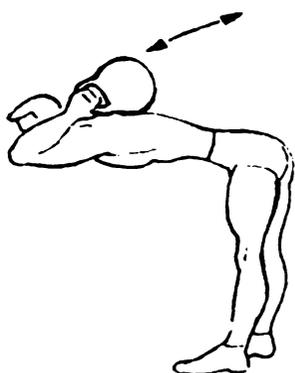


Рис. 75

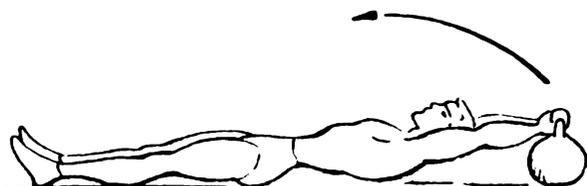


Рис. 76

6. Поднимите гири к плечам, сядьте на скамейку, а затем плавно лягте на спину, все время держа гири около плеч. Разгибая руки, поднимите гири вверх — вдох, сгибая руки, опустите гири к плечам — выдох. Это упражнение можно выполнять и на полу (рис. 77).

7. Встаньте на табуретку, держа гири в опущенных руках. Сделайте глубокий присед и немного наклоните ту-

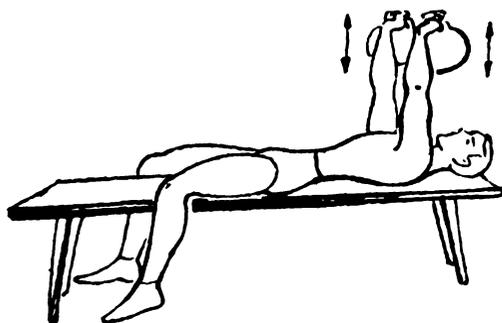


Рис. 77



Рис. 78

ловище вперед — выдох. Разгибая ноги и выпрямляя туловище, встаньте, разверните плечи и сделайте вдох (рис. 78).

8. Ноги на ширине плеч, гирию поставьте перед собой на пол на расстоянии полушага ручкой поперек. Наклонитесь, слегка согните ноги и возьмите правой рукой ручку гири хватом сверху, а левой рукой обопритесь о нижнюю

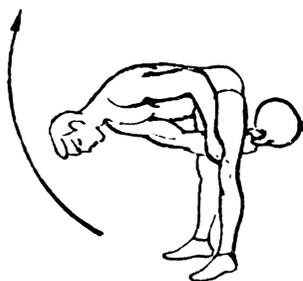


Рис. 79

часть бедра. Оторвите гирию от пола и сделайте ею мах вперед, левой рукой оттолкнитесь от бедра, а правой поднимите гирию вверх, причем гирия должна проделывать дугообразный путь. Зафиксировав верхнее положение гири, плавно опустите ее вниз. По мере тренированности выполняйте упражнение, не ставя гирию на пол. Поднимая гирию, делайте вдох, опуская — выдох (рис. 79).

С гириями можно выполнять большое количество упражнений, требующих от спортсмена не только силы, но и ловкости и хорошей координации движений. Например, жонглирование, когда атлет подбрасывает и ловит одну или две вращающиеся гири, причем вращение может идти в разных плоскостях с одним или двумя оборотами. Жонглируют и поодиночке и с партнером, подбрасывая гири в один, полтора и два пуда. В настоящее время рекордные упражнения с гириями демонстрирует артист советского цирка Валентин Дикуль. Он жонглирует гириями весом в 70 кг.

Сложным упражнением, требующим большой силы и хорошей координации, является так называемое «доношение». Это упражнение заключается в том, что спортсмен поднимает одной рукой вверх гирию, затем, не опуская ее, приседает, берет с пола вторую гирию и, выпрямившись, поднимает ее вверх. Чемпион мира Георг Лурих поднимал правой рукой штангу в 105 кг и, удерживая ее вверху, брал левой рукой с пола гирию в 34 кг и тоже поднимал ее вверх.

Еще одно сложное силовое упражнение — выбрасывание вверх дном одной или двух гирий. Проделывается оно так, чтобы гирия одним движением снизу по дуге была поднята на прямую руку. Многие русские

атлеты могли выполнить это упражнение с двумя двухпудовыми гирями по 10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА САМОСОПРОТИВЛЕНИЕ (ВМЕСТО ОТЯГОЩЕНИЙ — СОПРОТИВЛЕНИЕ МЫШЦ)

В начале нашего века среди любителей атлетики довольно популярными были упражнения на самосопротивление. По своему воздействию на мышцы они аналогичны упражнениям с отягощениями, с той лишь разницей, что роль последних играют сами мышцы. Например, если в упражнениях с отягощениями для развития двуглавой мышцы плеча (бицепса) нужно взять гантель или гирию и сгибать руку в локтевом суставе, то в данном случае накладывают ладонь на ладонь и, сгибая руку в локте, оказывают другой рукой сопротивление.

Системы упражнений на самосопротивление встречаются в книгах Г. Гаккеншмидта «Путь к силе и здоровью», И. Мюллера «Моя система», Э. Иттмана «Гимнастические упражнения в комнате», которые были изданы в начале века. Подобные упражнения использовали в тренировках многие атлеты и борцы прошлого. Вот что пишет в своих воспоминаниях русский атлет Самсон: «Когда в силу определенных обстоятельств я не мог заниматься упражнениями с отягощениями, то выполнял упражнения на самосопротивление, которые не только хорошо поддерживали мою спортивную форму, но и прекрасно развивали силу мышц». Как и в упражнениях с отягощениями (гантелями, эспандером, гирями), в упражнениях на самосопротивление должен выдерживаться принцип постепенности в увеличении нагрузки, то есть количество повторений упражнения и степень напряжения должны увеличиваться постепенно. По мере тренированности следует увеличить количество повторений каждого упражнения от 5 до 15, а степень напряжения от легкого до максимального, причем, подойдя к максимальным напряжениям, первые 2—3 движения выполняйте вполсилы. Количество подходов также увеличивайте от одного до пяти. Во время выполнения упражнений напрягаться должны только те мышцы, которые участвуют в движении, на них и нужно концентрировать все внимание. После выполнения каждого упражнения делайте перерыв, во время которого постарайтесь, встряхивая, разминая и поглаживая, расслаб-

лять те мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка.

Упражнения на самосопротивление можно включать дополнительно к комплексу утренней зарядки или же отводить для них время в течение дня.

1. Левую ладонь положите на правую. Преодолевая уступающее сопротивление левой руки, согните правую в локтевом суставе — вдох, затем начинайте давить левой рукой на правую и, преодолевая ее сопротивление, вернитесь в исходное положение — выдох.

Повторите упражнение, сменив исходное положение рук. Это упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы) и трехглавые мышцы плеча (трицепсы). Затем упражнение можно проделать, повернув кисть сгибаемой руки ладонью вниз (рис. 80).

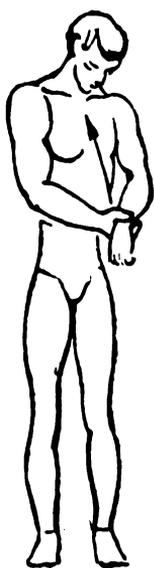


Рис. 80

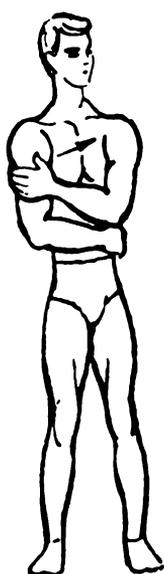


Рис. 81

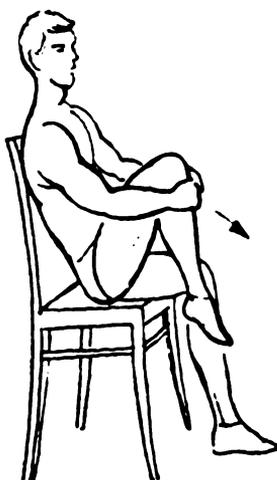


Рис. 82



Рис. 83

2. Обхватите пальцами правой руки левое плечо и, преодолевая сопротивление, начинайте притягивать левую руку к правой стороне груди, затем, преодолевая сопротивление правой руки, вернитесь в исходное положение. Проделайте это же упражнение, сменив исходное положение, то есть обхватите левой рукой плечо правой. В ис-

ходном положении делайте вдох, притягивая руку к груди — выдох. Это упражнение развивает бицепсы, дельтовидные мышцы и мышцы спины (рис. 81).

3. Сядьте на стул. Обхватите руками колено, сделайте вдох и, преодолевая сопротивление ноги, притяните колено к груди — выдох. Затем, оказывая сопротивление руками, разогните ногу до исходного положения — выдох. Это упражнение развивает бицепсы и мышцы бедра (рис. 82).

4. Соедините пальцы рук за головой. Преодолевая сопротивление левой руки и удерживая локоть правой в крайнем верхнем положении, разогните правую руку вверх — вдох. Затем, преодолевая сопротивление правой руки, согните ее левой до исходного положения — выдох. Это упражнение развивает трицепсы и бицепсы (рис. 83).

5. Соедините пальцы на затылке. Преодолевая сопротивление мышц шеи, руками наклоните голову книзу до касания подбородком груди — выдох. Затем, преодолевая сопротивление рук, отклоните голову назад — вдох. Это упражнение развивает мышцы шеи (рис. 84).

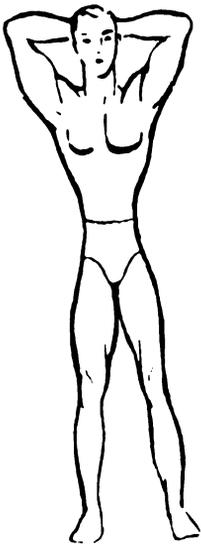


Рис. 84

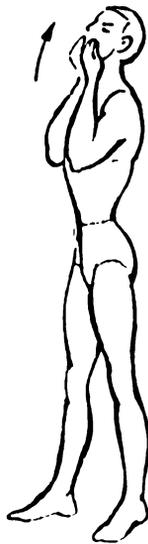


Рис. 85

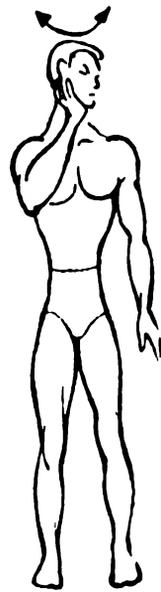


Рис. 86

6. Упритесь ладонями в подбородок. Преодолевая сопротивление мышц шеи, медленно руками надавливайте на подбородок, отклоняя голову назад — вдох. Затем, преодолевая сопротивление рук, наклоните голову вниз —

выдох. Это упражнение развивает главным образом мышцы шеи (рис. 85).

7. Поверните голову до отказа влево, правой ладонью упритесь в подбородок. Преодолевая сопротивление правой руки, поверните голову до отказа вправо — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите упражнение, повернув в исходное положение голову вправо, а в подбородок упритесь ладонью левой руки. Это упражнение главным образом развивает мышцы шеи (рис. 86).

8. Согните правую руку в локтевом суставе под прямым углом, пальцами левой обхватите сверху кисть правой руки. Преодолевая сопротивление левой руки, поднимите как можно выше правое плечо вверх — вдох. Опустите плечо в исходное положение — выдох. Прodelайте то же упражнение, поднимая вверх левое плечо. Это упражнение развивает трапецевидные мышцы (рис. 87).



Рис. 87



Рис. 88

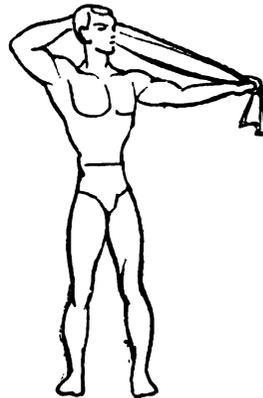


Рис. 89

9. Сцепив крайние фаланги пальцев, начинайте сжимать в кулак пальцы правой руки, преодолевая сопротивление левой. Затем проделайте упражнение, сгибая в кулак пальцы левой руки. Это упражнение развивает мышцы предплечья (рис. 88).

10. Возьмите за концы полотенце и переведите его за голову так, чтобы левая рука была выпрямлена в сторону, а правая согнута к плечу. Оказывая сопротивление левой рукой, выпрямите правую в сторону. Затем, преодолевая

сопротивление правой, выпрямите левую руку в сторону. Дыхание равномерное. Это упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы) (рис. 89).

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

У тех, кто регулярно занимается утренней и производственной гимнастикой, возникает естественная потребность в увеличении нагрузки на организм при выполнении физических упражнений. Прекрасным средством, позволяющим в широком диапазоне регулировать эту нагрузку, является гантельная гимнастика.

При систематических занятиях с гантелями увеличивается сила мышц, выносливость организма, совершенствуется координация движения, у тучных людей уменьшается жировая прослойка, а у худых прибавляется вес за счет увеличения мускулатуры. Однако ощутимые результаты от занятий возможны только при строгом соблюдении режима и при систематическом контроле за состоянием организма.

Утром перед началом занятий приготовьте гантели весом 2—3 кг, коврик для упражнений лежа, спортивные трусы, губку и полотенце, хорошо проветрите комнату, сделайте небольшую разминку без гантелей и приступайте к занятиям. Желательно упражнения выполнять перед зеркалом. После окончания каждого упражнения кладите гантели на коврик и делайте паузу в 30—40 секунд, во время которой, прохаживаясь по комнате, расслабляйте те мышцы, которые участвовали в упражнении.

1. Исходное положение — основная стойка, гантели в опущенных руках. Поднимите прямые руки вверх с одновременным подниманием на носки — вдох. Опуская руки вниз, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 15—20 раз (рис. 90).

2. Исходное положение — основная стойка, гантели в опущенных руках, ладони обращены вперед.

Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Во время сгибания рук гантели должны касаться плеч, а локти оставаться неподвижными. Дыхание произвольное. Повторить 20—25 раз (рис. 91).

3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.

Поверните туловище до отказа влево с одновременным

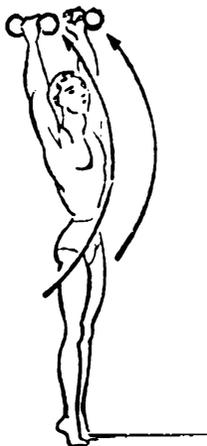


Рис. 90

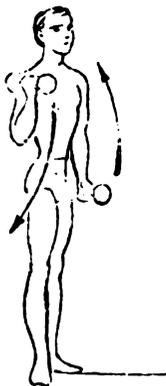


Рис. 91

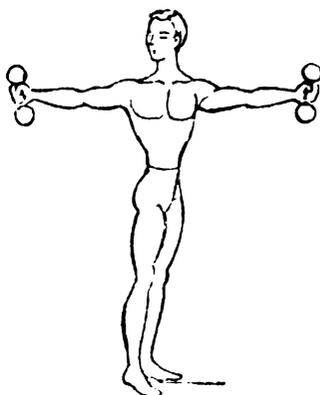


Рис. 92

разведением рук в стороны ладонями вперед — вдох. Затем вернитесь в исходное положение — выдох. Прodelайте упражнение, поворачивая туловище вправо. Повторите упражнение 10—15 раз в каждую сторону (рис. 92).

4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями у плеч,



Рис. 93

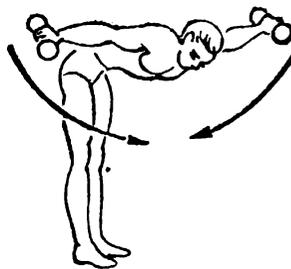


Рис. 94

Поднимите руки вверх — вдох. Четко зафиксировав принятое положение, опустите руки в исходное положение — выдох. Выполняя упражнение, туловище держите прямо, смотрите перед собой. Повторите упражнение 20—25 раз (рис. 93).

5. Исходное положение — стоя, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз, ладони внутрь.

Поднимите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох. Упражнение повторите 10—15 раз (рис. 94).

6. Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову.

Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Затем проделайте упражнение, поворачивая туловище вправо. Повторить 10—15 раз (рис. 95).

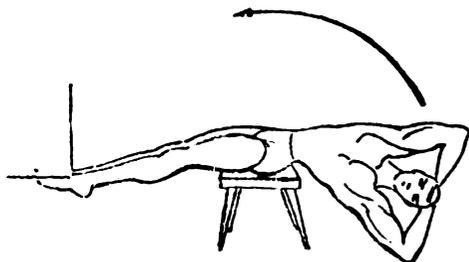


Рис. 95

7. Исходное положение — лежа на спине на полу или на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища, ладони вниз.

Поднимите прямые руки вперед и опустите назад до касания пола за головой — вдох. Обратным движением рук вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 15—20 раз (рис. 96).

8. Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Проделайте энергичные наклоны вперед с маховым дви-

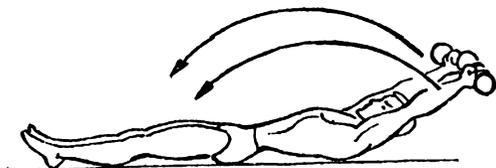


Рис. 96

жением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Во время упражнения поги в коленях не сгибайе. Повторите упражнение 10—15 раз (рис. 97).



Рис. 97

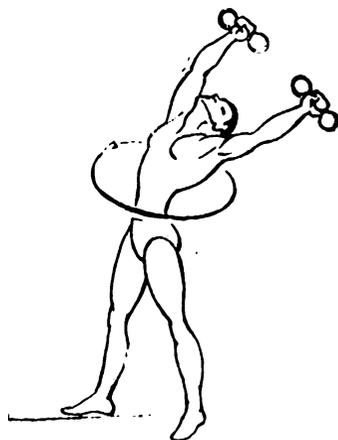


Рис. 98

9. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх. Проделайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона вперед — выдох. Повторите упражнение 10—15 раз (рис. 98).

10. Исходное положение — основная стойка, гантели в



Рис. 99

опущенных руках. Присядьте на носках с одновременным движением рук вперед — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Повторяйте упражнение до утомления мышц бедер (рис. 99).

ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА АНОХИНА

В начале XX века большую известность снискала система физического развития русского атлета доктора А. К. Анохина (псевдоним Б. Росс). Книги с описанием системы Анохина выдержали 7 изданий при жизни автора, даже далекий от спорта журнал «Нива» в 1909 году опубликовал ее полностью, назвав «наилучшей комнатной гимнастикой». Ее принципы использовали в своих тренировках многие русские атлеты прошлого, по системе Анохина занимался герой гражданской войны Г. И. Котовский. Примечательна эта система тем, что для выполнения упражнений не требовались специальные спортивные снаряды и специальные помещения. Автор многих статей по гигиене и физическому развитию, Анохин по-новому подошел к принципу выполнения физических упражнений. Он считал, что нет новых движений, их не выдумает, можно говорить лишь о том или ином принципе их исполнения. Свою систему Анохин назвал «Новая система», а в дальнейшем она получила название «Волевая гимнастика». Принцип ее состоит в том, что, выполняя упражнения без отягощений (то есть без гантелей, эспандера, гири и других снарядов), нужно сознательно напрягать соответствующие мышцы, имитируя преодоление того или иного сопротивления. Система Анохина не утратила своей актуальности и по сей день. Его упражнения дают возможность не только увеличить силу, но и добиться умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, что очень важно в спорте и при любой физической работе. Умению владеть мышцами придавали большое значение профессиональные атлеты прошлого. Нередко в свои выступления они включали «позирование», во время которого в лучах прожекторов принимали позы античных скульптур дискобола, Геркулеса. Демонстрировали они и «игру мускулатуры», сокращая и расслабляя те или иные группы мышц. Прекрасно владели своей мускулатурой Петр Крылов, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Евгений Сандов, а из наших современников «позирование» включает в

свои выступления артист цирка атлет Борис Вяткин.

Знакомство с системой Анохина мы начнем с рекомендацией автора. Во-первых, он говорит: «Волевая гимнастика не сделает вас Поддубным или Гаккеншмидтом. Она не даст вам бицепсов по 45 сантиметров или возможности выжимать 6—7 пудов одной рукой, но зато значительно укрепит здоровье. Даст красоту форм и очертаний и ту нормальную силу для каждого, которая утеряна современным человеком».

Затем Анохин приводит 8 основных принципов, которых следует придерживаться при овладении его методикой. Вот эти принципы:

1. Необходимо концентрировать все внимание на работающей мышце или группе мышц.

2. Не спешите с увеличением количества упражнений и их дозировки.

3. Выполняя упражнения, следите за правильным дыханием.

4. Каждое движение выполняйте с наибольшим мышечным напряжением.

5. Добивайтесь того, чтобы при выполнении упражнения напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении.

6. Упражнения желательно выполнять перед зеркалом.

7. После выполнения упражнений нужно принять душ, а затем энергично растереть тело полотенцем.

8. Воздержанность и простота в пище — один из залогов успеха. Пища должна быть разнообразной (овощи, фрукты, молоко), без преобладания мяса. Кстати, бытующее иногда мнение, что те, кто занимается атлетическими упражнениями, должны включать в свой рацион большое количество мяса, неверно. Можно привести множество примеров, когда известные атлеты ограничивали в своем рационе мясо. Петр Крылов, «Король гирь», обладал выдающейся по объему и рельефу мускулатурой, предпочитал растительную пищу.

Упражнения нужно выполнять два раза в день, утром и вечером. В общей сложности до 20 минут. Каждое упражнение длится 5—6 секунд и повторяется до 10 раз. Первые две недели нужно выполнять пять первых упражнений, затем каждую неделю прибавлять по одному упражнению. Через три месяца можно заниматься по программе всего комплекса.

1. Основная стойка. Поднимите руки в стороны и

сожмите пальцы в кулак, ладони поверните вверх. Сильно напрягая двуглавые мышцы плеча (бицепсы), согните руки в локтях. Сгибая руки, имитируйте притягивание большой тяжести. Коснувшись руками плеч, начинайте разгибать руки так, как будто вы отталкиваете в стороны большую тяжесть. В этом случае напрягаться должны трехглавые мышцы плеча (трицепсы), а бицепсы должны быть расслаблены. Дыхание равномерное. Вдох через нос, выдох через рот (рис. 100).



Рис. 100

2. Ноги на ширине плеч. Поднимите руки вперед, сожмите пальцы в кулак. Сильно напрягая мышцы рук и спины, разведите руки в стороны, затем начинайте сводить их перед собой, напрягая главным образом грудные мышцы так, как будто что-то сильно сжимаете перед собой. При разведении рук делайте вдох, при сведении — выдох. Ста-

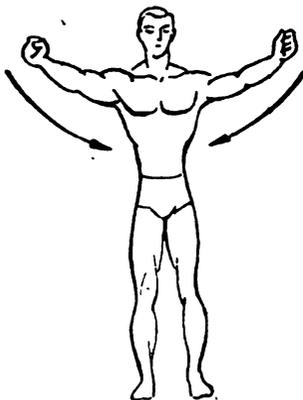


Рис. 101

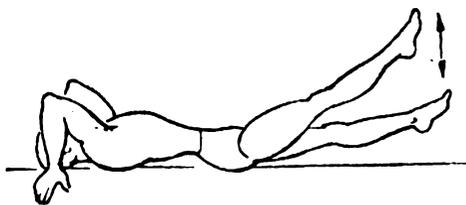


Рис. 102

вайтесь, чтобы не участвующие в упражнении мышцы были расслаблены (рис. 101).

3. Лягте на спину, руки за голову. Сохраняя неподвижность туловища, поочередно быстро и с напряжением поднимайте и опускайте ноги. Поднимать ноги следует приб-

лизительно до угла в 50 градусов. Во время выполнения упражнения пятками пола не касаться. Дыхание равномерное. Напрягаться должны брюшные мышцы и мышцы ног (рис. 102).

4. Положите руки на спинку стула, пятки соедините вместе, носки врозь, выпрямите спину, смотрите перед собой. Медленно, с напряжением присядьте до касания ягодицами пяток. Затем начинайте выпрямлять ноги с таким напряжением четырехглавых мышц бедра, как будто вы поднимаете на плечах большую тяжесть. Приседая, делайте выдох, при подъеме — вдох (рис. 103).

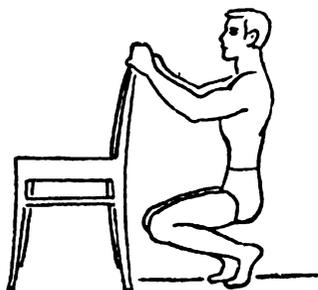


Рис. 103

5. Поставьте ноги врозь. Разведите руки в стороны, пальцы сожмите в кулак, ладонями вверх. Смотрите прямо перед собой, грудь вперед. Напрягая мышцы, поднимите прямые руки вверх так, как будто вы поднимаете груз. Затем сделайте вдох и начинайте с напряжением широчайших мышц спины опускать руки вниз — выдох (рис. 104).

будто вы поднимаете груз. Затем сделайте вдох и начинайте с напряжением широчайших мышц спины опускать руки вниз — выдох (рис. 104).

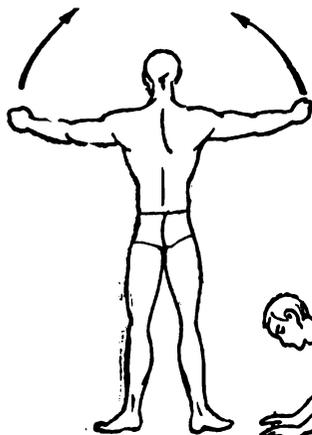


Рис. 104

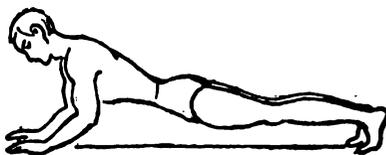


Рис. 105

6. Прodelайте отжимания в упоре лежа, держа в напряжении все тело. Следите, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию. По мере тренированности отжимания выполняйте на пальцах. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох. Основная нагрузка должна падать на трицепсы (рис. 105).

7. Основная стойка. Поднимите прямые руки в стороны, сожмите пальцы в кулак, ладони вниз. С напряжением начинайте поочередно поднимать и опускать кисти. Дыхание произвольное (рис. 106).

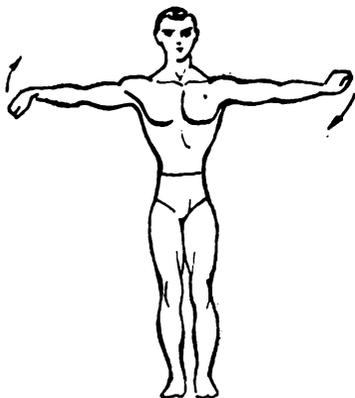


Рис. 106

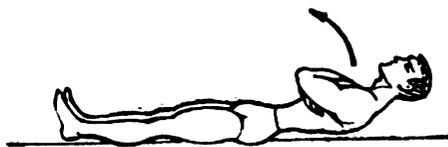


Рис. 107

8. Лягте на спину на пол. Руки скрестите на груди. Оставляя неподвижными нижнюю часть туловища и ноги, с сильным напряжением брюшных мышц начинайте приподнимать голову и грудь так, как будто вы поднимаетесь с грузом, лежащим у вас на груди. При подъеме — выдох, при опускании — вдох (рис. 107).

9. Поставьте ноги врозь, полусогнув их в коленях. Поднимите левую руку вперед, правая вдоль туловища. С напряжением грудных и широчайших мышц спины опустите левую руку вниз, а правую руку с напряжением дельтовидных мышц поднимите вперед. В следующее занятие поднимайте руки в стороны, а затем — снова вперед. Дыхание равномерное (рис. 108).

10. Положите руки на спинку стула, пятки поставьте

вместе, спину сделайте немного сутулой. С напряжением мышц выпрямите спину, одновременно поднимите ступни как можно выше вверх, опираясь на пятки. Во время упражнений должны сильно напрягаться мышцы бедра и голени. При поднимании ступней делайте вдох, при опускании — выдох (рис. 109).

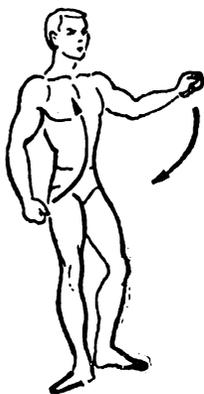


Рис. 108

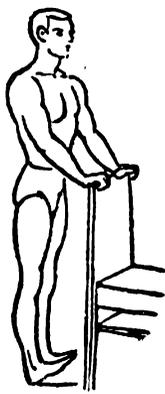


Рис. 109



Рис. 110

11. Поставьте ноги врозь. Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах, держа неподвижно локти. При сгибании рук ладони обращены вверх, а при разгибании — к туловищу. При сгибании рук все внимание и напряжение должно сосредоточиваться на бицепсе, а при разгибании — на трицепсе. Дыхание равномерное (рис. 110).

12. Поставьте ноги врозь. Поднимите с напряжением руки вверх и соедините их в «замок». Сделайте поворот вправо и, напрягая мышцы живота, наклоните туловище вниз. Затем сделайте упражнение в левую сторону. Во время наклона делайте выдох, поднимая руки вверх — вдох (рис. 111).

13. Исходное положение то же, что в упражнении 109. Сильно напрягая икроножные мышцы, поднимитесь на носки, а затем опуститесь на всю ступню. Во время упражнений ноги в коленях не сгибать. Поднимаясь на носки, делайте вдох, а опускаясь — выдох (рис. 112).

14. Поставьте ноги врозь и слегка согните их в коле-

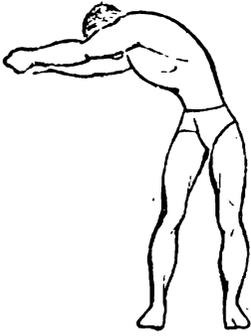


Рис. 111

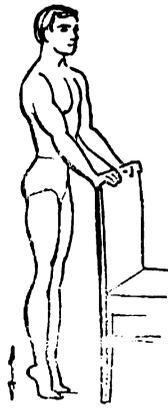


Рис. 112



Рис. 113

нях. Напрягая мышцы живота, наклоните туловище вперед, одновременно согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Затем с напряжением трицепсов начинайте разгибать руки в локтевых суставах как можно дальше назад, имитируя отодвигание назад тяжести. Выпрямите туловище и опустите руки вниз. Во время наклона туловища делайте выдох, выпрямляясь — вдох (рис. 113).

15. Основная стойка. Правую руку поднимите вверх, левую согните к плечу. С напряжением поочередно меняйте положение рук. Поднимая руку вверх, напрягайте трицепс, а опуская руку к плечу, напрягайте бицепс и широчайшие мышцы спины. Дыхание равномерное (рис. 114).



Рис. 114

СИСТЕМА МЮЛЛЕРА

Большой популярностью в начале века пользовалась система физического развития датчанина И. П. Мюллера. Сам он был прекрасным разносторонним спортсменом, многократным рекордсменом и чемпионом Дании по нескольким видам спорта. Испробовав на себе разные системы физического развития, в том числе и комплекс уп-

ражнений с отягощениями атлета Евгения Сандова, Мюллер все же отдавал предпочтение упражнениям без отягощений, из которых составил комплекс, опубликованный в 1904 году под названием «Моя система» («15 минут ежедневной работы для здоровья»). Книга эта была переведена на многие языки, в том числе и на русский, и сразу же завоевала огромную популярность. Увлечение системой Мюллера нашло свое отражение в стихах В. Маяковского. В поэме «Люблю» есть такие строчки:

...Под старость спохватятся
Женщина мажется.
Мужчина по Мюллеру мельницей машется.

Со временем Мюллер опубликовал ряд других работ: «Моя система для детей», «Моя система для дам», «Моя система для армии и флота». В 1925 году на русском языке вышла книга «5 минут в день».

Некоторые рекомендации и упражнения системы Мюллера не утратили своей актуальности и по сей день. Пропагандируя необходимость занятий физическими упражнениями, Мюллер считал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дарящих человеку здоровье. Суть дела не в каких-то чудодейственных средствах, а в здоровом образе жизни.

«Моя система способствует выполнению трех главных задач: стабилизация функций кожи; укрепление легких; нормализация процессов пищеварения», — писал Мюллер. Мюллер считал, что «жизненная сила» сосредоточена не в мышцах рук. По его мнению, гораздо важнее иметь здоровые внутренние органы, чем сильные мускулы.

Система Мюллера состоит из 8 упражнений нарастающей трудности. Затем рекомендуется душ или ванна с последующим тщательным растиранием тела полотенцем, после чего следует выполнить 10 упражнений с самомассажем. Вначале при массаже проводят поглаживание, а в дальнейшем сильно давят руками на массируемые участки. Мюллер считал, что очень полезно и даже необходимо для здоровья ежедневно немного потеть, что достигается физическими упражнениями и бегом, но, разумеется, после этого необходимы водные процедуры. Большое значение он придавал бегу, считая его лучшим средством укрепления и сохранения здоровья. Он постоянно пропагандировал закаливание. Все упражнения рекомендовал проделывать на свежем воздухе, а если в комнате, то с открытыми ок-

нами. Кстати, по его мнению, спать нужно при открытых окнах.

«Пользуйтесь свежим воздухом и чистой водой, не избегайте солнца и не пропускайте ни одного дня, чтобы привести в движение каждый мускул, каждый орган всего тела, хотя бы на короткое время. В данном случае, как и во всем в природе, застой ненормален и влечет за собой дряхлость и преждевременную смерть. В движении заключена жизнь; движение увеличивает и сохраняет жизненную силу на долгие годы»,— писал он.

Первые восемь упражнений таковы.

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, а затем вправо. В момент прогибания — вдох, в момент наклона вперед — выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте руки на поясе или за головой (рис. 115).

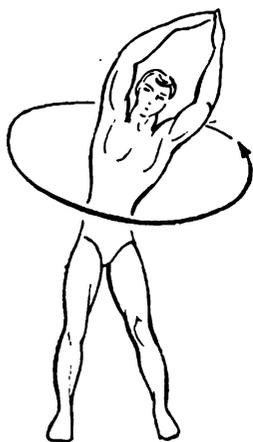


Рис. 115

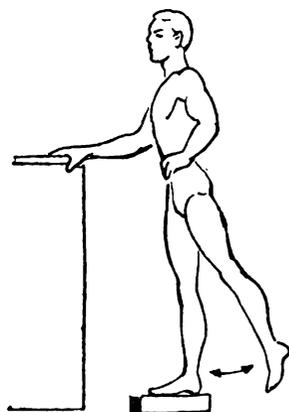


Рис. 116

2. Исходное положение — стоя, правая нога на небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги на-

зад — вдох, при движении вперед — выдох (рис. 116).

3. Исходное положение — лежа на спине, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть — выдох, лечь — вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверх.

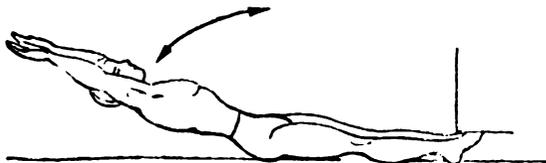


Рис. 117



Рис. 118

Прогинбаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повторить 12 раз (рис. 117).

4. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, нужно рукой коснуться пола между ногами — выдох. Выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 10 раз в каждую сторону (рис. 118).

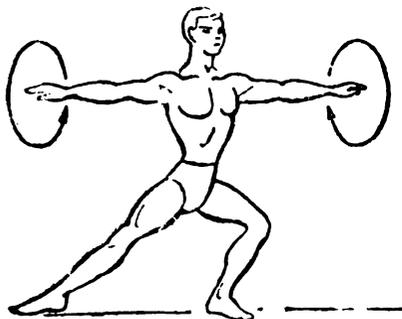


Рис. 119

5. Исходное положение — стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. За-

тем выполнить упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад (рис. 119).

6. Исходное положение — лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30—35 сантиметров, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одну к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние 3 раза выполнять движения с максимальной амплитудой (рис. 120).

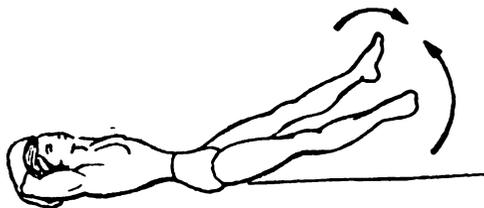


Рис. 120

7. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90°, сделать наклон над левой, слегка согнутой в колене ногой, поднять голову вверх — выдох. Затем поворот туловища направо на 180°, прогнуться и отклонить голову назад — вдох. Повторить 10 раз (рис. 121).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. При сгибании рук — вдох, при разгибании — выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз (рис. 122).

Заканчивать этот комплекс необходимо следующим образом: лежа на животе, поднять руки вверх и вытянуть носки ног. Оторвав от пола верхнюю часть туловища и

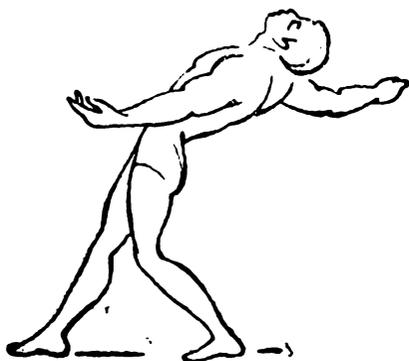


Рис. 121



Рис. 122

ноги, прогнуться и удерживать такое положение в течение нескольких секунд.

После выполнения этого комплекса нужно принять прохладный душ или ванну с последующим тщательным и энергичным обтиранием тела полотенцем, хорошо вытереть ступни и пальцы.

После этого следует комплекс упражнений с самомассажем.

9. Исходное положение — стоя, держась левой рукой за неподвижную опору, растирать внутреннюю и наружную поверхность одной ступни другой, повторить 25 раз. Одновременно растирать правой рукой затылок, шею и верхнюю часть спины. Затем то же другой ногой и рукой (рис. 123).

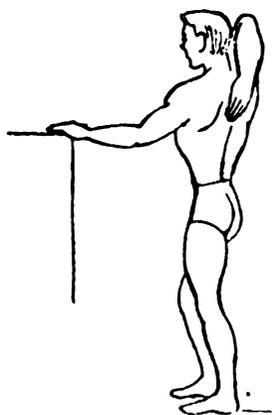


Рис. 123

10. Исходное положение — стоя, вытянуть левую руку вперед, ладонью вниз. Растирать правой ладонью левую руку от кончиков пальцев до плеча и по плечу до шеи. Затем растереть внутреннюю поверхность руки до подмышечной впадины и по левую сторону груди. Обхватить себя руками так, чтобы правая рука касалась левой лопатки, а ладонь левой руки лежала на правом плече. Продолжать растирание. Со временем растирания можно совмещать с приседаниями на всей ступне. Повторить

раз (рис. 124). На упражнение отводится 25 секунд.
 11. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, клонив туловище назад и сильно прогнувшись, растереть ладонями тело сверху вниз от ключиц к груди, животу и бедрам. Затем наклонить туловище вперед, втянуть живот и ладонями массировать тело от поясницы до бедер, ягодиц и пяток. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 16 раз (рис. 125).

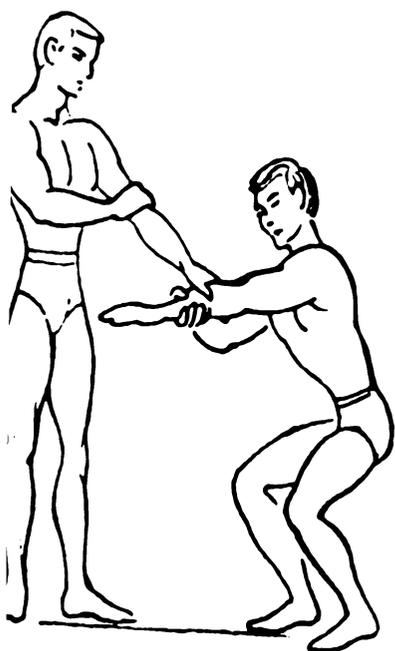


Рис. 124

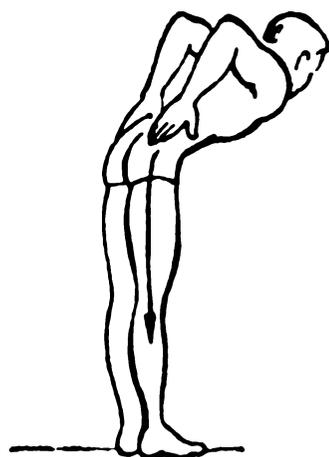


Рис. 125

12. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, правая нога согнута в колене, туловище наклонено влево, ладони рук лежат на бедре левой ноги около колена. Выпрямляя туловище и правую ногу, провести обеими ладонями вдоль по ру, тазу. Затем левая ладонь движется вверх по бедру, а правая — в районе

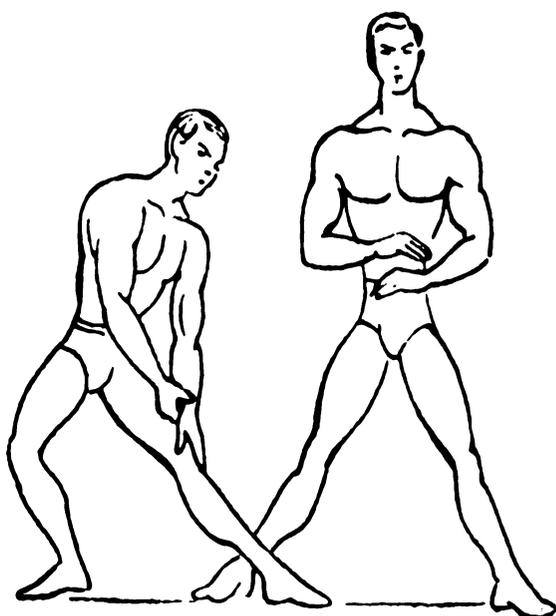


Рис. 126

грудины. Поменять исходное положение. Повторить в каждую сторону по 10 раз (рис. 126).

13. Исходное положение — стоя на расстоянии вытянутой руки от опоры, находящейся на высоте пояса (спинка стула, дверная ручка), ноги на ширине плеч. Прodelать большой круг вперед правой рукой с одновременным поворотом туловища влево на 60° , положить ладонь на опору. Затем, сильно надавливая на опору выпрямленной рукой, другой рукой выполняйте зигзагообразные растирания спины сверху вниз до поясницы. Выполнить упражнение, нажимая на опору другой рукой. Повторить 16 раз (рис. 127).

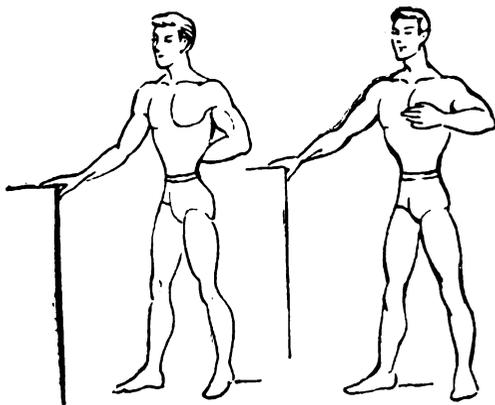


Рис. 127

Рис. 128

14. Исходное положение — стоя на расстоянии вытянутой руки от неподвижной опоры (например, у косяка двери), ноги на ширине плеч. Выпрямленной правой рукой надавливать на косяк вовнутрь, одновременно левой рукой растирая боковую поверхность туловища — 3 раза вниз-вверх. Затем поменять положение рук. Повторить 8 раз каждой рукой (рис. 128).

По мере тренированности выполняйте следующее упражнение:

Исходное положение — стоя, руки согнуты к подмышкам. Поднимите прямую правую ногу в сторону, одновременно правой рукой сверху вниз начинайте растирать боковую поверхность туловища, а затем наружную сторону

бедра. Растирая бедро, оказывайте уступающее сопротивление подъему ноги. Затем, опуская ногу, растирайте снизу вверх внутреннюю сторону бедра, закончить движение руки у подмышки.

15. Исходное положение — стоя, пятки вместе, носки врозь, поднять согнутую в колене ногу как можно выше, туловище выпрямлено. Руками обхватить пятку. Опуская ногу, скользить по ней пальцами вверх до колена. Затем проделать упражнение другой ногой. Повторить 20 раз (рис. 129).



Рис. 129

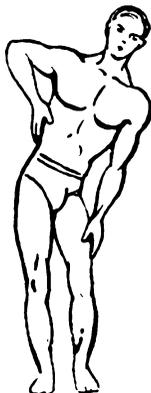


Рис. 130

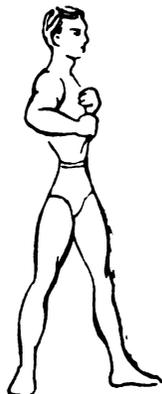


Рис. 131

16. Исходное положение — стоя, пятки вместе, носки врозь. Наклон туловища влево, правая рука скользит вверх и растирает бок до подмышки, левая рука скользит вниз по левому бедру до колена. Прodelать 10 повторений в каждую сторону. Со временем упражнение можно выполнять быстрее и сильнее прижимать руки к телу (рис. 130).

17. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч. Быстрым движением повернуть туловище на 90°, одновременно положить ладони на правую сторону груди, одну над другой. Затем быстрым движением повернуть туловище вправо на 180°, одновременно сильно надавливая ладонями и двигая ими поперек груди (в направлении, противоположном движению туловища). По окончании по-

ворота вправо руки должны находиться на левой стороне груди. Повторить 20 раз (рис. 131).

После выполнения каждого движения необходима 12-секундная пауза для дыхательной гимнастики. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Поднимаясь на носки — вдох, приседая — выдох. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, руки в стороны — вдох, приседая, руки вниз — выдох.

В дополнение к основным движениям Мюллер рекомендует упражнения для мышц шеи, все они выполняются в исходном положении — стоя.

1. Соедините пальцы рук за головой. Преодолевая сопротивление мышц шеи, руками наклонить голову вниз, до касания подбородком груди — выдох. Затем упереться руками в подбородок и, преодолевая сопротивление мышц шеи, медленно надавливать руками на подбородок, отклоняя голову назад — вдох.

2. Наклонить голову налево, правую ладонь положить на висок. Преодолевая сопротивление руки, наклонить голову направо. Выполнить упражнение в другую сторону.

3. Повернуть голову до отказа влево, правой ладонью упереться в подбородок. Преодолевая сопротивление правой руки, повернуть голову до отказа вправо — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Выполнить упражнение в другую сторону.

Со временем упражнения следует выполнять в более быстром темпе, а самомассаж — с более сильным давлением руками на массируемые участки тела.

ДИНАМИЧЕСКИЕ И ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ САМСОНА

Краеугольным камнем системы Самсона является развитие крепости сухожилий — связующего звена между костями и мышцами. Элиграфом к его системе физического развития может служить подпись под фотографией, где Самсон несет лошадь: «Мышцы сами по себе не поднимут лошадь, а сухожилия поднимут, но их нужно тренировать, их нужно развивать, и способ увеличения их крепости существует».

В основе системы Самсона лежит сочетание динамических упражнений с изометрическими.

Динамические упражнения

Для упражнений применяется отягощение — мешок (в виде подушки), который можно сделать из дерматина, клеенки, кожи и т. п. Мешок наполняется опилками, которые по мере тренированности постепенно заменяются песком, а в дальнейшем — дробью. После двух недель занятий с начальным весом в 4—7 кг из мешка вынимают пригоршню опилок и заменяют пригоршней песка. В дальнейшем эта замена производится через каждые 3—4 дня. Не нужно спешить с увеличением веса отягощения. Концентрация внимания на выполнении упражнения составляет половину успеха. Упражнения следует выполнять утром и вечером ежедневно.

После каждого упражнения необходимо проделать несколько дыхательных упражнений с расслаблением тех мышц, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Дыхательные упражнения делаются из исходного положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела: а) делая глубокий вдох, поднять руки через стороны до положения несколько выше уровня плеч с одновременным поднятием на носки. Возвратиться в исходное положение — выдох; б) исходное положение — то же. Делая глубокий вдох, поднять руки вперед (ладони внутрь) и развести в стороны. Возвратиться в исходное положение — выдох.

При выполнении упражнений с мешком особое внимание нужно обращать на постановку правильного дыхания. Вдох должен совпадать с наиболее выгодными условиями для расширения грудной клетки и при затрате наименьших усилий при выполнении упражнений. Такие условия создаются при выпрямленном корпусе и разведении или поднятии рук.

Для выдоха наиболее благоприятным положением является сгибание корпуса, сведение или опускание рук.

Темп движений при выполнении упражнений первое время должен быть медленный, а по мере тренированности — средним.

Следует сказать, что это начальная стадия тренировки, в дальнейшем тренировка проходит по индивидуальным схемам, которые рекомендовал Самсон.

1. Мешок на полу около носков. Наклониться, чуть согнув ноги, и поднять мешок на грудь. Сделав паузу, вы-

жать вверх на прямые руки. Четко зафиксировав, опустить на грудь и на пол. Упражнение повторить 10—15 раз (рис. 132).

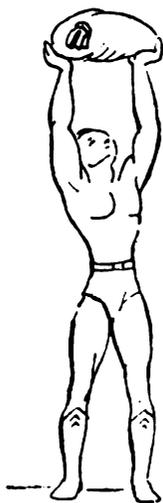


Рис. 132

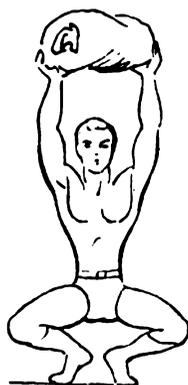


Рис. 133



Рис. 134

2. Мешок в руках на груди. Медленно присесть на носках с одновременным выжиманием мешка вверх на прямые руки. После отчетливой фиксации опустить мешок на грудь с одновременным выпрямлением ног. Следить за синхронным движением рук и ног. Повторить 10—15 раз (рис. 133).

3. Мешок на ладони одной руки у плеча. Выжать мешок на прямую руку, повернуть его дважды влево и вправо. Возвратиться в исходное положение. Повторять до усталости работающих групп мышц. Затем выполнить упражнение другой рукой. Через некоторое время в это упражнение вносится изменение (главным образом для развития пальцев). После поднятия отягощения на прямую руку начните двигать по отдельности каждым пальцем, как будто вы пытаетесь поднять мешок еще выше. Выполнять до усталости работающих мышц (рис. 134).

4. Мешок на ладони согнутой руки у плеча, локоть отведен в сторону. За счет толчка руки и ног перебрасывать

мешок с одной руки на другую так, чтобы он описал полу-круг. Постепенно повышать траекторию полета. Повторить 10—15 раз (рис. 135).

5. Мешок в руках около коленей. Выпрямляя ноги и туловище, подбросить мешок вверх над собой на один-полтора метра. Поймать его на шею и лопатки (с амортизацией ног). Затем толчком сбросить влево от себя и, не дав упасть на пол, поймать руками. Снова подбросить вверх, поймать на шею и лопатки и сбросить вправо. Повторить 10—15 раз (рис. 136).

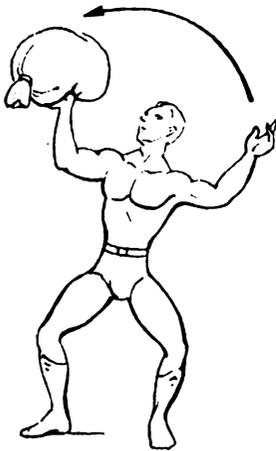


Рис. 135

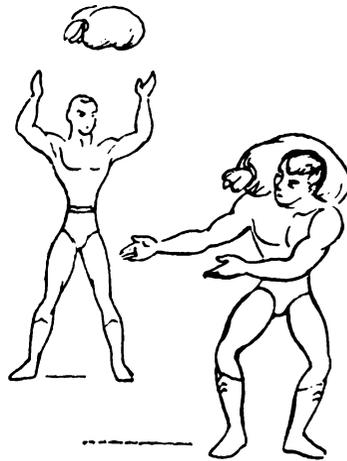


Рис. 136

6. Лежа на спине, взять прямыми руками мешок, лежащий на полу за головой, и медленно поднять вверх до вертикального положения рук. Опустить на грудь, выжать и медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз (рис. 137).

7. Лежа поднять ноги, согнуть их в коленях и тазобедренных суставах и положить мешок на ступни ног. Выжать отягощение ногами. После четкой фиксации опустить ноги в исходное положение. По мере тренированности упражнение выполнять каждой ногой поочередно. Выполнять до усталости работающих групп мышц (рис. 138).

8. Дугой влево-вверх прямыми руками поднять мешок

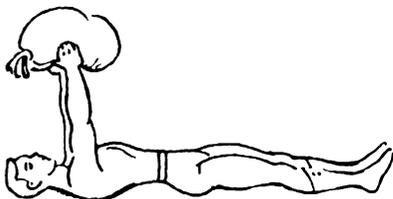


Рис. 137

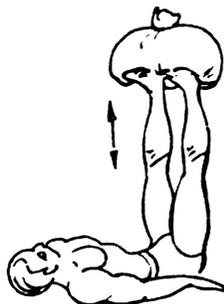


Рис. 138

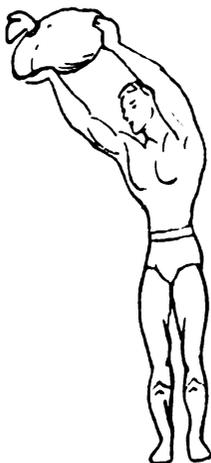


Рис. 139

над головой, затем вправо-вниз опустить в исходное положение. Затем выполнить упражнение дугой вправо-вверх. Повторить 10—15 раз (рис. 139).

Изометрические упражнения

Лет двадцать назад применение изометрических упражнений произвело сенсацию в спортивном мире. Многие спортсмены, включив в тренировки эти упражнения, стали повышать результаты. Многочисленные эксперименты продолжаются до сих пор. Изометрия — не новинка последних лет. Еще в начале нашего столетия русский профессиональный атлет Александр Иванович Засс (Самсон) включал изометрические упражнения в тренировки, а в двадцатых годах пропагандировал свою оригинальную систему статических упражнений с цепями. Самсон говорил: «Надо развить то, что лежит в основе мускула, особенно сухожилия, а не поверхностную массу, объем». Самсон считал, что для развития настоящей атлетической силы поднимать пуды железа вовсе не достаточно. Нужно добавить и нечто другое. Если, например, попытаться согнуть толстый металлический прут или порвать цепь, эти внешние тщетные попытки при многократном повторении окажутся очень эффективными для развития крепости сухожилий и силы мышц. Это и есть пример изометрических

упражнений, при котором мышцы хотя и напряжены, но длина их не меняется и движений в суставах нет. Продолжительность изометрических упражнений зависит от степени мышечного напряжения. Минимальное мышечное усилие должно длиться 2—3 секунды. По мере тренировки его можно доводить до 6 секунд. Каждое упражнение следует повторять 2—5 раз. Тренировка не должна превышать 15 минут.

Включая изометрические упражнения в тренировку, следует помнить: сила, приобретенная этим методом, максимально проявляется лишь в том положении туловища, рук и ног, в котором она «вырабатывалась». Перед началом упражнений необходимо проделать тщательную разминку главным образом для мышц и суставов, на которые будет приходиться наибольшая нагрузка. В противном случае возможны травмы. Первое время упражнения нужно выполнять с минимальным напряжением и только после месяца тренировки можно переходить к максимальным усилиям. Максимальные усилия прикладываются не рывком, а с постепенно нарастающим напряжением. Упражнения выполняются на вдохе. После выполнения каждого упражнения минуту походите, сделайте дыхательные упражнения, расслабьте те мышцы, на которые была направлена наибольшая нагрузка. Изометрические упражнения дадут хороший эффект, если вы будете сочетать их с динамическими упражнениями с гирями, гантелями, эспандером. А в комплексе с занятиями бегом, плаванием, закаливающими процедурами они помогут укрепить здоровье и повысить работоспособность.

Людам с ослабленной сердечно-сосудистой системой, страдающим гипертонией и имеющим лишний вес, изометрические упражнения противопоказаны. Выполнять упражнения можно с помощью разных снарядов — металлического прута, цепей, деревянной палки и толстого шнура. Самсон, например, использовал металлические прутья и цепи. К цепям он прикреплял ручки, которые при необходимости перецеплял (ручки с крючками), удлиняя или укорачивая отрезок цепи. В исходном положении цепь должна быть натянута.

1. Цепь в согнутых руках перед грудью, локти на уровне плеч. Прикладывая усилие, попытайтесь растянуть цепь (рис. 140).

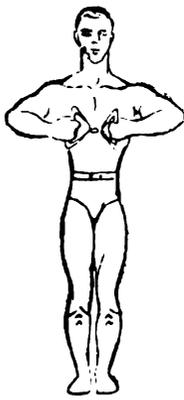


Рис. 140

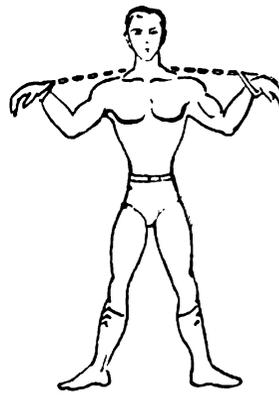


Рис. 141

2. Цепь в согнутых руках за головой. Меняя рабочий отрезок цепи, старайтесь растянуть цепь (рис. 141).

3. Для выполнения упражнения нужны две цепи. Проденьте в ручки ступни ног, возьмите цепи в руки и поднимите их к плечам. Старайтесь поднять цепи вверх. Затем перецепите ручки на уровень с головой, выше головы и растягивайте цепи (рис. 142).

4. Сделав выдох, обмотайте цепь вокруг груди и закрепите ее. Затем, глубоко вдохнув, напрягите грудные мыш-



Рис. 142

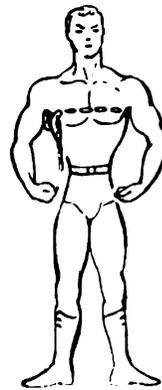


Рис. 143

цы и мышцы спины и попытайтесь разорвать цепь (рис. 143).

5. Ноги на ширине плеч. Одна ручка цепи в прямой руке у левого колена, другая — в согнутой в локте правой руки у пояса. Растягивайте цепь. Повторить со сменой исходного положения (рис. 144).



Рис. 144

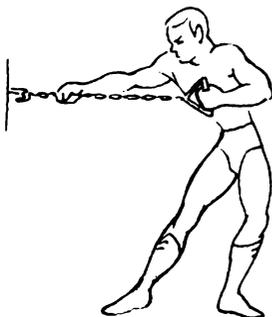


Рис. 145

6. Закрепите один конец цепи за крюк в стене на уровне пояса, а другой возьмите в руки. Ноги поставьте шире плеч. Тяните за цепь, стараясь вырвать крюк из стены (рис. 145).

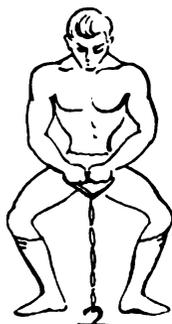


Рис. 146



Рис. 147

7. Закрепите один конец цепи за неподвижный крюк в полу, к другому концу прикрепите ручку и возьмитесь за нее на уровне коленей. Напрягая мышцы ног, спины и рук, попытайтесь оторвать крюк от пола. Повторите упражнение, держа цепь на уровне пояса и за спиной (*рис. 146*).

8. Возьмите в руки толстый металлический прут, согнутый в форме подковы. Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните в коленях. Прикладывая усилие, попытайтесь соединить концы прута, держа сначала руки перед грудью, потом на уровне коленей. Затем сгибайте прутья разной толщины до формы подковы (*рис. 147*).

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Ознакомившись с комплексами физических упражнений, опубликованных в книге, вы можете подобрать для тренировок те или иные упражнения, учитывая при этом свои физические возможности и цель, которую ставите перед собой. Систематические занятия обязательно принесут ощутимые результаты в увеличении силы, формировании атлетической фигуры, выносливости и общего самочувствия. Эффект от занятий будет больше, если разнообразить тренировки. Помимо упражнений с отягощениями включайте в занятия бег, плавание, подвижные игры.

В заключение можно привести слова знаменитого Георга Гаккеншмидта: «Все выдающиеся по силе люди достигали своего физического совершенства лишь при помощи значительной силы воли: они хотели стать сильными и становились ими. Каждому необходимо иметь веру в то, что он может сделаться сильным».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Приступая к занятиям	25
Упражнения для развития грудных мышц и мышц спины	32
Упражнения для развития мышц рук и плече- вого пояса	35
Упражнения для мышц брюшного пресса	39
Упражнения для развития мышц ног	42
Упражнения для развития силы и подвиж- ности пальцев	47
Упражнения с пружинным эспандером	50
Упражнения с резиновым бинтом	52
Упражнения с гирями	56
Упражнения на самосопротивление (вместо отягощений — сопротивление мышц)	61
Упражнения с гантелями	65
Волевая гимнастика Анохина	69
Система Мюллера	75
Динамические и изометрические упражне- ния Самсона	84
Послесловие	93