ISSN 0131—9612

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ РОССИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

8'92

ГЕРКУЛЕС ИЗ КОСТРОМЫ

ИВАН ДРАГО ПРОТИВ РОККИ

ЗОДЧИЕ СВОЕГО ТЕЛА

ТРЕНИРОВКИ ПО ЗВЕЗДНЫМ ЧАСАМ

АТЛЕТИЧЕСКИЙ СОЮЗ РОССИИ:

- предлагает организациям и частным лицам протеин — ПРО-96 и ПРО-70;
- оснастит залы и клубы тренажерами лучших фирм СНГ, продаст гантели и штанги;
- организует коммерческие турниры и шоу по атлетизму;
- предложит всем увлеченным бодибилдингом чудодейственные протеиновые и аминокислотные препараты отечественного производства;
- окажет содействие в организации и регистрации предприятий различных форм собственности.

Атлетический союз России предлагает сотрудничество любой фирме и организации, производящей продукцию, связанную с атлетизмом и спортом.

Наши адреса:
в Москве: ул. Острякова (метро «Аэропорт»), дом 6, строение 2. Тел. 563-33-27;
в Ростове-на-Дону: Ашхабадский пер., д. 1, Спорткомплекс РИИЖТ;

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

КОШМАРЫ У ТЕЛЕВИЗОРА, ИЛИ ЛУЧШЕ БЫТЬ СИЛЬНОЙ И КРАСИВОЙ

Вот уже третий год подряд мы предлагаем специализированные номера по культуризму. Эта дисциплина — одна из профилирующих для «Спортивной жизни России», аж в 1962 году — и куда как раньше всех, наш журнал впервые опубликовал комплексы для «качков». Кстати, более подробно об этой истории вы узнаете из воспоминаний тогдашнего главного редактора.

Ныне же с известной долей гордости могу сказать, что интерес к нашим публикациям на тему культуризма не ослаб, больше готов сказать: изрядный круг читателей приобретает «Спортивную жизнь России» исключительно ради этих материалов.

Но и доброе дело нередко таит в себе какие-то сопутствующие моменты. И опыт выпусков таких номеров свидетельствует, что реакция на них не однозначная. Ну, сами «качки», конечно же, присылают благодарственные отзывы. С остальными сложнее... Особенно с молодежью, увлекающейся единоборствами.

О, тут суждения нередко крайне отрицательные: дескать, зачем вы пропагандируете культуризм, это же чуть ли не бесполезный для уличной драки вид спорта! Ну, во-первых, физически здоровый, атлетически сложенный мужчина и без знания, скажем, кикбоксинга может врезать не слабо. Хотя, как убедились наши читатели, мы принципиально против такого. К тому же, если следовать логике противников культуризма, то заодно нам следует охладеть, например, и к футболу, и к лыжам, и к теннису: эти дисциплины, сами понимаете, тоже не дают навыки для потасовок.

Еще один существенный нюанс. С понятием «культуризм» люди неискушенные обычно связывают супермышцы, американизированные конкурсы и титулы масштаба «мистер Вселенная», ну и тому подобное. Но в жизни это лишь часть культуризма, и весьма незначительная. Как и в любом другом виде спорта. Скажем, сотни тысяч людей с удовольствием и великой пользой занимаются бегом трусцой, но стайеров-звезд, то есть людей целиком и полностью занятых бегом, в десятки раз меньше: это элита, это чистой воды профессионалы.

И как раз главное достоинство культуризма в его доступности и самом благотворном влиянии на телесную структуру, на организм. Большинство энтузиастов ради этого и приходят в залы: поднять мышечный тонус, исправить дефекты в осанке, ну, и, наконец, просто пообщаться с единомышленниками.

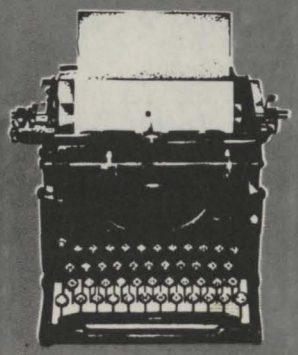
Попутно замечу, что этот вид спорта особенно должен интересовать прекрасную половину человечества, хотя на самом-то деле популярность женского культуризма крайне слаба и не идет ни в какое сравнение с мужским. А знаете почему? Да оттого, что наша средняя девушка на экране телевизора или в журнале увидала профессиональную культуристку и вслед за бабушкой заохала:

«Это же кошмар какой-то, это же не женщина вовсе!»

Уверяю вас — самым ответственным образом: чтобы дойти до таких кондиций, не будем сейчас спорить о правомочности высшего женского культуризма, вам придется положить на это годы изнурительных тренировок, беспощадного режима, всевозможных самоограничений.

Но для подавляющего-то большинства необходимо другое: улучшение своей осанки и координации, элементарное укрепление мышц. В западных странах уже сформировался образ современной женщины: спортивная внешность, красивые рельефные мышцы, недурная координация. У нас же, увы, то и дело видишь то непомерную на грани болезненности худобу или грузность, сутуловатость, шаркающую походку. Так что думайте, милые наши девушки, выбирайте.

Ну, а напоследок хочется выразить надежду, что доводы мои произвели впечатление: ведь действительно хватит нам заглядывать «в чужой огород», пусть каждый занимается тем, что по душе. А поклонникам единоборств обещаю, что один из ближайших номеров будет посвящен боевым искусствам.



СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ РОССИИ

8'92

Индекс 73369

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Издается с марта 1957 года

УЧРЕДИТЕЛИ:
Комитет по содействию олимпийскому движению при правительстве Российской Федерации,
Всероссийский олимпийский комитет

●

Главный редактор
И. Б. МАСЛЕННИКОВ

Редакционная коллегия:
П. А. Виноградов, В. К. Журавлев (ответственный секретарь)
А. В. Иваницкий, Н. В. Карполь,
А. С. Кузнецов, В. М. Усачева, (заместитель главного редактора),
Г. Н. Шибаев, В. Л. Штейнбах

Художественный редактор
Ю. П. Конашенков

Технический редактор
Л. И. Широкогорова

На первой странице обложки фото Е. Волкова

В номере использованы фотографии из журналов «Muscle and FITNESS», «FIGHTER international»

●

Адрес редакции:
101000, ГСП Москва, Центр, Армянский пер., 13
Телефоны:
928-11-81, 928-00-85, 921-11-26

●

Сдано в набор 10.06.92
Подп. к печ. 20.07.92
Формат 84 108
Офсетная печать. Усл.-печ. л. 4,62
Усл. кр.-отт. 20,16. Уч.-изд. л. 7,52.
Тираж 100000 экз. Заказ 633.
Цена по подписке 8 р.,
в розницу — договорная

Ордена «Знак Почета» издательство «Русская книга»

●

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат Министерства печати и информации Российской Федерации
142300, г. Чехов, Московской области

© Издательство «Русская книга» «Спортивная жизнь России», 1992

Культуристам России

Дорогие друзья!

Я хочу воспользоваться этим случаем и поблагодарить г-на Владимира М. Шубова, председателя Атлетического союза за предложение обратиться к читателям журнала «Спортивная жизнь России». Для меня это действительно является большой честью.

Впервые я посетил Москву во время тяжелого периода истории, называемого «холодной войной». Я был гостем г-на Николая Романова, который в то время являлся председателем Госкомспорта СССР. Хотя в целом он был не против использования культуризма, как вспомогательного вида активности для достижения лучших результатов в других, основных, как он считал, видах спорта, но он был против признания культуризма как самостоятельного вида спорта. Я сказал ему, что придет время и культуризм будет официально признан в России видом спорта потому, что трудно переоценить пользу, которую он приносит молодежи и нации в целом.

Все эти годы я постоянно поддерживал советских атлетов, посылая им журналы, фильмы, книги, методики тренировок и другую информацию. Официально непризнанный, культуризм процветал в Советском Союзе несмотря на то, что иногда его деятельность регулировалась правоохранительными органами. Но сдержать победное шествие культуризма было невозможно, хотя атлетам приходилось прятаться по подвалам.

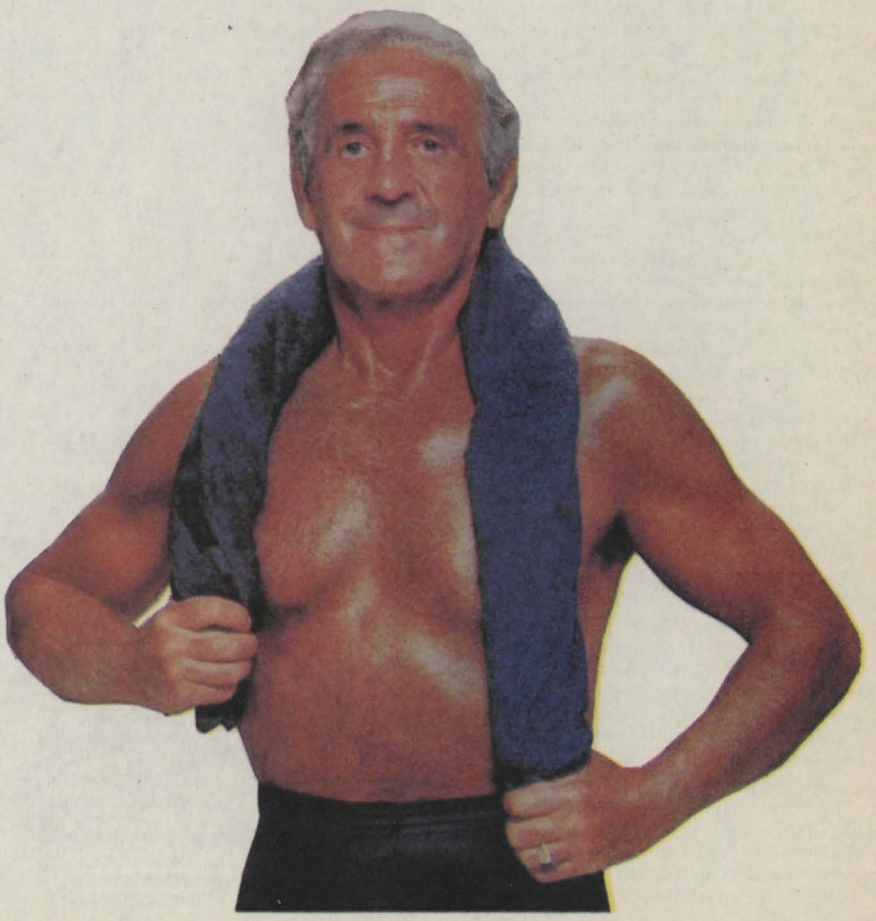
Сейчас культуризм официально признан как в России, так и в других республиках бывшего СССР. В ИФББ входит 139 стран и мы участвуем в большинстве соревнований, признаваемых Международным олимпийским комитетом. В настоящее время мы обсуждаем с Его Превосходительством г-ном Хуаном Антонио Самаранчем — Президентом МОК — вопрос о признании культуризма олимпийским видом спорта. ИФББ и культуризм как вид спорта полностью отвечает требованиям МОК и мы с оптимизмом ожидаем положительного ответа в ближайшем будущем.

От лица ИФББ я хочу пожелать всем российским атлетам и всем атлетам из других республик бывшего СССР положительных успехов в тренировках.

Также я желаю успеха журналу «Спортивная жизнь России».

Искренне Ваш

Бен ВЕЙДЕР — Президент ИФББ



На Руси всегда ценились сила, стать, телесная красота. Наверно, поэтому в сказаниях наших богатыри все же чаще побеждают не хитроумными приемами, а помахивая «булавами огромными», а то и «вывернутыми с корнями деревьями». А самыми мощными героями выступают бойцы из крестьян вышедшие, которым тяжелый труд на пашне дал непобедимую могучую силу. На «вы» идут грудью, стойко встречая вражеские удары.

Телесная стать, физическая сила увлекли и потомков древних витязей. Атлетические игры в России издавна собирали поклонников. Цирковые борцы выходили на арену не только на схватки. Они поднимали платформы с людьми, жонглировали гирями, рвали цепи, подходили к бульдогам (штанги такие), неизменно вызывая восхищение зрителей.

ВСЕГДА ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ

Владимир ШУБОВ,

председатель Атлетического союза

Нынешний ренесанс атлетизма проявляется разнообразно, подчас и несколько экзотично. Радует, когда на турнирах культуристов собирается много участников, приятно, когда на пляжах молодые люди гордятся своими фигурами. Но как-то не по себе видеть на многочисленных торговых толкучках мощных парней, которые «стоят на отмазке» или занимаются заурядной перекупкой. Говорил с ними. Они оправдываются тем, что зарабатывают на хорошую еду. Мол, не поешь как следует, и снаряд не одолеешь. Но если нравственные законы теряют силу, какой смысл во всем остальном?

Я коснулся этой деликатной темы, памятуя, что жизнь сегодня предъявляет суровые требования. А иногда просто невыносимые. Читаешь рекомендации для атлетов о количестве протеина, витаминов, микроэлементов в пище, о том, что без овощей и фруктов трудно рассчитывать на хорошее восстановление, что творог лучше обезжиренный, а мясо — свежее и т. д. и т. п. И украдкой сглатываешь слюну.

Как специалист я с большой осторожностью могу предлагать сейчас такие советы, понимая, что они могут быть совершенно нереальны. Это словно поучать как строить красивый дом, когда нет ни кирпича, ни бруса.

Без учета конкретных возможностей пользоваться советами даже самых авторитетных культуристов подчас не только бесполезно, но и опасно. Особенно тяжело достается тем, кто отдает этому виду спорта все силы и свободное время. Соревнования и турниры превращаются в тяжелый труд, где восторги побед,— лишь краткие моменты. А ведь именно они, наши чемпионы, лучше любой рекламы призывают массы сомневающихся к здоровому образу жизни.

Сейчас, когда государственная система физкультуры и спорта, которая и раньше-то не слыла особо щедрой, еще меньше обеспечивает спортсменов, должны быть созданы иные, спортивно-

коммерческие системы, которые по-настоящему будут заинтересованы в развитии физкультуры и спорта.

Наш Атлетический союз — попытка создания такой системы. Мы выросли из подвального клуба, и давно привыкли рассчитывать только на свои силы. Худо-бедно не одно десятилетие участвовали в соревнованиях, сами организовали десятки турниров. Мы не истратили при этом ни копейки государственных средств и сейчас находим возможность платить стипендии нашим атлетам, хотя, конечно, эта скромная помощь не всегда поспевает за ростом цен.

Обстоятельства вынуждают нас откладывать гантели и штангу и брать в руки счетную машинку, документы коммерческого содержания.

Возможно, делаем мы это по меркам серьезного бизнеса пока неуклюже. Познавая эту науку, мы привлекаем к делу наших давних и новых друзей по атлетизму: делимся опытом, помогаем друг другу встать на ноги. И я уверен, что наш вид спорта может выжить в условиях рынка лишь создав индустрию бодибилдинга. Это и предприятия по изготовлению тренажеров, протеина и аминокислот и фармацевтические фабрики по производству спортивной одежды, это и свои полиграфические и издательские центры.

Конечно, исполнить задуманное очень сложно. Но мы открыты для любого сотрудничества как с российскими деловыми людьми, так и с бизнесменами из бывших республик СССР и других стран.

Что-то уже сделано. Наши специалисты подготовили научные разработки и научили производить отечественные аминокислоты — препараты по качеству не уступающие импортным. Производство отечественного протеина также становится реальностью.

Наверное, я увлекся, привлекая внимание читателей к нашим проблемам. Но я полагаю, что в той или иной степени эти проблемы беспокоят всех, для кого атлетизм стал частью жизни.

Клубы, которые решают свои финансовые трудности только за счет взносов, вынуждены так завышать цены, что, боюсь, для большинства они становятся недоступными. Многие вынуждены опять уходить в самодельные «качалки» или тренироваться дома. Атлетизм, к слову,— вид спорта, позволяющий добиваться значительных успехов, используя самое простое оборудование. Нехитрые приспособления, такие, как лавка для жима лежа, стойка для приседаний, гантели, штанга, пусть даже самодельная, и уже можно работать. И уж тут я хочу дать несколько рекомендаций как тренер.

Первое. В нашем журнале, а теперь уже и во многих вполне доступных изданиях вы найдете массу методик. Главное выбрать то, что хорошо именно для вас, именно для вашего сегодняшнего спортивного состояния, именно для ваших сегодняшних условий жизни.

Используя самые простые упражнения: жимы со штангой лежа, сидя, стоя, разведение гантелей из тех же положений, приседание со штангой, упражнения на широчайшие мышцы, тяги штанги в наклоне или гантелей одной рукой, подтягивания, упражнения на бицепс и трицепс со штангой и гантелями — вы можете находить комбинации наиболее действенные персонально для вас.

Обратите внимание на количество повторений в подходе, темп выполнения. Варьируя повторения и темп в разных упражнениях на одну группу мышц, вы легко разнообразите арсенал воздействия на мышцы.

Учтите, что не только сами тренировки ведут к успеху, но и умение восстанавливаться. Полагать, что время, проведенное на тренировке прямо пропорционально и результатам тренировки, не стоит. Лишь точные пропорции нагрузок и отдыха — гарантия успеха.

И если вы достаточно самолюбивы и настойчивы, ваше увлечение приведет вас на соревнования, где вы сможете посоперничать с такими же поклонниками атлетизма.

Наш Атлетический союз, журнал «Спортивная жизнь России», наши соратники из других организаций регулярно проводят турниры, на которых встречаются лучшие атлеты. В начале декабря прошлого года в Москву съехались атлеты России, Украины, Белоруссии, Литвы, Эстонии, Латвии. Мы хотим и в этом году провести соревнования, которые, надеемся, получатся интересными и значительными. Ну, а призы... Постараемся, чтобы они стали достойным украшением любой чемпионской коллекции.

● *Солдаты подразделений специальных войск «Щит пустыни» теперь смогут тренироваться в бодибилдинге на отличном оборудовании фирмы «Юнивэсэл Джим Инк». Фирма стала поставлять его на дотации, выделенные Председателем Президентского совета по физической подготовке и спорту Арнольдом Шварценеггером. Когда Арнольд обнаружил, что солдаты вынуждены тренироваться, используя в качестве отягощений мешки с песком, он лично возглавил движение за поставку им оборудования. Приехал бы Шварценеггер в какую-либо нашу часть. Он бы вместо мешков с песком увидел лопату и носилки. А нашим парням тренажеры тоже пригодились бы...*

● Знаменитый Ли Хэйни заключил контракт с фирмой «Твин Лэб», производящей пищевые добавки для спортсменов, и вскоре намерен открыть свою собственную линию продуктов.

● *Журнал «Мас Мэг Интернэшнл» каждый год проводит опрос читателей по ряду вопросов. Их интересует например: лучший бодибилдер года среди мужчин; или лучший бодибилдер среди женщин; они определяют лучшего позера и «позершу»; а также лучший конкурс года; лучшую федерацию мира и так далее. Всего 19 тем. Мы попробуем раздобыть результаты этого опроса-анкетирования и детально ознакомить наших читателей с ними.*

● Календарь профессиональных соревнований ИФББ на 1992 год выглядит таким образом:

22 февраля — «Айэн Мэн Имвитэйшнэл»
29 февраля — «Арнольд Клэссик»
7 марта — «Питтсбург Инвитэйшнэл»
4—5 апреля — «Женский Гран-при в Дании и Финляндии»
2 мая — «Ниагара Фоллз Клэссик»
11 мая — «Чикаго Инвитэйшнэл»
18 мая — «Ночь Чемпионов»
12 сентября — «Мистер Олимпия»

Руководство ИФББ планирует после «Олимпии» провести 6—7 туров Гран-при в Дании, Италии, Испании, Англии, Швейцарии, Финляндии и Германии.

● *Матт Менденхолл несколько лет назад получил прозвище «Второе пришествие Арнольда». Его отличал выдающийся потенциал. Но вскоре Матт пропал со сцены бодибилдинга. Ныне он решил возвратиться к соревнованиям, но занял только пятнадцатое место на чемпионате США. Говорят, что Джо Вейдер хотел пригласить его на «Мр. Олимпия», но оказалось, что Матт не располагает статусом профессионала и не имеет права состязаться здесь.*

● 5 сентября 1991 года Пэкс Били, знаменитый чемпион США в возрастной категории свыше 50 лет, подвергся хирургической операции на сердце. Эта операция нисколько не связана с занятиями культуризмом, как многие поторопились предположить. Она явилась результатом неблагоприятной наследственности и долголетних стрессов.

Профессиональные турниры, кубки, Гран-при и другие соревнования по бодибилдингу проводятся уже давно, около тридцати лет. Конечно, за это время выросли и уровень соревнований, и уровень спортсменов, и величина денежных призов.

Профессионалы должны отвечать ряду требований, в частности, согласно Конституции ИФББ, атлет должен до квалификации в качестве профи обязательно победить на любительском чемпионате мира. Для участия в высшем профессиональном конкурсе — «Мистер Олимпия»,— атлет должен отвечать весьма жестким требованиям: быть любительским чемпионом мира, либо быть победителем мировых Игр, либо профессионального Гран-при, либо войти в лучшую десятку на предыдущей Олимпии, либо быть специально приглашенным атлетом.

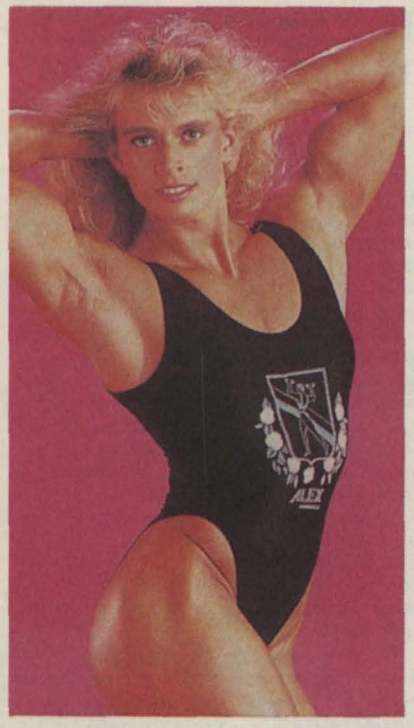
Следует также учитывать, что профессиональные соревнования в ИФББ и других федерациях культуризма проводятся, как правило, без учета веса участников, то есть в абсолютной весовой категории.

Отдельные турниры и кубки проводятся в «открытом» режиме, когда на них может приехать любой, желающий посоревноваться, профессионал. Типичный пример — «Арнольд Клэссик» или «Ночь Чемпионов», о которых вы узнаете ниже. Другие конкурсы проводятся строго по приглашению организаторов, и являются закрытыми.

Конечно, перечень соревнований, с призерами и победителями которых мы вас познакомим, далеко не полный, но мы попытались выбрать самые престижные соревнования. Итак, в хронологическом порядке профессиональный сезон мира в бодибилдинге выглядел таким образом:

РЕЙТИНГ САМЫХ, САМЫХ...

Леонид ОСТАПЕНКО



Аня Шрейнер

«Айэн Мэн Про Инвитэйшнэл»

Состоялся 23 февраля в Редондо Бич, Калифорния. Лучшая призовая пятерка атлетов выглядела так: **1.** Дж. Дж. Марш (США). **2.** Ренел Джанвиер (США). **3.** Андреас Монцер (Германия). **4.** Тьерри Пастель (США). **5.** Винс Тэйлор (США).

«Мисс Интернэшнл»

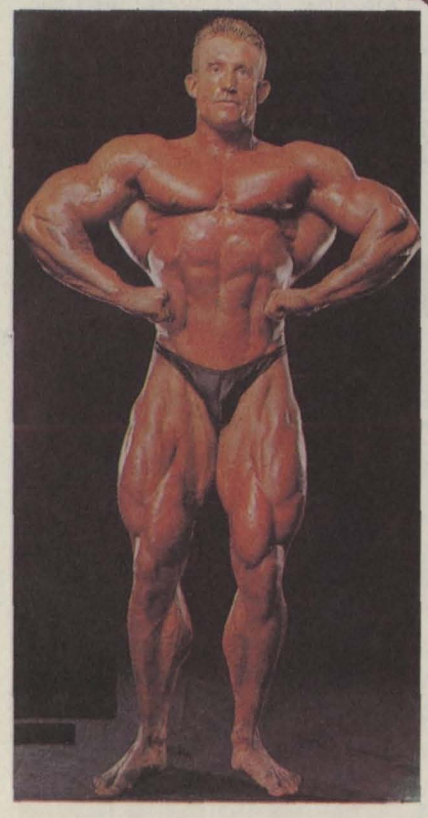
Это крупный турнир для женщин-профессионалок. Он состоялся 2 марта и знаменовал собой блистательное возвращение на соревновательную сцену одной из самых очаровательных и молодых звезд женского культуризма — Тони Найт. Вот его призерки: **1.** Тоня Найт (США). **2.** Аня Шрейнер (Германия). **3.** Шелли Битти (США). **4.** Дебби Маггли (США). **5.** Мария Махабир (Гваделупа). **6.** Сью Гэфнер (США).

«Арнольд Клэссик»

Это был третий по счету традиционный, уже профессиональный конкурс. Состоялся в Колумбусе, штат Огайо,

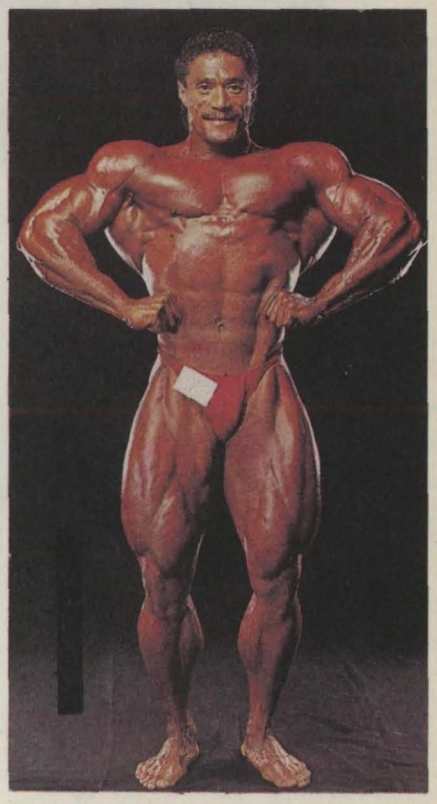
Робби Робинсон

Дориан Йейтс



Винс Тэйлор

Сонни Шмидт



2 марта. Арнольд Шварценеггер не стал вести конкурс сам, как в прошлые годы, а передал микрофон для этого кумиру своих детских и юношеских лет, Рэгу Парку. Участвовало 17 сильнейших атлетов, а десятка призеров выглядела так: **1.** Шоун Рэй (США). **2.** Ренел Джанвиер (США). **3.** Винс Тэйлор (США). **4.** Дж. Дж. Марш (США). **5.** Тьерри Пастель (США). **6.** Стив Брисбуа (Канада). **7.** Рич Гаспари (США). **8.** Робби Робинсон (США). **9.** Андреас Мюнцер (Германия). **10.** Фрэнсис Бенфатто (Франция).

«Питтсбург Про Ивитэйшнэл»

Состоялся 9 марта, как вы догадываетесь, в Питтсбурге, США. Вот его пятерка призеров: **1.** Винс Тэйлор (США). **2.** Ренел Джанвиер (США). **3.** Тьерри Пастель (США). **4.** Андреас Мюнцер (Германия). **5.** Стив Брисбуа (Канада).

«Сан Хосе Про Инвитэйшнэл»

Прошел 20 апреля в Сан-Хосе, США. Его результаты: **1.** Рон Лав (США). **2.** Сонни Шмидт (Австралия). **3.** Милош Сарцев (Югославия). **4.** Флавио Баччиани (Италия). **5.** Альберт Беклз (Барбадос).

«Ниагара Фолз Про Инвитэйшнэл»

27 апреля 1991 года этот конкурс выиграл Альберт Беклес, которому до его 61-летия оставалось в этот день только 2,5 месяца! Потрясающее спортивное долголетие!

Вот результаты этого великолепного шоу: **1.** Альберт Беклес (Барбадос). **2.** Сонни Шмидт (Австралия). **3.** Том Терруиллиджер (США). **4.** Милош Сарцев (Югославия). **5.** Хендерсон Торн (Канада).

«Найт оф Чэмпионз ХШ»

Тринадцатый по счету профессиональный конкурс ИФББ состоялся 18 мая в Манхэттене, и собрал 31 участника-атлета из США, Австралии, Югославии, Италии, Англии, Финляндии, Швейцарии, Голландии, Германии и Турции.

Призовая десятка выглядела таким образом: **1.** Дориан Йейтс (Англия). **2.** Сонни Шмидт (Австралия). **3.** Гир Ворган Паулсен (Норвегия). **4.** Тьерри Пасиель (США). **5.** Рон Лав (США). **6.** Том Терруиллиджер (США). **7.** Альберт Беклес (Барбадос). **8.** Майк Эшли (США). **9.** Андре Билодо (Канада). **10.** Ги Дюкасс (США).

Чемпионат мира «Уолд Бодибилдинг Федерэйшн»

Новая культуристическая профессиональная федерация, в состав руководителей которой вошел известный всем Том Платц, 15 июня провела свой первый профессиональный чемпионат мира в Атлантик Сити (США). Вот его призеры: **1.** Гэри Страйдэм (Австралия). **2.** Майк Крисчэн (США). **3.** Берри Демей (Голландия). **4.** Джим Куинн (США). **5.** Эдди Робинсон (США).

Кроме этих знакомых вам атлетов, конкурс собрал весьма именитых культуристов, среди которых были также Винс Комерфорд, Дейвид Дирс, Джонни Моран, Аарон Бейкер, Майк Куинн, Трой Цуколотто.

«ИФББ Монреаль Иаслфест 1991»

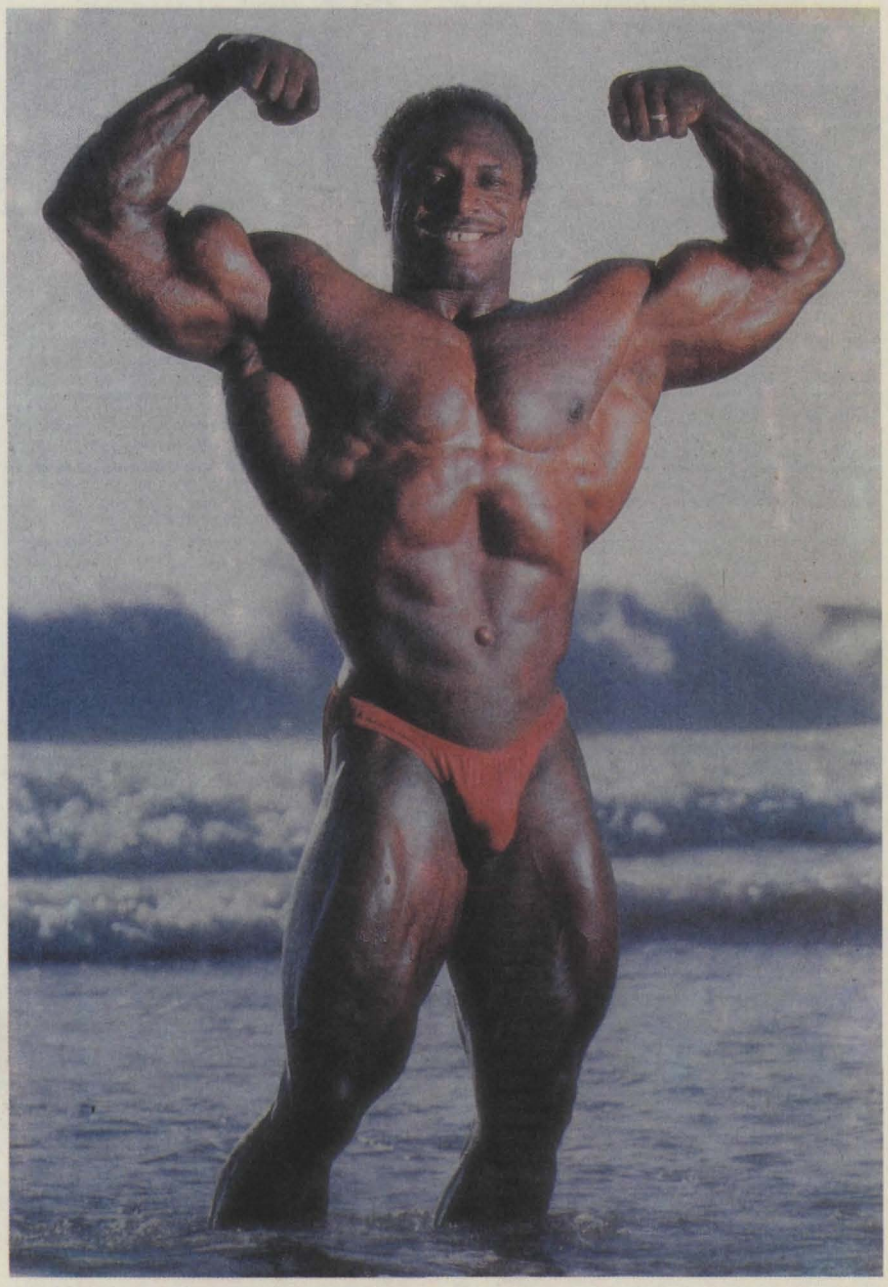
Это также новый конкурс, «Фестиваль мускулов», который был проведен в столице ИФББ — Монреале (Канада). Туда собрались наши старые знакомые. Победа отсутствовавшего 18 лет на культуристической арене Ребби Робинсона стала определенной сенсацией. Робби сказал после этого, что он необычайно счастлив, что сумел сделать такой удачный «камбэк». **1.** Робби Робинсон (США). **2.** Тьерри Пастель (США). **3.** Боб Пэрис (США). **4.** Рон Лав (США). **5.** Майе Эшли (США).

Выступали на нем также именитые Селвин Коттрели, Ги Дюкасс, Андре Билодо, Хендерсон Торн и другие атлеты.

«Гран-при 1991»

Гран-при обычно характеризуется серией турниров, проходящих, как правило, в разных городах одной страны или даже в ряде стран. Гран-при-91

Ли Хэйни



провел все туры в Европе в сентябре, причем атлетам в течение девяти дней пришлось переезжать в четыре страны. Итак, по турам финалисты «Гран-при ИФББ 1991» разместились таким образом:

Дания: **1.** Винс Тэйлор (США). **2.** Сонни Шмидт (Австралия). **3.** Рон Лав (США). **4.** Тьерри Пастель (США). **5.** Милош Сарцев (Югославия). **6.** Нимрод Кинг (США). **7.** Альберт Беклес (Барбадос). **8.** Гир Борган Паулсен (Норвегия). **9.** Ренель Джанвиер (США). **10.** Даррион Холивелл (Дания).

Италия: **1.** Винс Тэйлор (США). **2.** Рон Лав (США). **3.** Сонни Шмидт (Австралия). **4.** Тьерри Пастель (США). **5.** Боб Пэрис (США). **6.** Нимрод Кинг (США). **7.** Милош Сарцев (Югославия). **8.** Альберт Беклес (Барбадос). **9.** Ренель Джанвиер (США). **10.** Джанни Гаспарини (Италия) и Том Терруиллиджер (США).

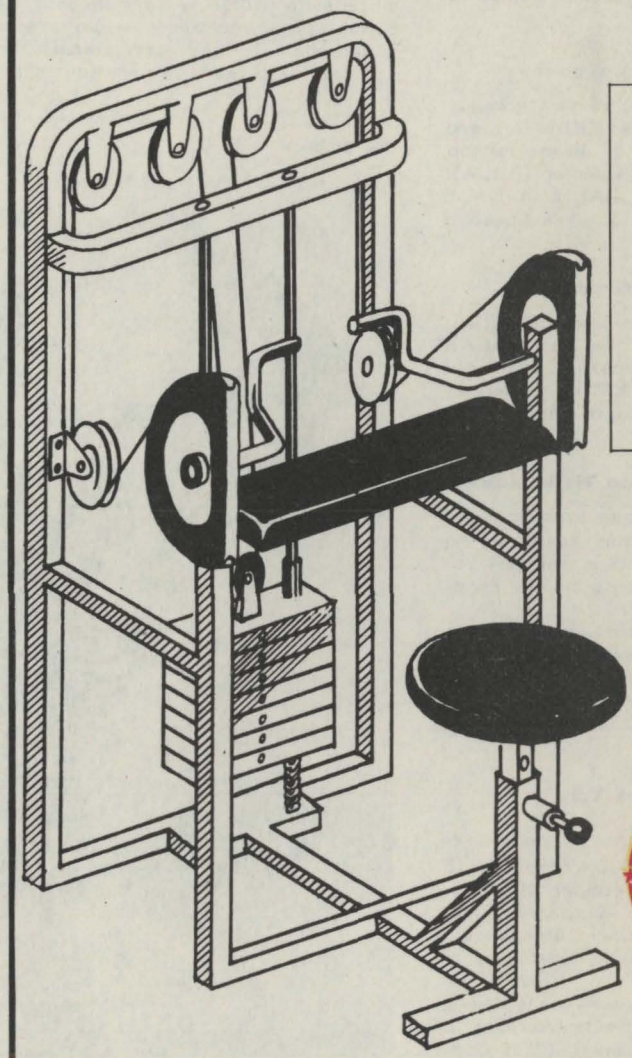
Испания: **1.** Винс Тейлор (США). **2.** Рон Лав (США). **3.** Сонни Шмидт (Австралия). **4.** Тьерри Пастель (США). **5.** Нимрод Кинг (США). **6.** Ренель Джанвиер (США). **7.** Милош Сарцев (Югославия). **8.** Гир Борган Паулсен (Норвегия). **9.** Альберт Беклес (Барбадос). **10.** Том Терруиллиджер (США).

Англия: **1.** Дориан Йейтс (Англия). **2.** Винс Тэйлор (США). **3.** Патрик Никольс (Франция). **4.** Рон Лав (США). **5.** Сонни Шмидт (Австралия). **6.** Тьерри Пастель (США). **7.** Альберт Беклес (Барбадос). **8.** Ренель Джанвиер (США). **9.** Милош Сарцев (Югославия). **10.** Нимрод Кинг (США).

«Мистер Олимпия-1991»

Это, конечно, главное событие в профессиональном бодибилдинге. 14 сентября им завершался соревновательный сезон 1991 года. Это произошло в Орландо, штат Флорида. Двадцать семь лучших профи мира боролись за этот титул; лучшую десятку возглавил в восьмой раз Ли Хэйни, перекрыв по числу побед Арнольда Шварценеггера. Вот лучшая призовая десятка атлетов: **1.** Ли Хэйни (США). **2.** Дориан Йейтс (Англия). **3.** Винс Тэйлор (США). **4.** Ли Лабрада (США). **5.** Шоун Рэй (США). **6.** Сонни Шмидт (Австралия). **7.** Фрэнсис Бенфатто (Франция). **8.** Тьерри Пастель (США). **9.** Ахим Альбрехт (Германия). **10.** Рич Гаспари (США).

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БИЦЕПСА



140014
Московская обл.,
г. Люберцы,
Октябрьский
проспект, 373.
Атлетический
клуб „ТИТАН"

Разнообразие и универсальность, техническая простота и надежность тренажеров фирмы «Титан» позволяют развивать все группы мышц, помогут сделать себя сильными и красивыми, укрепить здоровье, сбросить лишний вес, усовершенствовать свое тело, получить заряд бодрости.

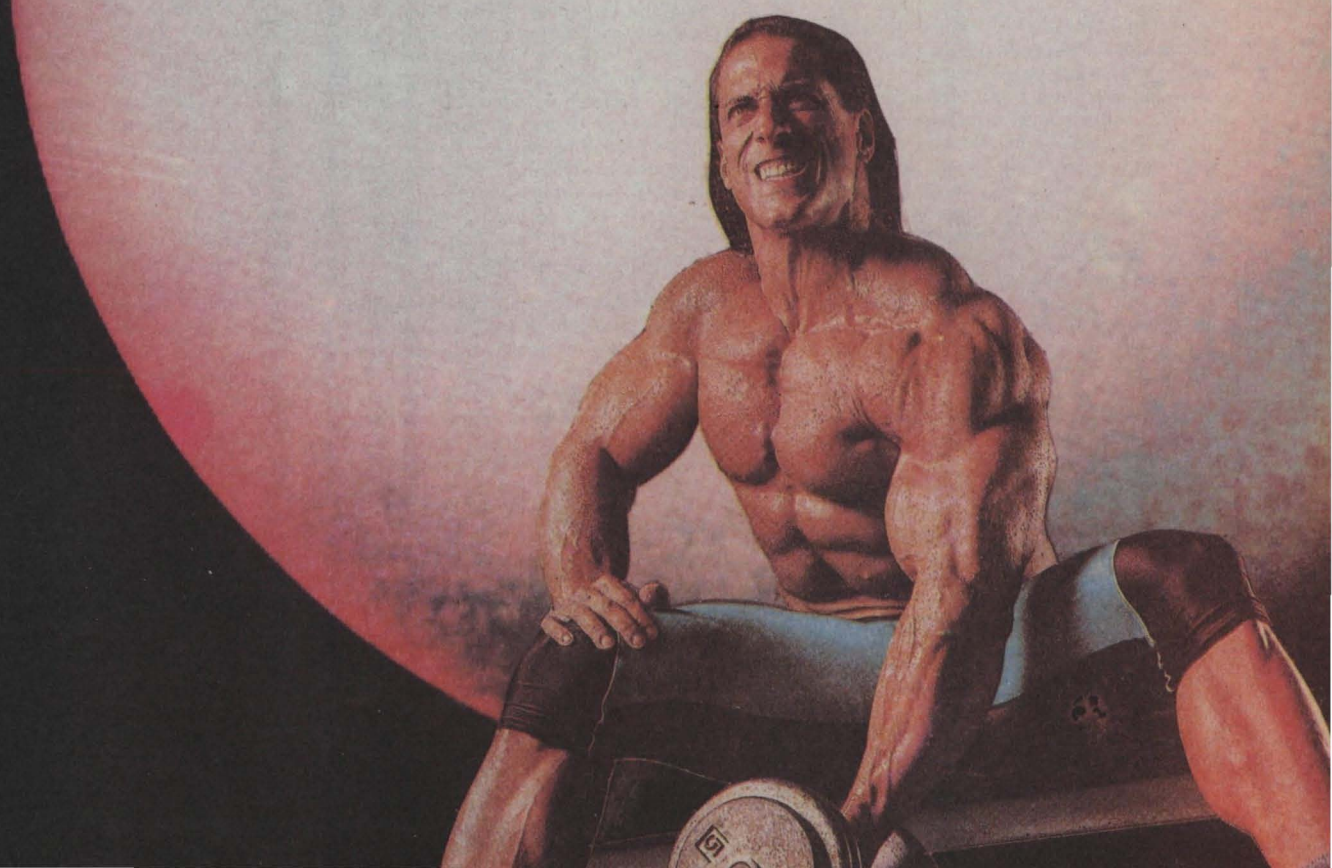
Фирма «Титан» распространяет каталог тренажеров и методическую литературу по атлетической гимнастике:

1. Арнольд Шварценеггер «Культуризм для всех».
2. Комплекс упражнений для развития мышц тела.
3. Использование фармакологических средств для повышения и восстановления работоспособности спортсменов в атлетизме.
4. Обязательное позирование.

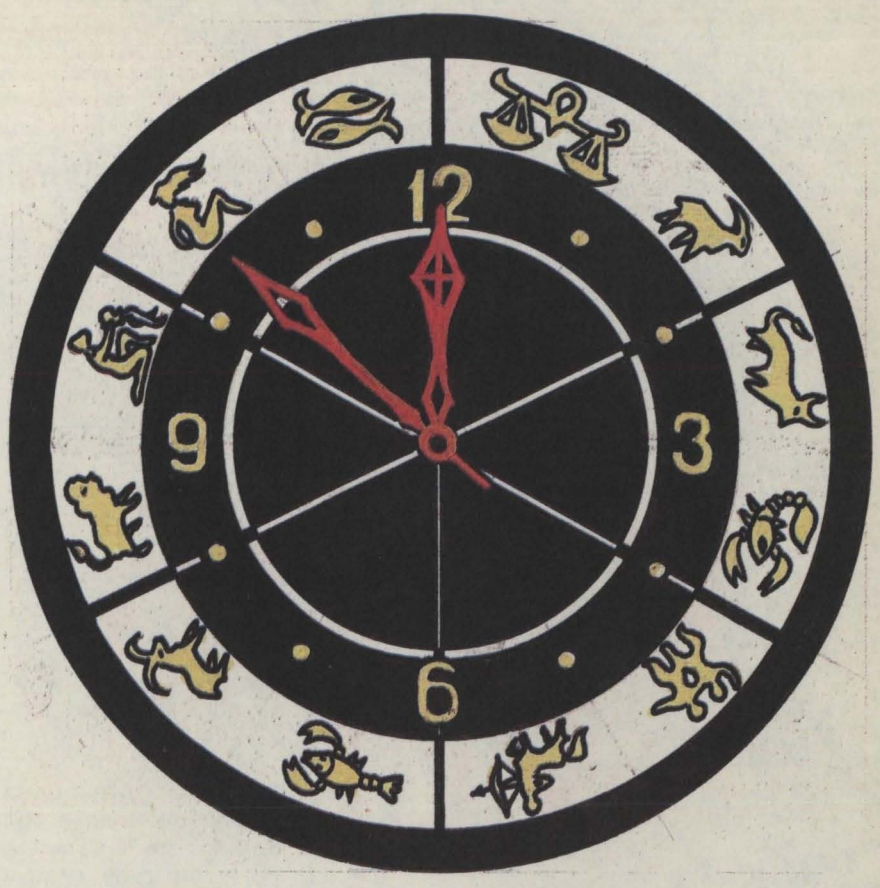
Алексей ЛЕОНИДОВ

ЗВЕЗДЫ И МЫШЦЫ

Астрологи все более настойчиво вторгаются в нашу деловую, личную и общественную жизнь. А что же спорт! Влияют ли звезды на фортуну культуриста! Не исключено, если прав видный американский астролог Алэн МАСЛАК.



Астролог предлагает иметь дело с двумя символами гороскопа: зодиакальным знаком Солнца (все мы его помним) и знаком утренней зари, установить который вы можете, зная время своего рождения. Названия знаков в обоих случаях одинаковы: Лев, Дева и т. д. В зодиакальном колесе сегменты называются домами, каждый дом соответствует часу рождения человека. Определив этот дом, вы против часовой стрелки двигаетесь и считаете дома до вашего зодиакального знака. Запомните эту цифру. Теперь, двигаясь по списку знаков зодиака вниз, отсчитайте от вашего знака столько знаков, сколько вы прошли домов. Это число, которое вы запомнили. Знак, на который вы вышли,— и есть знак вашей утренней звезды. Система не всегда может оказаться точной, поэтому, если вы чувствуете несоответствие, остановитесь на один знак раньше. Если же вам не удается установить вашу утреннюю звезду, не огорчайтесь и пользуйтесь только зодиакальным знаком.



Итак, вот дома:
1-й — 4—6 часов
2-й — 2—4 часа
3-й — 24—2 часа
4-й — 22—24 часа
5-й — 20—22 часа
6-й — 18—20 часов
7-й — 16—18 часов
8-й — 14—16 часов
9-й — 12—14 часов
10-й — 10—12 часов
11-й — 8—10 часов
12-й — 6—8 часов

А теперь — к делу!

Овен (21 марта — 20 апреля): в Овне мы видим агрессивного лидера и пионера. Он знает чего желает, и настойчиво двигается к цели. Овен дюжий и имеет прекрасные восстановительные способности. Он любит поесть, но не обращает порой внимания на качество пищи. Овен склонен жить в лихорадочном ритме, часто пережигая себя. Он от природы склонен к физической активности, и это один из оптимальных знаков для культуриста. Если вы — Овен, то у вас, вероятно, румяный цвет лица, светло-каштановые или рыжеватые волосы и вы чуточку выше среднего роста. Худшие качества Овена — воинственность, критичность, раздражительность, бурный темперамент и эгоцентричность.

Телец (21 апреля — 20 мая): присутствует чувственность и ощущение красоты, которые необходимы для достижения физического совершенства. Тельцы по натуре не амбициозны, но они располагают избытком упорства в достижении целей; они никогда не сдаются. Культуристы под этим знаком будут организовывать свой тренинг, диету и режим в наиболее методичном и жестком порядке. В физическом смысле Тельцы располагают огромной выносливостью. Если же Телец — знак вашей утренней зари, то вы, вероятно, небольшого роста, коренасты и крепко скроены. Ваши черты крупные и удлиненные, волосы жесткие, зачастую курчавые. У вас имеется тенденция к полноте, так что заботьтесь о выборе питания. Вы, вероятно, склонны к заболеваниям верхних дыхательных путей. Ваши лучшие качества — вы настойчивы, лояльны, упорны, сильны, практичны и заслуживаете доверия. Худшие качества — вы упрямы, вас трудно зажечь, вы медлительны и можете страдать от завистливости.

Близнецы (21 мая — 20 июня): этот знак не особенно благоприятствует бодибилдингу, но недостаток натуральных физических способностей может быть восполнен за счет изобретательности. Вы очень легко адаптируетесь, располагаете свойством тренироваться инстинктивно. У вас, вероятно, будут лучше развиваться руки и плечи, так что обратите внимание на недопущение диспропорций. Лучший тренировочный метод для вас — «качественный тренинг», то есть вы должны делать небольшие паузы между подходами. Уделяйте больше внимания своей диете с точки зрения оптимальности. Больше принимайте витаминов группы В. Лучшие ваши качества — неординарность, остроумие, быстрота, обаяние и ловкость. Худшие — уступчивая натура, самонадеянность, неугомонность, чувствительность, непостоянство и поверхностность.

Рак (21 июня — 21 июля): у вас может обнаружиться нужда в применении принципа предпочтения в отношении ваших абдоминальных. Вы любите поесть, но склонны к расстройствам желудка из-за эмоциональных стрессов или питания несоответствующей пищей. Вы — домосед, и вряд ли будете рассматривать бодибилдинг как карьеру. Если Рак — ваша восходящая звезда, у вас круглое лицо и легкая комплекция. Вы имеете тенденцию к полноте. Ваши положительные качества — вы предусмотрительны, любите дом и семью, бережливы. Отрицательные — собственничество, чрезмерная эмоциональность.

Лев (22 июля — 22 августа): это один из наилучших символов для бодибилдинга. Лев наслаждается светом рампы, он благороден, амбициозен и независим. У Львов обычно хороший верх тела, так что часто у вас будут отставать ноги. Львы легко набирают объемы мышц. Конечно, Львы чрезвычайно эгоцентричны и любят внимание. Как знак восходящей звезды, Лев великодушен, весел, мягкосердечен и бесстрашен. У него мощные кости и мускулы, тонкая талия. Но он склонен к сердечным заболеваниям, обычно вызываемым перенапряжением, так

что рекомендуется надлежащая осмотрительность. Положительные качества — легкая приспособляемость, очарование, искренность, лояльность, изобретательность, честолюбие и филантропичность. Отрицательные — стремление доминировать, самовлюбленность и авторитаризм.

Дева (23 августа — 22 сентября): Девы любят исследовать и анализировать, так что, как культуристы, видимо, будут читать все о культуризме в стремлении как можно больше знать о нем. Девы — педанты, и будут зачастую иметь четкое представление о том, как они желают выглядеть. Дева, видимо, перепробует все самые фантастические методы тренинга и диеты в поисках своей правильной комбинации. Питание особенно важно для этого символа. Это более предпочтительный знак для зодиака, чем для утренней звезды. Если черты, которые мы указали, подкрепляются силой или хорошим здоровьем Льва или Стрельца (как утренней зари), то физические возможности могут быть великолепными. Положительные качества — вы интеллигентны, восприимчивы, услужливы, проницательны и дипломатичны. Отрицательные качества — вы сверхкритичны по отношению к самому себе, так же как и к другим, лишены уверенности в себе и порой нерешительны.

Весы (23 сентября — 23 октября): Весы обладают хорошим чувством красоты и формы и будут стремиться работать для балансировки всех групп мышц и достижения симметрии. Единственная помеха для культуриста-Весов — тенденция к лености в физическом смысле, отсутствие заинтересованности в спорте. Если этот зодиакальный знак комбинируется с более атлетическим знаком утренней звезды, то возможности для физического совершенствования великолепные. Если Весы являются знаком утренней звезды, то тело будет хорошо сформировано, с хорошими формами мышц. Легко достигается рельеф мышц. Лучшими методами тренинга будут те, что ускоряют наращивание мышечной массы. Имеется, однако, тенденция быть узким в плечах, так что в программе должны быть упражнения для преодоления этого недостатка. Положительные качества — веселость, симпатичность, сообразительность, хорошее воображение, влюбчивость. Отрицательные качества — поверхностность, внушаемость, любовь к мишуре.

Скорпион (24 октября — 22 ноября): истинный Скорпион является страстным воином. Он расцветает в действии, он преследует свои цели с неограниченной интенсивностью. Но ему к конкурсной подготовке нужно обязательно применять медитацию и самогипноз. Его жизнь может быть загадкой даже для него самого, так что его тренинг будет постоянным поиском знаний. Обладатели этого символа будут, вероятнее всего, располагать очень большой силой. Но Скорпионов нельзя задевать и раздражать, иначе его сила может обернуться против него самого. Если у вас присутствует этот символ, особенно как знак восходящей звезды, надо воспитывать у себя выдержку и терпеливость. Скорпион, если это знак вашей утренней звезды, может быть полноватым, с жесткими темными волосами и смуглой кожей. Лучшие качества Скорпиона — предприимчивость, интенсивность, отвага, рассудительность и последовательность. Отрицательные черты — импульсивность, саркастичность, критичность, грубость, излишняя состязательность. Скорпион, если это знак восходящей звезды, дает хорошие способности к набору мышечной массы.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря): это люди более всего ориентированные на спорт в умственном плане. Они независимы и невосприимчивы, но являются идеальным тренировочным партнером со свойственным им стремлением помогать людям. У вас хорошее чувство здравого смысла, но вы часто влипаете в разные ситуации, не послушавшись ничьих советов. Ваш «конек» — сильные ноги, так что приседания могут быть хорошим базовым упражнением для создания фундамента силы. Поскольку вы легко набираете вес, то должны сдерживать неумеренный набор жировых отложений. Если Стрелец — ваша утренняя звезда, то вы будете высоким и хорошо сложенным, с выразительными голубыми или карими глазами. Лучшие ваши качества — общительность, великодушие, порядочность и веселость. Вы предприимчивы, активны и любите пикники и все виды спорта. Ваши негативные черты — вы эгоистичны, неугомонны и не желаете помощи со стороны кого бы то ни было.

Козерог (22 декабря — 19 января): это символ более предпочтителен для знака зодиака, а не для утренней звезды. Козероги способны долго и упорно работать над достижением своих целей. Они наслаждаются борьбой, поэтому часто в нее втягиваются. Успех, однако, приходит к Козерогам медленно. Эти черты, в комбинации с силой и здоровьем знака восходящей звезды, могут давать вам возможность сделать успешную карьеру в бодибилдинге. Козероги часто обращаются за советами к старшим, более опытным людям. Они дисциплинированны и хорошо приспосабливаются к жестким, трудным тренировкам. Однако у родившихся под этим знаком часто бывает проблема с сердечно-сосудистой системой, так что им обязательно нужно включение в систему занятий тренировок аэробной, выносливостной направленности. Козерогам также свойственна повышенная уязвимость от травм костного аппарата. Если Козерог — ваша восходящая звезда, то вы, вероятно, располагаете тонким костяком. Положительные качества — вы настойчивы, быстры, амбициозны и постоянны, очень дисциплинированны. Негативные свойства — вы скрытны, молчаливы и не нуждаетесь в общении.

Водолей (20 января — 18 февраля): это мало приспособленный к физическим занятиям тип. Но плюсом тренировок Водолея будет его склонность к поискам новых и необычных путей к лучшему сложению. Работайте над улучшением вашей сердечно-сосудистой системы, дополняйте вашу диету продуктами и витаминами, содержащими элементы железа и комплекса В. Если Водолей — знак вашей восходящей звезды, то вы должны иметь хорошее тело и приятную внешность. Лучшие черты — дружелюбие, изобретательность, восприимчивость, хорошее мышление и память. Негативные черты — эксцентричность, радикализм и странности (впрочем, у кого их нет?).

Рыбы (18 февраля — 20 марта): Рыбы не лучшим образом подходят для культуризма. У них редко присутствует сильная физическая мотивировка. Если вы — классические Рыбы, то вам рекомендуется сфокусироваться на сознании пользы вашего физического совершенствования. Вы более уязвимы в смысле пристрастия к допингам и алкоголю, поэтому особенно будьте осторожны с различными «наращивающими массу» химикалиями, особенно стероидами. Если вы испытываете недостаток уверенности в себе, как многие родившиеся под этим знаком, запомните, что вы отлично выделяете самые мелкие детали. Поэтому, выступая с вольной программой, вы будете точно знать, как подчеркнуть ваши лучшие точки и замаскировать слабые. Ваши лучшие свойства — быстрое понимание, добродушие, нежность, психологическая восприимчивость, страстность и подвижность. Худшие ваши черты — скрытность, неопределенность, излишняя чувствительность и впечатлительность.

Помните также о том, что, когда в вас комбинируются зодиакальный знак и знак восходящей звезды, то качества зодиакального знака могут несколько размываться. Помните также и о том, что все изложенное ни в коем случае не должно породить в вас неуверенность в своих возможностях, как и избыточную надежду на благоприятную фортуну. Все это — не более чем информация к размышлению, которая немножко позабавит вас, а в отдельных случаях даст дополнительный стимул к занятиям. В конечном итоге, кто лучше вас самих определит ваш потенциал и превратит мечты в реальность.

ЮДЖИ НОМУРА: КУЛЬТУРИЗМ СПАС МНЕ ЖИЗНЬ

Я часто слышу вопрос: «Что хорошего может дать культуризм пятидесятилетнему человеку?» Ответ всегда наготове: «Это элексир молодости!» Хотя лично для меня культуризм значит гораздо большее — он спас мне жизнь.

В юности, после окончания колледжа по киноискусству, я стал директором киностудии. Моя карьера пошла в гору и, как результат, жизнь закрутилась вихрем. Темп ее был так стремителен, что уже к 25 годам я почувствовал, что жгу свечку с двух сторон. Иногда я должен был быть на площадке еще до рассвета, а иногда заканчивал работу после 12 часов ночи. Кроме того, я был страстным курильщиком, прилично выпивал и любил азартные игры. Редко кто сможет выдержать такой образ жизни, и в возрасте 27 лет у меня образовалась сильнейшая язва желудка. Мой случай был настолько тяжел, что лечащий врач был вынужден предупредить меня, что если я не изменю образа жизни, то, вероятно, в скором времени умру. Его слова были убийственны, ведь я думал, что впереди у меня долгая, счастливая жизнь.

Я немедленно бросил курение, выпивки и азартные игры. Пришлось даже пожертвовать карьерой и начать все сначала в должности страхового агента. Но самое главное — я начал вести более спортивный образ жизни. Сначала это были лыжные прогулки зимой и игра в гольф летом, затем я добавил бег, плавание и тренировки с отягощениями. Постепенно жизнь возвращалась ко мне. Язва заживала, я ощутил прилив энергии, да и тело стало приобретать сносную форму. В юности друзья часто советовали мне подкачать грудь. Она была необычайно узкой и хилой. Поэтому мои первые занятия с весами включали только жим лежа, но он мне здорово помог — грудь явно начала формироваться. Эти первые результаты приободрили меня и в возрасте 33 лет я решил серьезно заняться культуризмом.

В 1979 году мой партнер по тренировкам принимал участие в чемпионате мира в г. Колумбусе, штат Огайо, США. Из любопытства я решил поехать посмотреть. Случайно чемпионат мира совпал с проведением самого престижного соревнования среди профессионалов — «Мистер Олимпия». Это было великолепно. Как художник я был поражен и восхищен тем совершенством, которое может достичь человеческое тело. Именно тогда я принял решение, что тоже буду выступать.

В то время мне было 40 лет, обычно люди в этом возрасте начинают потихоньку сдаваться, я же был полон оптимизма, как зеленый юноша. Я знал, что после всего пережитого, после того, как я чуть не умер, у меня остался один путь — путь постоянного физического совершенства. Кроме того, меня манило упоительное чувство обладания грациозным, послушным телом, покрытым броней перекатывающихся, упругих мускулов. Я тренировался с непоколебимым упорством и, наконец, в возрасте 41 года я выиграл свое первое соревнование.

Затем еще шесть раз становился чемпионом Японии и семь раз участвовал в чемпионате мира. В 1990 году я стал профессионалом ИФББ. В настоящее время, в 52 года, я нахожусь в пике своей формы, но останавливаться не собираюсь. Мне кажется, каждый человек в моем возрасте должен мыслить такими категориями.

Возраст никак не соотносится с физическим совершенством, все зависит от того, как вы сами себя воспринимаете. Мои тренировки очень интенсивны и тяжелы. За одно занятие я прорабатываю одну часть тела при общем цикле 5:1 (5 дней — тренировки, 1 день — отдых).

Первый день — грудь; второй — спина; третий — ноги; четвертый — руки; пятый — плечи. Обычно я делаю от 6 до 10 повторений в каждом подходе. Число подходов варьируется от 12 до 16 на большие и от 8 до 10 на малые группы мышц.

С каждым годом я увеличиваю интенсивность тренировок и вес отягощений. Мне потребовалось 19 лет упорного труда, чтобы стать профессионалом.

Культуризм также помог привести в порядок мои дела. Полтора года назад я приобрел компанию по производству пищевых добавок и сейчас я с увлечением отдаю себя новому делу и тренировкам.

Главный вывод, который я сделал, это то, что культуризм не просто спас мне жизнь, но подарил мне новую радость, которую я испытываю каждый день.

Подготовил Василий ЕРМАКОВ

ОТКРЫТЫЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Хотел бы выразить мнение по поводу журнала. В целом я отношусь к вам самым душевным образом — мне нравятся ваши статьи. Но в методическом плане я довольно часто встречаю материалы и мысли одиночек и индивидуалистов. А мне бы хотелось читать рекомендации по атлетизму и для людей с активной рабочей занятостью, для сотен тысяч рядовых физкультурников.

Когда я работал водителем, то уставал не физически, а психологически. И мог выдерживать довольно тяжелые нагрузки. Но теперь у меня работа другая и я трачу на ней большую часть физических сил. А рекомендаций у вас для категории таких лиц маловато. Некоторые мои товарищи (мне 39 лет) именно из-за такой несовместимости бросают спорт и уходят в скользкий мир. А ведь у них было желание не просто существовать, но жить активно и с пользой. Приблизительно год назад вы дали комплекс занятий по Сандову — с гантелями. Вот это было именно для меня. Таких щадящих комплексов надо предлагать больше. Не забывайте энтузиастов, рабочих, рядовых любителей.

Александр СОХАНЕВИЧ
г. Майкоп

Пишет Васильев Андриан Иванович, якут, 25 лет. Пишу вот о чем. Было бы хорошо тренировать мозги так же напряженно и умело, как тело в культуризме. Очень большая была бы польза для общества. Лично я собираюсь жить именно так.

пос. Нюрба

Зовут меня Марат Мифтахов, мне 17 лет. Увлекаюсь культуризмом — четвертый год. Были периоды, когда из-за неопытности травмировал мышцы. Однажды лечился полтора года. Но вылечился. Опять взялся за штангу и гантели — маленькие веса, и вылечился. После этого меня потянуло объяснять молодым атлетам как тренироваться без травм. Советовал им ориентироваться на систему Вейдера, основные принципы которой печатаются в «Спортивной жизни России». Теперь они говорят, что стали лучше себя чувствовать, меньше устают, вернулась мотивация. Так что советую этот наш скромный опыт принять во внимание.

г. Усть-Камчатск

Мы, группа заключенных, давно хотели написать вам. Да все некогда... Журнал очень помогает нам в унылой и однообразной жизни колонии. Пытаемся с какой-то пользой провести наши сроки заключения. Больше скажу. Все, кто занимается по атлетическим и другим комплексам, уверены, что сумеют изменить свою жизнь в лучшую сторону. Стали справедливее, что ли. Вот об этом мы и хотели сообщить.

И. МАХМУДОВ
г. Чирчик

Я журнал открыл — и с радостью читаю.
Если раньше все не знал — теперь уж знаю.
Постепенно пятна темные светлеют,
Я читаю «СЖР» и не жалею.

Слух прошел: подписка вновь подорожает.
И на многое деньжонок не хватает.
Я, возможно, от чего-то откажусь,
Но на «СЖР» я все же подпишусь!

Из моих последних просьб есть и такая...
И, надеюсь, что для вас она простая.
Чтобы было меньше пятен темных в свете,
Расскажите нам об арбалете.

Александр МАРУЛИН, москвич

Очень благодарен за то, что в каждом номере вы пишите о культуризме. Мне нравится этот вид спорта. Но нравится мне и тяжелая атлетика. И если раньше о ней писали много, а о культуризме мало, то теперь наоборот. Сейчас секций по тяжелой атлетике становится все меньше и меньше, во всяком случае в нашем городе. И надо поддержать этот истинно российский вид спорта, который дал нам и миру многих богатырей-чемпионов.

Павел ЗИМИН
г. Владивосток

Пишу вам с большой претензией. Занимаюсь единоборствами, в том числе и контактными. Считаю эти виды спорта по-настоящему перспективными. В физическом плане молодой человек становится быстрым, ловким, познает даже акробатические элементы. И в психологическом, поскольку мастер, например, каратэ не боится выйти на улицу в любое время. Но вы все время ставите на одну доску с каратэ и другими единоборствами своего «старого друга» — культуризм.

Но именно-то «старого». По моим наблюдениям, хотя я точных сведений не имею, все это баловство с мышцами постепенно теряет интерес у молодежи. Ну что культуризм дает практически? Возможность покрасоваться на пляже?! Но ведь это на пять минут. Так что задумайтесь — стоит ли уделять такое большое внимание затухающему виду спорта.

Ю. КОРОЛЕВ
г. Красногорск

Слышал, что сейчас очень тяжелое положение с бумагой. Очень дорогая. Поэтому хочу дать совет. Начинайте издавать плакаты, вкладыши, брошюры по культуризму и другим популярным видам спорта. Мы, читатели «Спортивной жизни России», поймем вас и поддержим. Я во всяком случае первым куплю любое такое издание и друзей приведу в магазин. Но не забывайте только ставить знак вашего журнала.

Н. КРАВЧЕНКО
г. Рязань

Мне 25 лет, я научный работник. Причем потомственный, если можно так выразиться. И уверяю вас, что я ничуть не астеник по своему внешнему виду. Мой рост — 182 см, вес — 90 кг. И ни грамма лишнего веса. Для чего я это рассказываю? Похвастаться? Ни в коем случае. Дело в другом. В свое время я был весьма хилым и физически слабым. Еще в школе я заметил, что не вызываю и малейшего интереса у девочек. Но однажды отец взял меня за руку и отвел в секцию культуризма, он сам занимался там. Спустя полгода многое изменилось. Я стал нормальным парнем. А потом — атлетом. И как-то все у меня потихоньку стало налаживаться — и в школе, а потом в институте, и в кругу друзей. Одним словом, я избавился от комплекса неполноценности. Спасибо штанге, гирям и гантелям. Сейчас у меня хорошая, настоящая семья. И если мой сын, сейчас ему 5 лет, будет иметь какие-то проблемы, то я поступлю, как мой отец: отведу его в секцию.

В. НЕФЕДОВ
г. Новосибирск

СССР
СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ РОССИИ
МОСКВА 101000 АРМЯНСКИЙ ПЕР. 15

Василий ХОМУСЬКОВ,

заслуженный работник культуры России

КЕМ-ТО ЛЮБИМЫЙ, ДЛЯ КОГО-ТО НЕЗАКОННОРОЖДЕННЫЙ

Давайте повспоминаем... С чего начался культуризм в журнале «Спортивная жизнь России», а значит и в нашем Отечестве? Ведь в ту пору в Российской Федерации не было ни одной секции по этому виду спорта. Одни только смутные слухи — дескать, проводят «за бугром» конкурсы на мускулатуру, а что это точно, какие цели, никто толком не знал.

Наша официальная пресса тоже ничего не проясняла. Собственные корреспонденты солидных газет, будучи в этом деле полными дилетантами, были способны лишь на идеологизированные заметки, смысл которых сводился к мысли, что «с жиру бесятся на Западе». А поскольку в стране тогда культуризмом и не пахло, а значит и бороться не с кем было, то и бомбили эти конкурсы вяло и как-то вскользь.

Поэтому возьму на себя смелость сказать, что мне довелось одному из первых задуматься о культуризме всерьез, сделать нечто конкретное. По линии тогдашнего всесоюзного Спорткомитета в 1954 году я побывал на чемпионате мира по тяжелой атлетике в Вене. Но тогда попутно с этими турнирными проводились и культуристические и, конечно, все мы ходили смотреть на это диво.

Сразу скажу: на меня конкурсы произвели самое благоприятное впечатление. Увидал не только красивых, мускулистых мужчин, но и умение поднимать довольно большие веса, выполнять акробатические трюки: например, сальто со стола, довольно сложные кувырки. Тогда это тоже входило в программу культуристических конкурсов.

Любопытно, что в те годы сильнейшие штангисты мира — американцы Т. Коно, Ч. Винчи, иранец М. Намдью, англичанин Л. Мартин, да и другие охотно принимали участие в подобных конкурсах и нередко становились победителями. И я убедился: суждения в нашей печати, что культуризм дает мышцам однобокое и гипертрофированное развитие, что эти люди неповоротливы и не способны поднять даже смехотворно малые веса, просто откровенная глупость.

Вернулись домой. Прошло время, и пошел я за советом на Старую площадь — в сектор физкультуры ЦК КПСС, к кому именно, честно говоря, не помню. Сказал, что дело интересное, давайте начнем. И услышал приблизительно такое: ты, наверное, не в своем уме нынче, Василий Кириллович, разве можно такое предлагать, это же интервенция буржуазного образа жизни!

Вот такой разгром был учинен моей идее. На несколько лет я притих. А между тем культуризм стал потихоньку вызывать интерес у нашей молодежи, где-то в Прибалтике появились «качки», в Москве, Ленинграде... В 1957 году мне предложили создать журнал «Спортивная жизнь России» и вскоре вышел первый номер. Ну, и как любого главного редактора меня беспокоила подписка. Тем более что у этого нового российского издания была она очень и очень скромной: где-то в пределах 60—65 тысяч.

Да и виды на будущее не были радужными. Тогдашний российский Спорткомитет назойливо предлагал свои темы: сводные таблицы о ходе выполнения обязательств, отчеты со всевозможных коллегий и конференций, слащавые статьи о физкультурниках — передовиках производства... Иногда удавалось отбиваться, а иногда и ставили в номер. И выяснилось, что с такой линией журнал не завоюет большой популярности. Равно как и то, что следовало найти какую-то свежую, интересную идею. И вот тогда-то я снова вспомнил о культуризме.

Но я уже знал, что по-кавалерийски и в лоб это дело не продвинуть. Эту затею следовало преподнести в каких-то приемлемых формах. Имея немалый опыт отношений с функционерами, я должен сказать, что среди них было и немало образованных, умных и деятельных людей. Иногда я ловил себя на мысли, что они понимали достоинства какой-то идеи, но чтобы принять ее и дать согласие на реализацию, надо было преподнести ее по-своему искусно и непременно с определенной долей демагогии.

А тут у меня состоялся очень интересный разговор с Романом Морозом, доцентом Центрального института физкультуры, человеком авторитетным в мире тяжелой атлетики. К тому времени и он стал сторонником культуризма, и вот в беседе предложил такое: высокие инстанции главным образом раздражают понятия «конкурсы» и «культуризм». Поэтому ограничимся тренировочными комплексами, а назовем этот вид спорта «атлетической гимнастикой», ну и добавим рассуждений о пользе для здорового образа жизни, для осанки и т. д.

С тем я и отправился по проторенной дорожке на Старую площадь. И знаете, идею поддержали, доводы произвели впечатление. И вот в № 1 за 1962 год в журнале «Спортивная жизнь России» была опубликована статья о красоте и пользе атлетизма, а также комментарий к ней Р. Мороза.

Дату эту, как мне кажется, следует связать с возникновением культуризма в Российской Федерации. Вскоре выяснилось, что идея эта легла на благодатную почву: не преувеличиваю, буквально взрыв энтузиазма вызвало наше предложение заниматься «строительством тела». А писем пошло — не сотни, а тысячи.

К тому времени в редакции сформировался небольшой круг людей, который целенаправленно занялся подготовкой материалов. В редакции нашелся уголок, куда поставили штангу, гантели и гири, повесили занавес, и в этой своеобразной студии фотографы Э. Давтян — брат известного динамовского вратаря, Н. Соколов, позднее Д. Кричевский делали съемку для комплексов. Позировал обычно Г. Балдин, который с течением времени сам набрался опыта, стал публиковать свои методические материалы по культуризму.

А душой всего этого, главным лицом стал Георгий Павлович Тэнно. Относительно недавно журнал рассказал об этом человеке, но для новых читателей это имя, возможно, малоизвестно. Сын военного врача и преподавательницы французского языка, Георгий Тэнно родился в Брянске. Окончил в Ленинграде мореходное училище, плавал в суровых водах Баренцева моря, побывал во многих европейских портах. А на суше занимался тяжелой атлетикой, был знаком со многими знаменитыми штангистами тех лет. Во время войны он, уже офицер, занимался доставкой грузов по ленд-лизу, плавал на наших и иностранных кораблях, спасал моряков с тонущих судов. Ну, и конечно, зная английский язык, часто общался с союзниками. Увы, эти обстоятельства позднее и сыграли роковую роль в его судьбе: в 1948 году Георгия Тэнно арестовали с обвинением — шпион и диверсант.

В этой безжалостной круговерти он проявил себя мужественным человеком. Ни одиночное заключение, ни бесконечные ночные допросы, ни физическое воздействие не сломили его волю. Он не подписал ни одного документа. Тэнно приговорили к максимальному сроку — 25 лет. Он отбывал заключение в лагере вместе с А. Солженицыным, который в книге «Архипелаг ГУЛАГ» назвал Георгия Тэнно «убежденным беглецом». Тот действительно совершил несколько побегов, но все — неудачно. После восьми лет страшной жизни в заключении Тэнно был оправдан и освобожден. А когда он узнал о том, что российский журнал начал кампанию по пропаганде культуризма, то изъявил желание стать нашим автором.

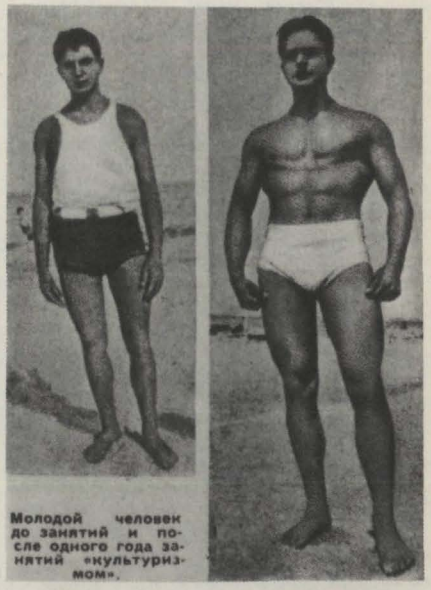
Он появлялся в редакции с улыбкой и шуткой, неизменно элегантный — строгое пальто, котелок, трость, и не было и тени угрюмости или озлобления у этого человека. Конечно, Тэнно и сам многое знал о силовой подготовке. Но его комплексы имели особую ценность, поскольку он имел возможность знакомиться с наиболее солидными американскими журналами по культуризму.

Вот так вроде бы благополучно начал свою жизнь на страницах «Спортивной жизни России» этот необычный вид спорта. Все, похоже, наладилось. Но кому-то это новорожденное дитя показалось подозрительным — и происхождением, и сутью своей, целями.

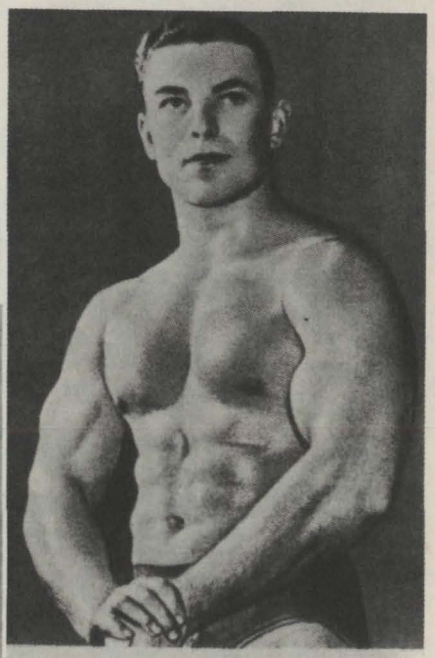
Звонок в редакцию — из ЦК партии. Приглашение на разговор. Выясняется, что пришла «телега». Скромный российский журнал обвиняют в пропаганде чуждого нам вида спорта, чуть ли не в космополитизме. Но было и нечто новое. Выяснилось, что за те несколько месяцев, когда «Спортивная жизнь России» публиковала статьи о культуризме, с прилавков спортивных магазинов исчез почти четырехлетний запас гирь и гантелей. Этот факт неизвестный автор письма прямо связывал с попыткой сторонников культуризма подорвать экономическую мощь страны.

Сейчас, возможно, кому-то такое покажется вздором, сюжетом из Салтыкова-Щедрина. Но ведь было же: серьезные, считайте, правительственные инстанции разбирались с аноним-

Иллюстрации из нашего журнала 30-летней давности



Молодой человек до занятий и после одного года занятий «культуризмом».



А. Ясинский, один из лучших культуристов Польши.

Идеал «культуризма» — красивая, пропорционально сложенная фигура с мощными мышцами.

А. Ясинский, один из лучших культуристов Польши

кой, с содержащимися в ней нелепостями. Да что там, вопрос этот был поднят до тогдашнего секретаря ЦК КПСС по идеологии Л. Ильичева. Я был у него на приеме, рассказал о ситуации, в чем-то и покаялся: а как же иначе, правила игры следовало соблюдать — не за орденом же меня пригласили на секретарский «ковер». И неожиданно Ильичев принял мою сторону. Смысл сказанного им сводился к тому, что — да, были у журнала перегибы, но в целом нет ничего плохого в том, что молодежь укрепляет свое тело атлетическими упражнениями, на такое дело ни гантелей, ни гирь не жалко.

Все, вроде бы стороной прошла гроза. К тому же мы быстренько дали самокритичную статью в журнале, и секретарь ЦК на каком-то ответственном совещании по идеологии даже поставил нас в пример: дескать, ошиблись товарищи, но правильно и оперативно среагировали на сигнал, приняли соответствующие меры.

Одним словом, мы облегченно вздохнули. На какое-то время все улеглось. Но я уже знал, что любая наша ошибка, да просто какой-то смелый шаг немедленно приведут к неприятностям.

В те годы, понимаете ли, было выгодно становиться гонителем культуризма,— беспроигрышный вариант. Такой человек как бы демонстрировал верноподданнические чувства, безупречную репутацию. К тому же критика культуризма находила отклик: всякого рода социальные и житейские проблемы уже тогда вызывали у народа раздражение, а тут ему предлагали вдоволь потешиться над какими-то нарциссами, которые только и заняты наращиванием мышц.

Но как бы то ни было, а в бытность мою в журнале «Спортивная жизнь России» серьезных проблем больше не возникало. Да только культуризму, видимо, были предназначены всевозможные конфликты, бурная и неустроенная жизнь. В 1965 году мне предложили стать главным редактором журнала «Турист». Передавая дела, я сказал о сложной ситуации, посоветовал быть осмотрительнее. Увы, новый главный решил по-своему. В одном из номеров дали крупное фото одной девицы: очень эффектная получилась полоса, но тут опять «сигнал»: да кого советский спортивный журнал рекламирует, это же легкого поведения девица — на учете состоит! Так ли оно было или клевета — не знаю. Но неприятности у «Спортивной жизни России» опять начались.

Дальше — больше. Журнал стал рекламировать конкурсы культуристов. В общем-то это было стремление естественное и логичное: молодежь окрепла, возникло желание посоревноваться. Но, как выяснилось, поддержка этой идеи со стороны российского спортивного журнала в определенных кругах вызвала гнев.

А тут еще статьи в «Советском спорте» за подписью Д. Иванова, известного в прошлом штангиста, некогда работавшего в журнале «Спортивная жизнь России». Причем какое-то время Дмитрий Иванович сам вел у нас раздел культуризма, а тут, поди ж ты, такой беспощадной статьей разразился. В ней и демагогия была, и передергивание фактов, что на неосведомленного читателя, конечно же, произвело впечатление.

Что им двигало в той ситуации? Твердое и искреннее убеждение о вреде культуризма? Сомневаюсь. Стремление закрепить свое положение, обратить на себя внимание и окончательно очиститься после некогда нашумевшей неприятной истории в Ленинграде, приведшей Иванова в заключение? Или свойства характера? Вот эти аргументы, как мне кажется, лежат ближе к истинным побудительным мотивам.

Одним словом, теперь война с культуризмом пошла в открытую. В полном соответствии с духом того времени. Главный редактор «Спортивной жизни России» был снят с должности, журналу запретили и упоминать об этом виде спорта, а секции одну за другой стали закрывать. Так культуризм стал скандальным, если ни антигосударственным видом спорта.

Это был самый разгар застойного времени, и в судьбе культуризма, как в капле воды, проявилась вся неуклюжесть нашей тогдашней идеологии, ее неспособность к разумному маневру или компромиссу. Да, запретили! Дело-то нехитрое и вовсе нетрудное по тем временам. А что вышло из этого? Вышло, что апостолы идеологии, положившись на мнение дилетантов или в чем-то лично заинтересованных людей, сформировали тем самым еще одну группу гонимых и недовольных: причем немалую, и состоящую главным образом из молодежи, то есть из наиболее социально активной, а в чем-то и агрессивной части общества.

Позднее все это и сказалось, мы и сейчас хлебаем всяких бед от этой внезапно освободившейся энергии... Так что неумным было то решение, как, впрочем, и все запретительные меры такого свойства. И вскоре выяснилось, что, в сущности, никакого разгрома культуризма не произошло,— любители этого вида спорта продолжали тренироваться за накрепко закрытыми дверями или в подвалах. И хотя к тому времени я уже давно не имел отношения ни к спорту, ни к спортивной журналистике, все же посчитал своим долгом еще раз поддержать культуризм.

Пришел на прием к С. Павлову, который в то время был председателем всесоюзного Спорткомитета. Человек сложный, в чем-то и противоречивый. Но уж чего нельзя было отнять у Сергея Павловича, так это глубокого и заинтересованного понимания спорта. И он внял моим доводам, понял, что по отношению к культуризму совершен произвол. Вскоре Спорткомитет принял соответствующее постановление, и, хотя в нем были всевозможные ограничения и оговорки,— иного в той ситуации и не могло быть, главное состоялось: культуризм получил право на существование.

Но это уже была иная для него эпоха, а к ней я не имею отношения. Поэтому умолкаю. И сказать хочу одно. Когда всевышний призовет меня на свой суд, то я, грешный, среди каких-то добрых дел поведаю ему и обо всей этой истории. Потому что убежден: та наша давняя затея с культуризмом была благой и полезной.

●

● *Майк Ментзер получил почетный знак, удостоверяющий его заслуги в развитии бодибилдинга. В прошлом Майк выдержал трудные времена, но теперь поправил дела и использует свой богатый опыт в работе с клиентами в фирме «Голд'с Джим» в Калифорнии.*

● Майк Крисчэн заявил одному из корреспондентов, что в межсезонье он тренирует только грудь, спину и ноги, не прикасаясь к рукам и плечам.

● *21 процент школьников при опросе в США предлагает, что очередным президентом США должен быть... Арнольд Шварценеггер. Посмотрим!*

● Книга Боба Пэриса «За пределами сложения» стала одним из бестселлеров на культуристическом рынке.

Система Джо Вейдера: принцип суперсетов

Леонид ОСТАПЕНКО

«Суперсерия», «суперсет» или просто «супер» — это термины, которые могут часто услышать завсегдатаи культуристических залов и клубов. Пожалуй, вы чаще всего можете услышать и увидеть людей, которые применяют этот принцип. Действительно, это наиболее известный принцип Вейдера; он также — один из старейших и наиболее эффективных принципов. Он накачивает мышцы, заставляет их работать жестче, генерировать большее напряжение и увеличивать включение волокон мышц.

Давайте сначала разберем технику применения этого принципа, а затем коснемся физиологических и других его основ. Когда вы выполняете подряд два упражнения для антагонистических групп мышц, скажем, сгибание рук со штангой стоя для бицепсов и отжимания на брусьях для трицепсов, вы выполняете суперсерию, или суперсет. Идея состоит в комбинации двух подходов разных упражнений, которые выполняются подряд, практически без паузы или с очень небольшой паузой между ними (отдельные авторы считают, что даже 5 секунд — этого слишком много для паузы, и суперсет значительно теряет в своей эффективности, если пауза удлиняется еще больше).

В чем же физиологические преимущества суперсерий!

Во-первых, выполнение одного подхода сразу после другого вынуждает ваши мышцы работать в анаэробных условиях, результатом чего является большее накопление молочной кислоты в мышцах. Это в свою очередь углубляет процессы утомления, а следовательно, разворачивает больше процессы восстановления в период отдыха, что ведет к усиленному синтезу протеина в целях роста функциональных возможностей и объемов мышцы.

Во-вторых, суперсеты нагоняют в мышцу больше крови по сравнению с традиционными методами тренинга и могут стимулировать процесс, называемый почкованием капилляров — то есть формировать новые ответвления, а следовательно,— улучшить питание мышечных волокон и косвенно стимулировать их рост, восстановление и увеличение объемов.

В-третьих, работа на антагонистические группы совершенствует иннервацию всех волокон данных групп. Это также увеличивает уровень общей стимуляции этих групп к росту. Исследования показывают, что выполнение подхода на антагонистическую группу, в данном примере на трицепсы, сразу же после проработки бицепсов значительно ускоряет темп восстановления первой проработанной группы! Здесь, как считает ряд спортивных физиологов, включается механизм синергизма. Его можно определить так: совместное действие двух элементов, суммарный эффект которых больше, чем сумма их в том случае, когда они действуют независимо. Именно эффект синергизма проявляется в суперсетах.

Исходя из требований к суперсетам, естественно, вы должны так отладить оборудование и подготовить снаряды, чтобы ваши суперсеты проходили без заминки.

Вот наиболее популярные суперсеты известных атлетов:

Майк Ментзер: сгибания рук со штангой и трицепсовый жим вниз на блоке; концентрированное сгибание руки в наклоне и выпрямление руки назад в локте согнувшись; сгибания рук с гантелями сидя, французский жим сидя с гантелью; все эти суперсерии — для мышц рук.

Робби Робинсон был мастером суперсетов «грудь-спина»: подтягивания на перекладине широким хватом и жим штанги лежа; тяга в наклоне со штангой и разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье; тяга гантели в наклоне и скрещивания рук на блоках.

Ли Либрада: выпрямления ног сидя или лежа и сгибания ног лежа на машине; эта комбинация для мышц бедер непревзойденная в смысле прорезания глубокого рельефа в предсоревновательном цикле.

Некоторые слова предостережения: несмотря на то что вы услышите о суперсетах практически с первого дня посещения культуристического клуба, они — не для новичков. Переходить к ним можно минимум через три месяца систематического тренинга. Даже в этом случае суперсеты должны использоваться щадяще, поскольку они могут легко привести поначалу к локальной, а затем и к общей перетренированности, особенно когда интенсивно используются в проработке небольшой мышечной группы, чаще всего рук. Другая опасность преждевременного использования суперсетов в том, что если вы начали злоупотреблять ими с самого начала ваших занятий, то потом, когда в принципе ваш уровень подготовленности позволит вам действительно извлекать из них пользу, вы просто на них не будете реагировать; возникает некий иммунитет на данный уровень интенсивности, и ценный принцип будет вами использован с минимумом эффективности. Не перепрыгивайте через важные этапы тренинга в соответствии с рекомендациями нашего журнала, и вы сможете всегда успешно пользоваться самой совершенной методикой, включая суперсеты.

Пауэрлифтинг — шаг за шагом

В течение первого года тренинга вам следует, заботясь об улучшении силовых качеств, не забыть о совершенствовании техники выполнения соревновательных упражнений. Даже если вы считаете, что готовы к изобретению своего собственного стиля выполнения, я вас прошу не торопиться. Известный пауэрлифтер и автор множества книг и статей по культуристическому и пауэрлифтерскому тренингу, обладатель выдающихся рекордов мира в приседании, получивший из-за этого прозвище «Доктор Присед», Фредерик К. Хэтфилд однажды заметил, что сколько атлетов, столько и стилей выполнения упражнений. Возможно, вы уже отыскали свой, неповторимый и наиболее эффективный, в этом случае я вас поздравляю. Но, если вы немного поэкспериментируете с предложенными здесь вариациями стиля и вдруг обнаружите, что ваша результативность несколько повысилась буквально лишь от изменения ширины постановки ступней — я буду искренне рад вашим успехам. Это первая возможность на страницах нашей печати поделиться своими соображениями по поводу индивидуальной техники выполнения приседания, жима и становой тяги.

Договоримся сразу: я не буду обсуждать технические требования к выполнению соревновательных упражнений, которые изложены в правилах проведения соревнований по пауэрлифтингу. С правилами вы можете ознакомиться и сами. Но ваша индивидуальная техника, вписываясь в требования правил, может отличаться заметным своеобразием.

Очень часто от людей, увлекающихся пауэрлифтингом, можно слышать утверждения, что главное здесь — грубая сила, а техника примитивна и имеет подчиненное значение. Доля правды в этих суждениях есть — но только доля. Исследования, проведенные за рубежом, показали, что существуют разительные отличия между техникой чемпионов и техникой новичков. Эти различия главным образом и дают тот громадный разброс в результативности.

Надо знать, что выбор техники связан с анатомическими и биомеханическими факторами. Они проявляются конкретным атлетом в конкретном упражнении. При этом весьма немногие пауэрлифтеры, даже из мировой «элиты», обнаруживают одинаковые благоприятные анатомические и биомеханические задатки. Проще говоря, некоторые особенности сложения могут помочь при выполнении, скажем, жима штанги лежа. Зато окажутся «отрицательными героями», когда вы станете приседать со штангой. Упаси вас бог считать эти особенности недостатками! Давайте договоримся, что с точки зрения тренера или атлета они будут считаться слабинками или ограничениями. Повторяю: атлетов без таких слабинок очень мало, и они могут считать себя совершенно свободными в выборе той или иной техники выполнения соревновательных упражнений.

Конечно, любой мало-мальски творчески мыслящий тренер или атлет в состоянии самостоятельно выбирать вариант техники, которая ему наиболее подходит. И для таких случаев мы предлагаем вам аналитический способ Фредерика К. Хэтфилда, пользуясь которым вы сумеете определить наиболее выгодные для вас варианты техники и поэкспериментировать с ними. Конечно, в предлагаемом способе не нашел места такой важнейший фактор, как прикрепление мышечных сухожилий к костям. Вы догадываетесь, что в данном случае речь идет о преимуществах в длине рычага (чем дальше от оси сгибания конечности прикреплено сухожилие какой-либо мышцы, тем большую тягу эта мышца способна развить, пользуясь более коротким плечом рычага).

Но начнем с техники выполнения приседания. Она характеризуется двумя крайностями: приседом с очень узкой постановкой ступней и очень широкой постановкой ступней (последнее известно как «сумо-стиль»), а также бесчисленным множеством промежуточных вариантов. Традиционный стиль (в узкой стойке) может отличаться также более вертикальной позицией спины, сумо-стиль — небольшим наклоном торса атлета вперед.

Лучшие атлеты-пауэрлифтеры имеют склонность к более вертикальной позиции торса. Чтобы как можно большую нагрузку брали на себя более сильные — по сравнению с эректорами спины — мышцы бедер и тазового пояса.

Спортсмены с длинным торсом должны держаться подальше от техники приседа с наклоном торса вперед, так как длинное плечо рычага спины заставит их завалиться вперед при неудачной попытке подняться из приседа.

Грубая ошибка, когда присев, атлеты округляют спину во время подъема. Это не дает преимуществ ни в силе, ни в рычагах, а лишь усиливает опасность травмы или как минимум «баранки» на соревнованиях.

Все выдающиеся лифтеры стараются расположить гриф штанги не на верхней части трапециевидных мышц, а пониже, рядом с тыльными долями дельтовидных мышц. Это, как вы догадываетесь, создает преимущества в рычаге, укорачивая его.

Итак, чем больше наклон торса вперед, тем больше нагрузки воспринимают при приседе мышцы-выпрямители позвоночника; чем торс вертикальнее, тем больше включаются в работу ноги. Самые многоопытные пауэрлифтеры используют в равной (или оптимальной) степени и ноги, и спину.

Различия в постановке ступней среди «элиты» варьируются очень заметно, но большинство предпочитает все же умеренную (чуть шире плеч) стойку. Это распределяет нагрузку и на мышцы бедер, и на мышцы тазового пояса. Принцип таков: чем шире стойка, тем больше включаются мышцы таза; чем она уже, тем больше акцент на мышцах бедер. Оптимальная для вас стойка должна использовать преимущества силы и той, и другой группы мышц.

Надо учесть, что и «великие», и новички обнаруживают одну и ту же «мертвую точку» в приседании — когда при подъеме бедра находятся примерно под углом 30° по отношению к параллельной полу воображаемой линии, проведенной через ось коленного сустава. Единственный способ пройти через эту мертвую точку — подать в момент нахождения в ней таз вперед за счет сильного отведения головы назад. Это практически невозможно сделать с округленной спиной. Такой способ выхода из мертвой точки требует большой силы группы квадрицепсов.

Техника выполнения приседания должна предусматривать медленное и сознательное опускание в присед. Это исключает «отбив» в нижней точке приседа, снижает вероятность травмирования коленного сустава или нижней части позвоночника за счет динамического удара; это гарантирует включение максимального числа двигательных единиц главных и вспомогательных работающих мышц (вспомните наш первый урок). Траектория движения грифа штанги у «великих» пауэрлифтеров максимально близка к вертикальной линии, проходящей через середину ступни атлета.

Пользование нашей таблицей имеет не только теоретическое, но прежде всего практическое значение, и не только для выбора оптимальной для вас техники, но и для выбора необходимых вспомогательных упражнений, которые позволили бы устранить «слабинку».

Сначала вы отыскиваете в левой колонке таблицы те «слабинки», которые характерны для вас, а затем напротив слов «да» в этой графе отыскиваете соответствующие им варианты техники. Пройдясь по всей вертикальной колонке слева, вы наберете ряд характеристик вашего стиля приседа, который будет примерно соответствовать вашему оптимуму. «Примерно» потому, что никто не в состоянии, кроме вас самих, оценить, насколько результативной для вас станет новая техника. Итак, слово «да» на пересечении вашей особенности (колонка слева) и технической специфики (нижняя графа) означает, что вариация техники, вероятно, подойдет вам. Слово «нет» означает, что эта техника вам наверняка не подойдет. Вопросительный знак требует, чтобы вы все же попробовали и этот вариант: а вдруг удача!

	Гриф высоко на спине	Гриф низко на спине	Очень широкая стойка	Очень узкая стойка	Выпрямленный торс	Наклоненный вперед торс
Слабые ноги	нет	да	нет	!	нет	да
Слабая спина	!	да	да	нет	да	нет
Слабый таз	!	!	нет	!	да	нет
Длинный торс	нет	да	да	нет	да	нет
Негибкие лодыжки	!	!	!	нет	!	да
Слабые плечи	да	нет	да	!	да	нет
Негибкий таз	!	!	нет	!	!	!

Учтите, что если анатомию вашу вы изменить не в состоянии, то слабые места в мышечной системе можно ликвидировать, используя упражнения, рассчитанные как на главные, так и на вспомогательные мышцы. Эти упражнения должны вводиться в вашу программу в основном периоде годичного цикла, когда вы начинаете работу с прицелом на очередные соревнования.

Определяя ваш арсенал вспомогательных упражнений, вы должны предварительно проанализировать всю кинематическую цепь, то есть включающиеся на каждом из участков амплитуды движения мышцы. Зная вашу «мертвую точку», легко придумать и ввести в число вспомогательных упражнений такое, которое будет активно прорабатывать мышцу именно на этом участке. Таким образом вы сможете укрепить «слабое звено» всей цепи и создать условия для совершенствования межмышечной координации.

ЗДОРОВЬЕ — всему голова
8 '92

Майя ГОГУЛАН

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ КАЦУЗО НИШИ

О ЧУВСТВЕ МЕРЫ В ПИТАНИИ

Известно, что питательные вещества в результате тончайших процессов в организме способны подвергаться взаимопревращениям. По мнению профессора Ниши, сущностью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» — белков, жиров, углеводов. Конечно, диета каждого человека должна соответствовать его типу, индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет (поэтому я несколько «адаптировала» некоторые рекомендации к нашим условиям). Но в Системе здоровья Ниши есть несколько основных правил, которые желательно соблюдать всем без исключения.

Человек должен питаться в основном сырыми овощами, плодами, семенами, орехами, фруктами.

Профессор Ниши экспериментально доказал, что из двух видов щавелевой кислоты, образующейся в организме, только органическая полезна для здоровья. Ее основные источники — сырые овощи и фрукты. Это — одна из главных причин, по которым Ниши рекомендовал диету из сырых овощей.

Вареные же овощи снабжают организм неорганической кислотой, которая, соединяясь со свободным кальцием, образует соль щавелевой кислоты, которая вызывает образование камней, суставной ревматизм, склероз, артриты, импотенцию и множество других заболеваний. Избежать этого помогает употребление сырых овощей, фруктов.

Однако часто по тем или иным причинам человек не может соблюдать такой режим питания. Если это связано с болезнями — язвой желудка, гастритом, холециститом, раком и т. д., то вареную пищу следует сочетать с питьем свежеприготовленного сока, травяным чаем или с водой (на один стакан воды 1—2 чайные ложки яблочного уксуса и 1—2 чайные ложки меда).

Во всех других случаях от вареной пищи следует по возможности отказаться. Ведь нарушение законов Природы влечет неизбежное наказание — болезни. Поэтому хотя бы сочетайте вареную пищу с сырыми овощами, фруктами — их должно быть в 3 раза больше вареных.

●

Наш организм — сложнейшая система, которая периодически нуждается в профилактике и отдыхе. А такой отдых дает лечебное голодание.

Голодание может быть 24-часовым — от ужина до ужина (от обеда до обеда или от завтрака до завтрака); 36-часовым и более; может быть только утренним — после зарядки выпейте стакан теплого тра-

Продолжение. Начало в № 4, 5/6 за 1992 г.

вяного чая или свежеприготовленного сока, а пищу принимайте только через 4—5 часов.

Не забудьте, что при голодании необходима регулярная очистка кишечника!

●

Немаловажную роль играет сочетание продуктов.

Белки — мясо, рыба, птица, сыры, молочные продукты, яйца, зерновые, фасоль, чечевица, соя, масличные (орехи, семечки, оливки) прекрасно сочетаются только с овощами. Плохо — с жирами, углеводами, фруктами.

Жиры — растительные, животные, маргарин, оливки — хорошо сочетаются только с овощами. Иногда сочетание возможно с углеводами, крахмальными и клубневыми овощами — морковь, картофель, репа, брюква, свекла и т. д., а также с зерновыми — мука, хлеб, крупы. Но очень плохо жиры сочетаются с белками.

Фрукты отлично сочетаются только между собой. Возможно сочетание кислых фруктов с овощами.

Свежее молоко лучше заменить кисломолочными продуктами — сыром, творогом, вымоченной брынзой, кефиром, ацидофилином, сметаной.

Творогом можно заменять мясо. Однако надо помнить, что это вареный продукт, поэтому его надо сочетать с овощами, фруктами или их соками.

Готовить «живые кашки» так: смолоть на кофемолке крупу — овсяную, гречневую. 3 ст. ложки толокна залить 6 ст. ложками воды (температура — не выше 37 градусов). Через час добавить тертое яблоко и растительное масло. Кашка готова.

Пшеничный хлеб лучше заменять ржаным или кукурузным и слегка подсушивать его.

Морковь, томаты желательно сочетать с растительными маслами. Томаты лучше употреблять в сыром виде — вареные они вредны.

Поваренная соль, как известно, задерживает водообмен, сгущает кровь, нарушает обменные процессы. Во многих странах соль заменяют гамассио, которое можно приготовить так: одну часть морской соли помолоть и смешать с двенадцатью частями молотого на кофемолке льняного или кунжутного семени.

Супы, борщи, свекольники при подаче на стол следует заправлять свежей зеленью или тертыми овощами. Картофель лучше запекать в духовке.

●

Особо профессор Ниши говорил о питьевом режиме. Он рекомендовал через каждые 30 минут пить маленькими глоточками порцию свежей воды — не меньше 30 г. Приучив себя к этому ритуалу, вы через некоторое время сможете пить воду в том количестве, которое вам необходимо.

Если рядом нет родника и вы сомневаетесь в качестве водопроводной или колодезной воды, воду надо вскипятить, остудить и заморозить, а затем отморозить. Так вы получите полезную талую воду. Кроме того, в наших хозяйственных магазинах продаются различные фильтры типа «Родник-3», которые прекрасно очищают и минерализуют воду. Можно добавлять в стакан воды 1—2 чайных ложки яблочного уксуса и 1—2 чайных ложки меда. Или же заливать холодной кипяченой водой клюкву, бруснику, пить травяной чай — из листьев малины, смородины, шиповника, хурмы и т. д.

●

Акцентировал внимание своих учеников профессор Ниши и на вопросе потребления алкоголя и сахара. Слишком большие дозы алкоголя делают организм дегенеративным, незащищенным. Сахар — такой же злодей. Обильное употребление сладкого атрофирует иммунную систему организма. Сахар часто называют «грабителем кальция». Так что и «сладкоежки», и пьяницы расплачиваются различными костными и другими серьезными заболеваниями.

Впрочем, профессор Ниши не являлся категорическим противником ни сахара, ни алкоголя. Он считал, что простое воздержание от этих продуктов не превращает в трезвенника. Он ратовал за умеренность и давал конкретные советы. Так, например, для того, чтобы ликвидировать вредное воздействие алкогольного напитка или сладкого блюда, у вас должно войти в привычку в течение последующих 4—7 часов (через каждые 30 мин) выпивать маленькими глоточками порцию воды. Причем надо пить ее в три раза больше выпитого алкоголя и в полтора-два раза больше съеденного сахара.

Многие, зная о вреде сахара, вообще исключают его из рациона питания. Но это так же вредно. Есть рецепт академика А. Ф. Иоффе превращения сахара-врага в сахар-друга: 750 г сахарного песка+200 г воды+200 г меда — все перемешать по возможности до однородной массы. Затем в течение 8 дней три раза в день смесь размешивать деревянной ложкой.

Но все же лучше получать сахар из меда, сухофруктов, свежих овощей и фруктов.

●

Пища переваривается в желудке от 2 до 4 часов. Примерно столько же она пребывает в кишечнике. Поэтому все съеденное до середины дня хорошо усваивается и пополняет энергетические запасы наших тканей и органов в часы активной трудовой деятельности, когда клетки мозга и мышц требуют пополнения «топливом». Ужин же следует делать легким: на выбор — салат из свежих овощей, сок, стакан кефира или травяного чая.

Примерный режим дня (по Системе здоровья Ниши):

***6—7 часов** — подъем, выполнение упражнений, контрастный душ, воздушные ванны;*

***7—8 часов** — первый завтрак: «живая кашка», тертое яблоко или 2—3 штуки чернослива, стакан горячего травяного чая или сока, кусочек хлеба;*

***11—12 часов** — второй завтрак: на выбор — фрукты, овощи, орехи, кусочек сыра, вымоченной брынзы, яйцо или 2 столовые ложки творога, 1—2 кусочка хлеба, без жидкости;*

***15—16 часов** — обед: можно есть практически все с учетом сочетаемости, но обязательно 100—150 г белковой пищи: на выбор — отварное мясо или рыба, орехи, брынза и 450 г овощей (салат или винегрет), 1 кусочек хлеба;*

***18—19 часов** — ужин: салат из овощей или фруктов, семечки, кефир, без хлеба;*

***21—22 часа** — упражнения, контрастный душ;*

***с 23 до 6—7 часов** — сон (твердая ровная постель, подушка-валик).*

Данного режима необходимо придерживаться в течение года. Через год организм автоматически будет регулировать расход и поступление энергии в необходимых для него количествах. В результате он сможет длительное время (сутки и более) не принимать пищи без вреда для здоровья.

●

Итак, человек должен употреблять в пищу только полезные для его здоровья продукты, пить воду, есть сырые фрукты, овощи, орехи, семечки, сочетать вареную пищу с сырой, тщательно пережевывать, дозированно голодать, соблюдать режим.

Я лишь обозначила принципы питания, предложенные в свое время профессором Кацузо Ниши, на основе которых каждый может составлять конкретные рецепты. И каждому я желаю на этом пути успеха.

Будьте здоровы и благоразумны!

МЕГАВИТАМИННАЯ ТЕРАПИЯ

В опубликованных прежде отрывках из книги Е. Хераскина и У. Рингсдорфа «Психодиетика: питание как ключ к эмоциональному здоровью» были затронуты темы эмоционального благополучия, а также профилактики и лечения алкоголизма с помощью мегавитаминной терапии. Теперь — следующая глава.

Шизофрения: „психическая болезнь — факт или фантазия?“

В те времена, когда З. Фрейд впервые сформулировал теорию психоанализа, он еще ничего не слышал о гормонах, витаминах, энзимах. Однако шизофрению он считал болезнью, связанной с нарушением химического баланса в организме и предсказывал, что когда-нибудь она будет побеждена с помощью химических средств. И он оказался прав.

В биохимии, хотя она является относительно новой дисциплиной, за последние десятилетия произошло множество открытий, значительно углубивших понимание поведения человека. Правда, большая часть информации игнорируется ортодоксальными психиатрами, которые предпочитают придерживаться концепций, разработанных до 30-х годов.

Больных шизофренией до сих пор подвергают различным видам терапии — от психоанализа до хирургических операций мозга. Часть из них после лечения возвращается к нормальной жизни, другие — страдают от хронического возобновления приступов и не могут вести счастливую и полноценную жизнь, третьи кончают полной инвалидностью и проводят остаток жизни в закрытых психиатрических клиниках.

Шизофрения — не такое уж редкое заболевание. Оно поражает каждого сотого человека — в любом обществе, при любых социальных и культурных условиях, во всех расовых и этнических группах, во времена мира и войны, расцвета и кризиса.

Что же такое шизофрения? Буквально она означает — «терять все свои чувства».

Вот типичный случай, описанный доктором Л. Галстоном.

Девушка — назовем ее Джоан — живет в мире иногда агонизирующем, иногда ужасающем. Бывают моменты, когда она слышит голоса, ее преследуют непонятные видения. Время от времени черный мрак депрессии овладевает ею, и по ночам она часто бьется в приступах необъяснимого беспричинного плача. Иногда внезапно приходит чувство ярости, и она боится, что потеряет над собой контроль. Но на людях Джоан умудряется выглядеть сдержанной, хотя и странной. Странной потому, что она отделена от людей, большей частью замкнута на самой себе. Джоан служит в конторе, живет одна в маленькой квартирке, всегда тихо входит и выходит и здоровается только в ответ на приветствие соседей. Ей 25 лет и она незамужем.

Девушка не знает и не может объяснить, почему она практически совсем не может общаться с людьми, почему ее внутренний мир такой взрывчатый и мучительный. С врачом она консультировалась по поводу головных болей, бессонницы, непроходящей усталости. Однако при этом не упомянула других, более важных симптомов. А вот если бы врач узнал о них, то мог бы понять, что с ней происходит на самом деле. Потому что Джоан — жертва шизофрении.

Американская Ассоциация шизофрении объясняет, что шизофрения — это не образ жизни, не преступление, не «расщепление» личности, не признак скрытого гомосексуализма. В самой насыщенной информацией брошюре «Что вы должны знать о шизофрении» показана картина изменения ощущений, наиболее часто испытываемых шизофрениками. Среди них:

зрительные изменения — иллюзии и галлюцинации; люди и объекты кажутся искаженными, как в кривом зеркале; реальное и нереальное смешивается;

слуховые изменения — жужжание, шипение, невидимые голоса; шепот может быть оглушающим, крик — не слышен;

изменения в ощущении запахов — острые ароматы притупляются, духи кажутся дурно пахнущими, запахи тела отталкивают;

изменения вкуса — привычная пища кажется безвкусной, ранее любимые блюда представляются отравой;

изменения в ощущении времени — кажется, что часы останавливаются, затем — бегут быстрее; прошлое, настоящее и будущее перемещаются;

изменения в процессе мышления — память нарушается, логика затруднена, мысли замедляются или лихорадочно ускоряются безо всякой причины;

изменения в содержании мыслей — наполеоновские мании, неправильная оценка своих сил; параноидальная мания в отношении близких родственников;

изменения в настроении — почти постоянная депрессия, смешанная с апатией, усталостью, сильным напряжением, иррациональным страхом;

изменения в поведении — приступы ярости и насилия, попытки самоубийства, необоснованные приступы ненависти, непредсказуемые неожиданные эмоциональные всплески.

Никто точно не знает, что является причиной этих явлений. Одна из теорий концентрирует свое внимание на химическом происхождении заболевания и рассматривает организм как плохо функционирующую «фабрику», вырабатывающую вещества, искажающие реальность. Есть работы, подтверждающие генетическую связь между больными родственниками. Будущий шизофреник мог пострадать от травм до, во время и после рождения или же от резкого дефицита питательных веществ в какой-нибудь период жизни, от нездорового об-

Продолжение. Начало см. в № 3, 4 за 1992 г.

раза жизни и неправильных привычек в питании, злоупотребления лекарствами и наркотиками или от нарушенного метаболизма — все в той или иной степени могло сыграть свою роль в возникновении болезни.

Алкоголики и шизофреники биохимически являются сиамскими близнецами. В экстремальных случаях у них появляются поразительно похожие галлюцинации, которые имеют аналогичное химическое происхождение. У больных обоих типов наблюдаются патологический метаболизм углеводов, нарушение гормонального баланса, дефицит питательных веществ, дисфункция печени, аллергия к продуктам из пшеничной муки и функциональные или метаболические нарушения в мозгу.

Два психиатра — доктора А. Хоффер и Х. Осмонд — стали искать безопасное средство, которое можно было противопоставить веществам, вызывающим галлюцинации. Таким средством оказался витамин B_3, или ниацин (никотиновая кислота). Он блокирует химический дисбаланс в организме, который приводит к перепроизводству вредных, отравляющих организм химических веществ.

Проверка влияния повышенных доз витамина B_3 на больных шизофренией в течение двадцати лет дала поразительные результаты. Терапия, основанная на ниацине, вылечила 93 процента пациентов, болевших меньше двух лет, и 87 процентов пациентов, которые были больны более длительное время. Более того, у шизофреников, не получавших никотиновую кислоту, число самоубийств было в 22 раза больше, чем у всего населения в целом, а у другой группы, получавшей адекватные дозы никотиновой кислоты, процент самоубийств был близок к нулю.

Но врачи, практикующие мегавитаминную терапию, в зависимости от состояния пациента могут также использовать шоковую терапию, специальные ингаляции, транквилизаторы, часто прописывают корректирующие диеты и полный набор витаминов и микроэлементов в добавление к мегадозам ниацина, витамина С и других витаминов.

Витаминная терапия имеет уникальное преимущество перед любым

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СТАРЕНИЕ

Советы американских врачей

Кожа — живой организм

Внешний вид вашей кожи подробно расскажет, следите ли вы за своим здоровьем, что вы едите, чем занимаетесь, сколько спите. Но прежде чем дать советы о том, как поддерживать кожу красивой и здоровой, американские врачи обращают внимание на то, что не следует делать в первую очередь. А именно — поклоняться солнцу.

Опыты показывают, что многие кожные заболевания — от пигментных пятен до рака кожи — вызваны воздействием на нее солнца. Солнце — и основная причина появления морщин.

Под воздействием солнечных лучей наша кожа вырабатывает меланин — вещество, которое, пытаясь защитить кожу от солнца, дает нам загар. Скопление меланина в определенных участках кожи приводит к образованию веснушек. У пожилых людей действие солнечных лучей ведет к образованию на коже коричневых пятен, так называемых пятен старости или печени, хотя к печени они не имеют никакого отношения.

Кроме того, солнечные лучи, глубоко проникая в кожу, нарушают коллагеновую сеть — обычно упругую волокнистую ткань, поддерживающую кожу в хорошем состоянии. А восстановить эту ткань практически невозможно.

Но это совсем не означает, что с возрастом навсегда уходит прекрасное время на пляже. Просто нужно относиться к солнечным лучам с бо́льшим вниманием. Прежде всего не стоит жариться на солнце и сильно загорать. Затем — применять современные средства защиты от солнца.

Пагубно влияет на кожу курение. По мнению специалистов по пластической хирургии, у курящих женщин глубоких морщин значительно больше, чем у некурящих.

Несколько правил омоложения кожи

Еще раз напомним, что кожа отражает общее состояние организма и может выглядеть привлекательно ров-

Продолжение. Начало в № 4, 5, 6.

другим типом лечения: она соответствует главной заповеди медицины: «Не навреди!» Тут практически не существует опасных побочных последствий. Витамин B_3 может вызвать некоторое раздражающее покраснение кожи, сыпь, головную боль или временное снижение кровяного давления. Как витамин B_3, так и витамин С в мегадозах могут иногда вызывать тошноту или расстройство желудка. Но эти реакции временные.

Поскольку витамины С и Е являются антиоксидантами, их использование в режиме мегавитаминной терапии помогает еще больше подавить вырабатываемые организмом больного шизофренией токсичные вещества, вызывающие галлюцинации. Кроме названных витаминов используются B_1 (тиамин), B_6 (пиридоксин).

Но некоторые больные шизофренией не поддаются никакому лечению. Поэтому некоторые врачи, в частности Хоффер, применяют также четырехдневный курс лечебного голодания.

Вывод, который делают авторы книги, таков: видимо, шизофрению ошибочно считают «психической» болезнью. Более точно ее можно описать как чрезвычайное метаболическое нарушение ощущений.

Но ни один из врачей, практикующих мегавитаминную терапию, не претендует на то, что у него есть ответы на все вопросы. Никто пока не может закончить фразу: «Терапия витамином B_3 помогает потому, что...» Однако процент излечившихся от шизофрении с помощью повышенных доз витаминов, является доказательством, достаточным для того, чтобы этот метод лечения попробовать.

Как сказал один, полностью вылечившийся от шизофрении, человек: «На самом деле для меня не важно, как или почему лечение витаминами помогает. Для меня существенно то, что после того, как я одиннадцать лет жил в аду, я — здоров!»

Подготовила Рената РАВИЧ

но настолько, насколько «привлекательно» то, что находится под ней.

Ученые считают, что для кожи особенно полезны физические упражнения. Она приобретает упругость, становится более эластичной. А насыщенная кислородом кровь придает коже румянец. Возможно к тому же, что создаваемое внутри организма тепло способствует увеличению коллагена. Итак, прежде всего — регулярно делайте зарядку. Это не только улучшит цвет кожи, но и поможет избавиться от мешков под глазами.

Коже необходимо питание. И главное — достаточное количество влаги. Именно недостаток влажности, увеличивающийся год от года от перегрева в помещении, от горячих ванн, солнечных лучей, иссушает и обедняет кожу.

Кожа — это живой организм. Он постоянно обновляется. Нижние живые слои кожи «выталкивают» на поверхность старые мертвые клетки, которые образуют наружный слой. Период полного обновления кожи — примерно 30 дней.

Однако с возрастом скорость обновления значительно снижается. Это — одна из причин того, что кожа теряет свой свежий вид. Увядающая кожа меньше вырабатывает смазывающего вещества, то есть иссякает источник внутреннего увлажнения кожи.

Отсюда основные правила ухода за кожей. Или другими словами — сохранение равновесия между поддержанием чистоты и ее способностью задерживать влагу.

Прежде всего тщательно мойте кожу. Мы привыкли к использованию различного мыла. Однако американские врачи предупреждают, что оно сушит кожу. И многие из них выступают за использование косметических очистителей, не содержащих мыла и спирта.

Очиститель нанесите на лицо на несколько минут. Затем удалите мягким кусочком материи. После этого еще раз протрите лицо теплой тряпочкой, а затем смочите лицо каким-либо вяжущим средством. Для этих целей хорошо использовать жидкий очищающий крем.

Если же вы все-таки привыкли к мылу, потратьте лишнюю минутку, чтобы его тщательнейшим образом смыть с лица. И после этого обязательно воспользуйтесь вяжущим средством.

Если вы придерживаетесь безмылового способа, то частью обычной процедуры очищения лица должна стать эксфолиация, то есть удаление ороговевших частичек кожи с помощью косметической массажной губки. Однако не переусердствуйте и не повредите себе кожу!

И наконец — увлажнение кожи. Постоянно пользуйтесь увлажняющими кремами. Они содержат минеральное масло, ланолин и другие компоненты, которые помогают удерживать влагу. Причем чем суше ваша кожа, тем жирнее должен быть крем. При чувствительной коже лучше избегать ароматизированных косметических средств.

И еще одно напоминание: излишнее увлажнение кожи может привести к засорению пор, поэтому люди с жирной кожей должны увлажнять только сухие участки.

Как сохранить крепкими кости

Американские врачи считают, что остеопороз — не болезнь, а результат образа жизни. «Мы стали дольше жить, меньше двигаться, употреблять меньше кальция, и в то же время больше «похитителей» кальция, таких, как сигареты и кофеин».

В чем же сущность болезни? Наши кости похожи на хранилище минеральных веществ, необходимых для работы всего организма. Когда в организм поступает неадекватное количество минеральных веществ, их нехватка восполняется «похищением» из костей. В течение времени организм буквально сам себя съедает, а это приводит к тому, что кости становятся хрупкими и пористыми.

По мнению ученых, у мужчин потери костной массы начинаются где-то около сорока лет и протекают со скоростью 0,3 процента в год. Обычно мужчины не сталкиваются с проблемой разрушения костей вплоть до 80 лет.

Гораздо хуже у женщин. Их потери костной массы начинаются уже примерно с тридцати лет, особенно быстрый темп приобретают после менопаузы. И в результате почти в 10 раз превышают скорость потерь у мужчин. Одной из причин этого является утрата женского гормона эстрогена. В возрасте между 50 и 70 годами женщина может лишиться 30 процентов костной массы.

Американские врачи дают несколько простых советов как свести к минимуму или даже остановить эрозию костной массы.

Что нужно делать

● **Ежедневно принимать как минимум 1000—1500 мг кальция.** Причем женщинам до менопаузы — 1000 мг и 1400 мг — после нее. Подростки и беременные женщины должны получать ежедневно по 1200 мг.

Кальций в большом количестве содержится в молоке, сыре, сардинах. Дополнительное его количество можно получать в таблетках. Многие врачи рекомендуют сочетать таблетки глюконата кальция с витамином D, который помогает его усваивать. При-

чем лучше всю дозу принимать не за один раз, а рассредоточить на небольшие порции и принимать в течение всего дня. Доктора предупреждают, однако, что увеличивать дозу не следует, так как это может привести к образованию камней в почках.

● **Постоянные физические упражнения.** Отсутствие нагрузок — еще одна причина возникновения остеопороза. Американские врачи считают, что особенно полезны в пожилом возрасте умеренные занятия по поднятию тяжестей.

● **Принимать витамин D.** Изучение этой проблемы показало, что 400 международных единиц этого витамина в день способствует лучшему усвоению кальция. Помните, что основной источник витамина D — солнечные лучи.

● **Ограничить потребление соли.** Излишек соли вытесняет из организма кальций, который выходит вместе с мочой. Американские врачи считают, что одна чайная ложка соли может вызвать уменьшение костной массы на 1,5 процента в год.

● **Врачи считают, что способствует существенной потере костной массы и алкоголь.**

Чем нужно заняться

Прежде всего — **плаванием.** Плавание особенно полезно и тем, у кого кости в результате артрита потеряли подвижность. Оно помогает разработать суставы.

Очень полезна **ходьба.** Для достижения результатов нужно заниматься ходьбой по крайней мере пять раз в неделю по 30 минут.

Огромную пользу принесет вам **езда на велосипеде.** Однако врачи рекомендуют начинать с небольших нагрузок.

А еще — танцуйте! Независимо от того, что вам больше по душе — румба или полька, твист, шимми или балет — двигайтесь! Двигайтесь! И снова двигайтесь! Вообще, танцы не только дадут хорошую встряску всему вашему телу, но и сохранят хорошее настроение.

●

НАШИ КОНСУЛЬТАЦИИ

СВЕКЛА — ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Любимая нами свекла по происхождению — иностранка, из Персии, где была известна еще за две тысячи лет до нашей эры. Через Византию свекла попала на Русь. Сначала полюбили свеклу за ее вкусовые качества, а потом узнали и о полезных свойствах этого овоща. В состав свеклы входят яблочная и щавелевая кислоты, соли калия, натрия, магния, фосфора, большое количество витамина С, а в молодой ботве (ее обязательно надо употреблять в пищу) много каротина, витаминов — С и группы В.

Но свекла, оказывается, еще и очень хороший доктор. Давно известно, например, что она помогает при ангине. В стакан свекольного сока влить столовую ложку уксуса (но не уксусной эссенции!) и этим раствором полоскать горло 6 раз в день, до выздоровления. При насморке — закапывать свекольный сок в нос.

Незаменима свекла и для тех, кто страдает запорами — лучшего средства для очищения кишечника и желать не надо. Вместо различных слабительных лекарств, отрицательно воздействующих на желудочно-кишечный тракт, следует «принимать» салаты из свеклы (натертой на терке или нарезанной кусочками), борщи, свекольники, винегреты и т. д.

Но это — довольно-таки известные лечебные свойства свеклы. По последним данным, она как врачеватель обладает еще большей силой.

Много лет назад услышала от одного ученого — химика по профессии — такую фразу: «Будь моя воля, заставил бы всех каждый день есть свеклу, и не было бы никакого рака». Тогда не обратила на эти слова особого внимания — уж очень просто выглядел рецепт. Но запомнить их запомнила.

И вот недавно прочитала в газете «Народный целитель» следующее: «В последнее время свеклу все чаще и чаще используют для снижения активности раковых заболеваний». Далее объяснялось, в чем сила свеклы: «Как известно, в раковых клетках ограничены окислительные процессы, вместо них увеличивается молочно-кислое брожение. Красящее вещество красной свеклы — глюкозин-бетанин — служит заменителем дыхательных ферментов в раковых клетках, потерявших дыхательную активность». С помощью красящего вещества свеклы дыхательная способность клетки повышается на 1000—1250 процентов. Но для этого надо ежедневно принимать 250 г натертой свеклы (сырой или вареной) или 200—300 г свежего сока. Однако большинству больных необходимо употреблять сок или тертую свеклу, приготовленные из одного килограмма овоща.

При раке кожи применяется повязка из свекольного концентрата, которую меняют несколько раз в день.

Как правило, улучшение при лечении свеклой наступает через две-четыре недели: больной прибавляет в весе, снижается СОЭ, уменьшаются опухоли, к лучшему изменяется картина крови. Однако считается, что лечение свеклой прерывать нельзя. Стоит это сделать, и через два-три месяца наступит рецидив.

Видимо, лечение свеклой — не панацея, нужно проводить и другие мероприятия. Но упускать из виду это ценнейшее свойство привычного овоща не следует.

Алла ЗИНОВЬЕВА

ВСТРЕЧА С ЛЕСНЫМ КОЛДУНОМ

Сегодня речь пойдет об ордене «алхимиков», который со средневековых времен никуда и не исчезал. Еще в 40-х годах нашего века русский целитель Виталий Васильевич Караваев собрал рецепты немецких монахов прошлого столетия, в частности Кнайппа Верке. Изучил он и методы врачевания жрецов Древнего Египта и Тибета, монахов Древней Руси, направленные на оздоровление души и тела силами природы, дополнив их современными знаниями.

Итак, в России и сегодня есть свои «алхимики» — травники. К одному из них — Акиму БОГАТЫРЕВУ, ученику Караваева, я и отправилась взять интервью.

На столе я увидела небольшой прибор, соединяющийся изогнутыми трубочками с причудливой формы стеклянной колбой. В ней что-то дымилось, распространяя по комнате приятный запах леса. Этот необычный агрегат привлек внимание сразу, его грани переливались всеми цветами радуги.

Аким Борисович пояснил:

— Этот прибор я изготовил сам. Он служит для измельчения и запаривания трав. Из этого сырья и готовятся затем «натирки», я настоятельно рекомендую применять травы через кожу.

— Расскажите, пожалуйста, о чудесном действии травяных сборов, которые, по рассказам многих пациентов, лучше многих медицинских.

— В основе моих методов,— говорит Аким Богатырев,— лежит понятие триединого начала жизни, суть которого была изложена русским ученым-естествоиспытателем Караваевым, и сводится к гармонии души, тела и энергии.

— А с чего начинал Караваев?

— Он предложил теорию. Суть ее в том, что жизнь покоится как бы на трех китах — на структуре треугольника, потому что эта структура самая стабильная. Эти основы уходят в далекое прошлое, в древние науки. А Караваев интерпретировал эти понятия и приспособил их к поддержанию здоровья. Он сам был больным человеком, почти обреченным. Нужно было как-то выкарабкиваться. В те годы антибиотиков не было, и медики сдавались перед открытой формой туберкулеза. Он выкарабкался, сделал выводы и стал помогать другим.

— Итак, он постиг суть древних учений?

— Да, путем многолетней работы. В монастырских кельях изучал древние книги, в частности в латышском монастыре. За это его потом репрессировали. Уже после того, как Латвию присоединили, в 1946 году многих сослали на Колыму. И Караваева. Он находился там до 1954 года.

— За то, что интересовался религиозным учением?

— Раз человек был в «неблагонадежной среде», его следовало уничтожить. Девять лет он пробыл в Магадане, работал на рудниках. И там помогал людям, к нему шли — в лагере он считался целителем. Потом реабилитировался. Снова занялся работой. А его опять посадили — за «незаконное врачевание», это ведь преследовалось законом. Но он не переставал лечить людей.

Тогда Караваева поместили в психиатрическую лечебницу. В тяжелом состоянии был выписан, видимо, с тем, чтобы умер не в больнице, а дома. Но он выжил. И прожил еще семь лет. Караваев ступень за ступенью открывал нам понимание мира.

— Что же открылось его последователям от общения с Учителем?

— Мы восприняли его понятия. Такие, например, как «жизнь есть разумное перетекание энергии из одного состояния в другое». Это дало возможность смоделировать жизненный процесс в виде динамического треугольника. Человеку необходима гармония этих субстанций, тогда он чувствует себя здоровым.

— А как узнать, не нарушена ли она?

— Существует понятие «оптимальной матрицы» для каждого человека. Ее можно замерить с помощью прибора Фолля и выразить через определенные математические коэффициенты, по степени отклонения которых можно судить о соответствии параметрам Караваева. Впрочем, это уже сугубо научный разговор.

— А если попроще, по-житейски...

— Есть три показателя гармонии души человека. Первое — это отсутствие отрицательных эмоций.

— Серьезно?

— И еще как! По степени преобладания отрицательных эмоций можно говорить о болезни души. Второе — энергетический потенциал нашего организма. Ну, а поскольку энергия рассматривается во взаимосвязи с материей, состояние души и тела можно оценить по общему показателю кислотно-щелочного равновесия крови — оно должно быть равно 7,4 единицы. Если прибора нет, то определить можно по цвету конъюнктивы глаз: у здоровых — склера чисто белого цвета. Желтоватая, ярко-желтая склера говорит о том, что энергии достаточно, но организм зашлакован. Бледно-желтая склера — признак того, что организм ослаблен, захламлен.

— А как выбраться из этого состояния? Как стать здоровым?

— Прежде всего понять, что жизнь — это гармония энергии, ма-

терии и разума. И постараться их нормализовать — настраивать себя на положительные эмоции, то есть заниматься психокультурой, которую разрабатывал Караваев.

— А в древности как было?

— Было другое — молитвы. Они приводили душу в гармонию. А Караваев жил в то время, когда упоминание о молитве могло усугубить не только его положение, но и пациентов. Поэтому он обходил эти вопросы, советовал избрать какой-то свой вариант. Ведь болезнь — это разлад жизненных процессов. Если в каком-то произошел сбой, то нужно найти такое дополнение в природе, которое сможет остановить болезнь.

— И это возможно?

— Вполне. Делается это тремя путями: мыслью, питанием, энергией. У высокоразвитых личностей одна только мысль способна восстановить силы организма. Ведь мысль обладает большой энергетикой. Запас же энергии можно пополнять и физическими упражнениями. Так что самое простое и доступное каждому — лечиться силой духа и физической активностью.

— А что значит лечиться мыслью? Ну, скажем, я больна. Я что должна внушать себе, что здорова? Не слишком ли это упрощенно?

— И тем не менее внушение играет огромную роль. Говорите себе: «Я здорова, мне лучше...» Это и есть самопрограммирование. Люди, которые верят в выздоровление, быстрее одолевают болезнь, это известно. И еще. Нужно изгонять из себя отрицательные эмоции или, как говорили в старину, бесов. Иначе мы сами разрушаем себя. А ведь душа должна вибрировать плавно. Положительные эмоции — это 80 процентов успеха в лечении.

— Мы говорили о важности положительных эмоций — гармонии духа. Предположим, в той или иной степени нам это удалось. Какой еще практический совет вы можете дать?

— Существуют способы очистки от шлаков. И конечно, надо стараться как можно меньше заносить их с продуктами. Сюда входит и несочетаемость продуктов. Но ведь в нашей жизни так не получается. Поэтому стремитесь хотя бы к тому, чтобы пища была экологически сбалансированной, легко усваиваемой.

— Легко усваиваемая — это растительная пища?

— В основном, да. Конечно, продукты животного происхождения тяжелее, мясо содержит большое количество токсинов, на его усвоение затрачивается гораздо больше энергии. А ведь не каждый организм способен полностью усвоить тяжелый продукт, появляются шлаки. Отсюда — гниение, брожение и прочие неприятные явления. Растительная пища содержит чистый заряд солнца. Животное же, потребляя энергию растения, усваивает энергию солнца посвоему, потом уже эту, как бы «вторичную» энергию, приспосабливает для себя человек. Ведь все сводится к усвоению энергии солнца. Так не лучше ли съесть растение, богатое энергией солнца, чем мясо, в котором эта энергия видоизменена и вторична? Ведь недаром говорят: ты есть то, что ты ешь. Но вместе с тем нет никаких догм. Караваев говорил: нет вредных продуктов, а есть лишь невежество человека и неумение понять, что всему должна быть мера.

— Предположим, человек выполняет эти заповеди: не раздражается, старается настроить себя на положительные эмоции, правильно питаться, но болезнь-то не отступает?

— Учитель составил смеси для специальных натирок, чтобы помочь человеку преодолеть болезненное состояние или компенсировать то полезное, что ушло. Его смеси в основном растительные — эмульсии на основе соков трав, листьев и деревьев. Кстати сказать, они хорошо сочетаются с массажем и водными процедурами.

— Почему используются именно натирки?

— Потому что они воздействуют через кожу как полупроводящую структуру. И организм в этом случае принимает ровно столько, сколько надо и что надо.

— А разве не могут травы принести вред?

— Если много травы выпить, то могут. Во всем должна быть мера. А когда через кожу организм впитывает сам, он себя же и ограничивает, поры закрываются. Так уравновешиваются две среды.

— Вы говорили, что важно промазывать позвоночник.

— Правильно. Потому что в позвоночнике сходятся два отдела нервной системы — симпатический и парасимпатический. Они стыкуются в позвоночнике. Эффект можно усилить на уровне рефлекторном и подсознательном. Четкость позвоночных структур влияет на правильность работы этих систем. Если позвоночник засоряется, зашлаковывается, то происходит сбой в деятельности внутренних органов.

— Выходит, регулятор внутренних систем — позвоночник?

— Именно так. А регулирует работу позвоночника головной мозг. Вот почему при отрицательных эмоциях нарушается работа позвоночника, и как следствие — сбой во внутренних органах.

— Скажите, натирка влияет на иммунитет?

— Да. Если позвоночник работает правильно, другие, ответственные за иммунную систему органы тоже будут функционировать четко. А значит организм на агрессию микробов будет соответственно реагировать и сопротивляться. Потенциал клетки резко возрастет, и микробы не смогут побороть его. Должны раскрываться внутренние резервы организма, тогда повысятся его адаптационные возможности.

— В этих натирках содержатся травы, которые повышают сопротивляемость?

— Даже если просто заходишь в лес, то так хорошо там, такой покой! Этот эмоциональный заряд переносится и на человека.

— Вы как-то говорили, что люди, которые были в зоне радиационного поражения, часто страдают остеохондрозами, отложениями солей. Им помогают натирки?

— Радиоактивные выбросы вошли в круговорот природы. Они застревают в почках, в печени... Тем, кто находился в зоне загрязнения, радионуклеиды надо выводить постоянно, в течение всей жизни.

— Как выводить?

— Радионуклеид — тоже разновидность шлака. Вот почему мы говорим, что процедуры с фитоэмульсией «Витакор» или «Фитакор» — растительный корректор или корректор жизни, позволяют выводить шлаки, в том числе и радионуклеиды. Природа замыслила жизнь как борьбу. Борьба за здоровье, гармоничное существование. Побеждают и выживают мудрые, а значит и сильные. Спасение мы должны искать в природе, в гармонии с окружающим миром.

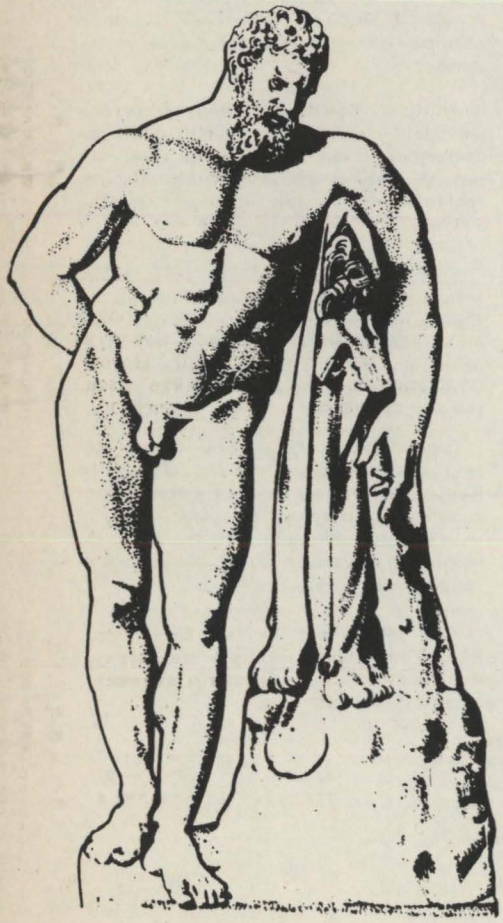
— Дайте, пожалуйста, совет, как помочь себе самому. Согласитесь, ведь не все могут достать ваш препарат, а необходимость в нем есть у многих. Как быть?

— Очень просто. Пошел в поле. Собрал горькие на вкус травы: полынь, лопух, одуванчик, череду... Немножко настригите лапничка, проверните все это через мясорубку. Положите кашицу в полотняный мешочек и бросьте его в горячую ванну. Вода сразу станет буро-зеленая. Сядьте в ванну — минут на 15—20. Потом ополоснитесь. Заготавливайте эти горькие травы и на зиму: сушите их, измельчите через кофемолку, а порошок сложите в тряпичный мешочек. Можно, как советовал Караваев, пить травы. Но в большом количестве горечи не выпить. Лучше искупаться или пойти в парную, обмазаться или сделать веники из горьких трав, похлестаться.

— Не знаю, как читатели, но я поступлю именно так. Тем более, что надежд на официальную медицину, равно как и на лекарства в аптеках, все меньше и меньше.

Беседу провела
Наталья ПОНАМОРЕВА

В последнее время в ряде изданий, в том числе и в «Спортивной жизни России» были опубликованы статьи, в которых шла речь о пользе сочетания тренировок по атлетизму и единоборствам. Автор сегодняшней статьи придерживается иного мнения. Прав ли он!



Сила — серебро? Уменье — золото?

Александр КУЛИКОВ

Вот характерные письма из редакционной почты:

«Вот я качался, как проклятый, аж руки стер. Фигура стала, как у бога. А давеча на улице какие-то хлипкие меня чуть не избили. Вроде и силен, и в плечах сажень — а толком ничего сделать не сумел. Если б, конечно, в руки попались, я бы их в дугу, в порошок... Не попались: то ли они верткие больно, то ли я, наоборот, таким увальнем стал. Вот и думаю: как бы мне теперь в этих самых единоборствах поднатаскаться!»

«Каратэ я занимался восемь лет. Здоровье железное, доски и кирпичи колю шутя. Но те ребята, что пристают на улицах, этого не понимают — и приходится быть с ними жестоким на грани закона... Вот если б плечи у меня были необъятные или бицепсы, как у Арнольда,— тогда с первого взгляда было бы ясно, что приставать ко мне опасно. Может, мне теперь поднакачаться!»

Письма разные, но об одном. Что в них — вечное стремление к идеалу или бесплодная попытка примирить несочетаемое, найти способ обрести гармонию в единстве противоречий!

Атлетизм — и единоборства...

Сопоставление, строго говоря, парадоксальное — слишком уж к разному стремятся энтузиасты. Можно, наверное, считать, что сильному человеку легче в драке, а умелый боец обладает несгибаемым здоровьем. Но все же найти пересечение атлетизма с единоборствами сложно: какое отношение к практическим боевым целям может иметь красота и гармоничность тела?

Идеал восточных искусств — «тот, кто по-настоящему готов, а не выглядит готовым». Невидимое оружие эффективнее вдвое. Разве есть здесь место гармонично накаченной фигуре, загодя предупреждающей, что с этим человеком лучше не связываться?

А может, мы просто снова захотели объявить Россию «родиной слонов»? Цапнули с Востока каратэ, а с Запада бодибилдинг — и создаем теперь новый биатлон с нашенским акцентом. Однако, позаимствовав чужое боевое искусство, мы отчего-то пренебрегли теми канонами гармонии, которые в родной стране составляли его неотъемлемую часть.

Взгляните на японцев: никакого особенного рельефа мышц, даже наоборот — ровный жирок по всему телу. Ужас? Нет, практический подход: такой самурай не простудится в походе, хотя одежду носит свободную, не стесняющую движений — в бою удобную; может и на снегу в засаде лежать, и на голом полу спать.

Вот здесь, кстати, уместно было бы определить, что же есть гармония? Древнегреческие пропорции совершенства? Восточные боевые каноны? Современная медицинская норма?

Понятие «атлетизм» в годы неправедных гонений на «качков» заменило у нас опальный «культуризм», и словарь русского языка С. И. Ожегова, определяя атлетизм, отмечает, что слово это также обозначает и «крепкое и красивое телосложение». Но «крепкое» — для чего? «Красивое» — с какой точки зрения?

Скажем, высокий рост — это лучший обзор поля боя, длинный шаг, позволяющий быстрее сближаться и отступать, а также и длинные рычаги, то есть больший радиус обороны и поражения противника. Но это и более высокий центр тяжести, а значит, и меньшая устойчивость, это больший вес — и медлительность, это большая инерция тех самых длинных рычагов — и меньшая скорость удара.

Накачанный бицепс красив — но это же сгибательная мышца, противодействующая прямым ударным движениям.

Казалось бы, всем хорош развитой брюшной пресс... кроме одного: он заставляет почти отказаться от брюшного дыхания, а поэтому закрепощает мышцы торса и сужает возможности работы корпусом, столь необходимые в ближнем бою.

Атлет формирует фигуру, рассчитывая на наилучшее зрительное впечатление в статических напряжениях. Любое же искусство боя — это прежде всего движение, непрерывная смена положений. Правильное сочетание силы и подвижности — краеугольный камень почти всех практических систем самозащиты.

Практически во всех пособиях по единоборствам Востока говорится, что бойцу нужна не та сила, которой двигают шкаф, а та, которой бросают камень,— хотя бы тот, быстрота и точность которого позволили Давиду сразить Голиафа.

Качание мышц на тренажерах — пусть и научно организованная, но все же работа человека с техникой. Единоборство же — прежде всего общение с партнером. Здесь одной ритмичности и упорства маловато. Нужно, как говорят на Востоке, «разбудить учителя в себе самом» — а это получается не у каждого. Взять же не рекордный, но приличный вес со временем может почти любой.

И каратэки пользуются отягощениями, но специфичными. Поскольку основа боя — динамика, нельзя допустить малейшего перекоса в развитии отдельных групп мышц. Гантели, гири и обычные тренажеры здесь не годятся. Вековой опыт оставил немногое в проверенном арсенале. Те же ниндзя, например, создавали упругий мышечный корсет экономно, не качанием, а регулярным накатыванием тела граненой палкой. Но лучшим средством, без сомнения, остается вода, равномерно сопротивляющаяся всем движениям.

Идея гармонии пережила новое рождение в начале века, когда французская борьба, казалось, объединила силу и бой. Но почти в то же время Европы достигли и первые весточки с Востока: экзотическое джиу-джитсу показало, что победа в борьбе достигается не столько силой, сколько точностью, умением и быстротой.

Впрочем, современная история дзюдо опять поставила этот вопрос на повестку дня: техничные, но маленькие японцы стали проигрывать на европейских состязаниях не самым умелым, но большим и тяжелым голландцам. Пришлось вводить весовые категории и в это боевое искусство. А ведь ученикам Дзигоро Кано Бунгакоши случалось одолевать и дзю-дзинов, и борцов сумо...

Где-то рядом с динамически-силовым идеалом, наверное, стоят боксеры, а еще ближе — более разносторонние кик-боксеры.

Из традиционных видов спорта гармоническому идеалу единоборств отвечает разве что многоборье. Развивая часто совершенно противоположные качества, оно приводит организм к золотому сечению. Так, стрельба требует твердой кисти, а фехтование, наоборот, строится на подвижности рук. В беге и плавании нагружаются разные группы мышц, но в обоих случаях требуется специфическая постановка дыхания.

Вывод прост: не изобретайте гибридов «на все случаи жизни».

● Если вам хочется иметь тело, как на картинке, с рельефными мускулами — занимайтесь атлетизмом.

● Если ваша цель — реальная борьба, оставьте заботы о внешнем впечатлении и занимайтесь практикой и тактикой единоборств.

Не вы первый пытаетесь разрешить эту проблему. Есть тому известные примеры. И я возьму на себя смелость высказать по этому поводу свое суждение.

А. Шварценеггер! Его считают самым сильным человеком мира. Но это совершенно очевидная подмена понятий: тех весов, что «жмут» и «рвут» штангисты, он не поднимает. Как боец, Арнольд, увы, не убеждает. Даже в «Коммандо», где он исполняет роль «ихнего» спецназовца, бой он ведет больше силой, чем умением, а в скорости явно проигрывает. Пожалуй, идеальное использование его качеств — в фильмах типа «Терминатор» (I и II): могучий боец, нечувствительный к системам борьбы, основанных на уязвимости некоторых зон тела обычного человека.

Или вот **С. Сталлоне.** Среди актеров — атлет, среди атлетов — актер, среди бойцов — любитель. Хотя в «Кобре» кое-что интересное он выкидывает.

А. **Ж.-К. Ван Дамм** сочетал разные методы подготовки — балетную растяжку и качание мышц на тренажерах. Не так уж быстр, не слишком гармонично сложен — но для экрана хорош.

Брюс Ли. Вот уж кто собственно атлетизмом не занимался никогда. Однажды только попробовал работать с отягощениями — сорвал спину. Свою недурную фигуру сформировал исключительно упражнениями в единоборствах.

Геракл: этот мифический герой был не только силен, но и быстр: он догнал Керинейскую лань, а диск и копье бросал неведомо куда. Притом был искусным борцом. Но небывалую эту гармонию получил он по праву рождения — герой, сын бога.

Удастся ли нам то, что было позволено лишь богам да героям?

●

Уступивший только Рокки

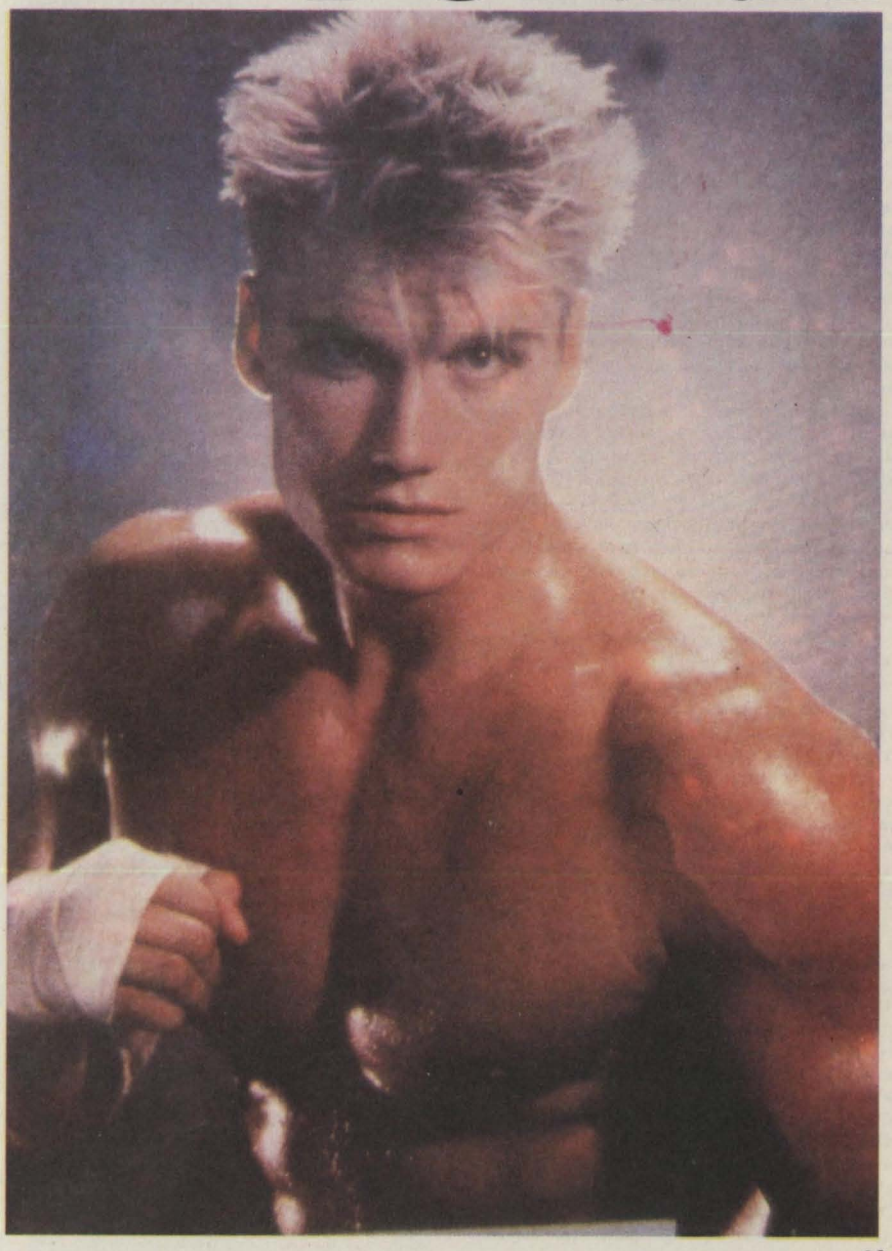
Александр Куликов

Ханс родился в пригороде Стокгольма в 1960 году. Он быстро вытянулся, но был худощавым и болезненным: его мучали аллергические заболевания. Многих аналогичная ситуация в детстве толкала на путь сурового преодоления своих слабостей. Однако Ханс не был достаточно уверен в себе, боялся насмешек и не решался выставить напоказ свое хилое тело даже в школьном спортзале — благо врачи охотно освобождали его от физических нагрузок.

Но как-то раз на глаза ему попалась книга о каратэ и подросток буквально проглотил ее. Экзотические восточные семена упали на благодатную почву: каратэ показалось парнишке самым мужественным видом спорта, и он свято уверовал, что каратэки — это супермены, которым не страшен никто на свете. Ханс обрел свой идеал, придумал себе псевдоним Дольф (возможно, отдавая должное силе и красоте дельфина) и стал сам себе врачом. «Построение себя» Дольф начал с того, что пересмотрел великое множество кинокартин с Брюсом Ли и другими японскими и китайскими мастерами. Успехи малорослых и небогатырского вида азиатов так воодушевили его, что в 1975 году, поборов ложную стыдливость, он пришел тренироваться в Стокгольмский Каратэ Кай, где руководил британский тренер Брайн Фиткин. Симпатии Ханса привлек стиль кёкусинкай, созданный мастером Масутацу Оямой — жесткое контактное каратэ.

— Я никогда не был жестоким,— рассказывает об этом времени Дольф,— но контактный поединок помог мне самоутвердиться. Били меня, бил я — и мне это нравилось. Занимался я как одержимый: сотнями колол кирпичи и доски, на улицах постоянно ввязывался в драки, а на тренировки приходил, предварительно размявшись, чтобы сразу кинуться в спарринг.

Одна крайность сменила другую. Тогда Дольф еще не понимал, что каратэ — это не только мощная система



самозащиты, но и особая философия, целостный образ жизни. Он больше полагался на мощь удара, быстроту передвижений и точность приема. Но и этот путь прямолинейный и грубоватый, принес свои плоды: вместе с силой и весом рос и боевой опыт, и в 1977 году Дольф выиграл шведский чемпионат тяжеловесов. Потом он удерживал этот титул три года подряд, заставив многих запомнить свое имя: Дольф Лундгрен.

Двумя годами позже Дольф, уже закаленный боец, включился в оямовские «битвы до нокдауна», где фулл-контакт разрешался в любую часть тела, кроме головы, и не применялось никакое защитное оборудование. Мощным тараном Лундгрен прошел через ряд состязаний и добрался до финала Открытого всеяпонского чемпионата Оямы в Токио. Поединок за высшее звание был тяжелым — судьям пришлось дважды давать дополнительное время, и только после этого Лундгрен проиграл по очкам абсолютному чемпиону Мокото Накамуре. Его успех изумил многих знатоков — в то время Дольф обладал всего лишь зеленым поясом! В следующем году тяжеловес Дольф, выступая на европейском чемпионате, по полноконтактным правилам привел к победе шведскую команду кёкусинкай. А еще год спустя он повторил свой успех.

В том же, 1981 году, Дольф, наконец, получил свой многократно заслуженный и выстраданный в боях черный пояс.

После окончания Королевского технологического института в Стокгольме Лундгрен с год проучился в Австралии в университете города Сидней, специализируясь в области химического машиностроения. Занятия каратэ тоже продолжались довольно успешно: варяг Лундгрен убедительно выиграл Всеавстралийский открытый чемпионат по каратэ.

Могучую фигуру чемпиона заметила и по достоинству оценила известная эстрадная певица Грэйс Джонс.

— Вот это парень! — просто и энергично выразилась королева диско и с ходу предложила Лундгрену быть ее личным телохранителем во время австралийского турне. Дольф с невозмутимостью супермена принял ее предложение, не ведая, что именно с этого шага начнется его стремительное восхождение на новый Олимп — кинематографический.

Продолжение истории стало достоянием общественности и принесло Дольфу экстравагантную известность. Любовные отношения хладнокровного шведа и знойной негритянки не только привлекли внимание средств информации, но и открыли Лундгрену двери к сиятельной голливудской команде и нужным людям. Он дебютировал в 1985 году в джеймс-бондовской ленте «Вид на убийство». В ней Джонс выступала в роли телохранительницы главного злодея. Эпизодическую роль Дольфа тогда практически никто не заметил, и золотой дождь с небес не обрушился на чемпиона.

Массачусетский технологический колледж предложил ему стипендию, и Дольф перебрался в Бостон, но проучился там недолго: могучий швед уже понял, что прямоугольник экрана влечет его не меньше, чем квадрат татами. Переехав в Нью-Йорк, Лундгрен записался в актерский класс — там у них это просто — и так ушел в учебу «на артиста», что даже оставил участие в соревнованиях. Но тренировок Дольф не бросал, стараясь держаться в форме.

И когда неутомимому Рокки Бальбоа в четвертом выпуске сериала «Рокки» потребовался новый и ужасный противник, Сильвестр Сталлоне остановил свой выбор на Лундгрене: скандинавский облик могучего шведа вполне соответствовал американским представлениям о «русском медведе». Каратэ на время уступило место боксу: Дольфу предстояло исполнить роль советского боксера Ивана Драги, а для этого требовалось освоить вид спорта, который прежде Лундгрен знал лишь «впригляду». Впрочем, и сам Сталлоне боксером был только на съемочной площадке, предпочитая «качаться железом». Поэтому для большого контраста с героем Дольфу перед началом съемок пришлось всерьез заняться бодибилдингом и «построить» такое тело, которое играло как бы само по себе,— ведь на особые актерские таланты новичка никто, собственно, и не рассчитывал. Огромный мускулистый парень ростом 193 см и весом за сто килограммов произнес в фильме всего пяток фраз, после чего злые на язык критики окрестили его «тупым Лундгреном».

Чтобы «оправдаться» в глазах публики, после «Рокки-4» Лундгрен переметнулся в лагерь «хороших парней». Начав в 1988 году фантастическим и могучим Хи-мэном в «Властелинах Вселенной», через год он стал «Красным скорпионом» — снова русским, на сей раз уже офицером спецназа, затем справедливым полицейским — «Карателем» (более известным как «Палач»). А в «Ангеле тьмы» Дольф в качестве полицейского противостоял межпланетному торговцу наркотиками.

Фильмы особым разнообразием не блистали и вместо качественного роста герой-одиночка только увеличивал список своих подвигов. Так, в «Красном скорпионе» Лундгрен поднимает на борьбу с бывшими своими «красными» хозяевами чуть ли не всю черную Африку. В «Карателе» одной мафии уже явно недостаточно, чтобы одолеть одинокого Дольфа, поэтому его герой воюет сразу с двумя — японской и итальянской. А в «Ангеле тьмы» герою-полицейскому Лундгрена уже тесновата планета... Злодеи неизменно проигрывали, а в выигрыше оставался зритель — и вместе с ним Дольф, в очередной раз продемонстрировавший свои великолепные внешние данные: национальную невозмутимость, высокий рост и атлетическое сложение, сформированное каратэ и бодибилдингом.

— До «Рокки» бодибилдингом я занимался мало,— признается Дольф,— в основном в процессе подготовки к соревнованиям. В кёкусинкай бьют в полную силу, и надо так подготовить тело, чтобы оно не чувствовало ударов. Теперь я стараюсь комбинировать два эти главных увлечения. Но я не стремлюсь стать горой мускулов, потому что тогда я не смогу наносить резкие удары и быстро перемещаться.

Нельзя, однако, сказать, что на экране Лундгрен сражался уж очень виртуозно и изощренно. Восточные мастера приучили нас к иной динамике и эстетике экранного боя. Лундгрен же идет не столько от сложившейся традиции, сколько от практического смысла действия — суровая школа фулл-контакта отучила его финтить понапрасну. Но когда это необходимо, герой Дольфа способен без поддавков и в одиночку справиться хоть с целой школой японского кэндо, как это происходит в «Карателе».

— Конечно, мне нравится наносить высокие удары ногами, валить противников приемами каратэ,— говорит Дольф,— но мне кажется, что просто демонстрация физической мощи смотрится не хуже, особенно когда ее демонстрирует такой здоровый парень как я...

Сейчас «здоровый парень» снимается в фильме «Карты раскрываются в «Маленьком Токио»*.

— Я играю офицера лос-анджелесской полиции, который родился и вырос в Японии, свободно говорит по-японски, живет в Америке в окружении японцев, мыслит, как японец, ведет японский образ жизни, занимается боевыми искусствами. И поэтому он единственный белый полицейский, работающий в азиатском районе города.

Лундгрен и его напарник, которого играет сын Брюса Ли Брэндон, борются с ростом преступности в районе под названием «Маленький Токио». Здешнюю мафию возглавляет злодей, недавно приехавший из Японии. Разумеется, по ходу фильма выясняется, что именно он убил много лет назад родителей героя. В решающий момент герой узнает злодея по татуировке и сходится с ним в смертельной схватке на самурайских мечах. А победителя определяют совершенство духа, высота мастерства... и законы жанра.

Вместе с Жаном-Клодом Ван Даммом Дольф Лундгрен снимается сейчас в картине под названием «Универсальный солдат». В отличие от «Маленького Токио» этот фильм не о бое-

** Явный парафраз с известной картиной «Большой переполох в «Маленьком Китае»; как «Маленький Китай», так и «Маленький Токио» — традиционные названия для азиатских районов в американских городах.*

вых искусствах, а своего рода военно-приключенческая лента о фантастических событиях в будущем. Здесь много всякой стрельбы, но, конечно, Жан-Клод включил в сценарий и рукопашные поединки.

Сейчас Лундгрену 31 год, и он думает, что еще лет 10—15 вполне сможет сниматься в главных ролях.

— Пока я храню верность своему амплуа,— говорит Дольф,— и предпочитаю сниматься в картинах, в которых я постоянно демонстрирую свою силу, свое спортивное мастерство. Потому что в этих фильмах я играю самого себя, потому что, если бы не спорт, сейчас я был бы никем... И вот скоро начну сниматься в фильме «Пентатлон», к тому же я буду одним из продюсеров картины, главный герой которой — спортсмен-пятиборец.

Спортсменом остается Дольф и в жизни: каждый год ездит в Швецию и вместе с друзьями — профессиональными инструкторами — преподает каратэ для двухсот подростков в летнем лагере. Они, конечно, рады заниматься под началом «самого Лундгрена» — могучего бойца и справедливого киногероя.

— Я уже выступал в роли боксера, солдата, полицейского,— перечисляет свои роли Дольф,— но надеюсь, что у меня будут не только боевики, фильмы о спорте, но и комедии и, быть может, даже драмы.

Возможно, именно такие перемены актерской судьбе Лундгрена принесет его последняя картина «Дымовая завеса», где он пытается играть не столько телом, сколько лицом, и вообще работать головой.

Сюжет фильма несложен: корреспондент Майкл Андерсон, которого играет Лундгрен, не может поверить, что диверсия на американской военно-морской базе в Израиле организована террористической группой «Черный октябрь», якобы на деньги Ливии и Ирака. Разумеется, он тут же с риском для жизни начинает собственное расследование. Репортер подвергается целой серии покушений прежде, чем узнает правду. Оказывается, этой мифической организацией кое-кто пытался прикрыть деяние, коварное и опасное для всего мира. На меньший масштаб подвигов герой лундгреновского размаха теперь размениваться не может.

И хотя в сюжете отчетливо просматривается очередная бондиана, в зарубежной прессе писали: «Дольф Лундгрен больше не хочет быть армией, состоящей из одного воина, он хочет быть человеком, в муках и страданиях противостоящим целой армии».

ФИЛЬМОГРАФИЯ

«Вид на убийство»
1985, Англия, 131 мин.
Реж. Джон Глен
В ролях: Роджер Мур, Таня Робертс («Шина, королева джунглей»), Кристофер Уокен, Грейс Джонс.
Приключенческий фильм из сериала об агенте 007 Джеймсе Бонде. Бонд в борьбе против маньяка, пытающегося дезорганизовать мировой рынок компьютерных микросхем.

«Рокки-4»
1985, США, 90 мин.
Реж. Сильвестр Сталлоне
Иван Драга
В ролях: Сильвестр Сталлоне, Карл Уэзерс, Тапиа Шайр, Берт Янг, Джеймс Браун, Бригит Нильсен.
Продолжение сериала о застенчивом боксере Рокки Бальбоа: его поединок с Иваном Драгой, русским «кулаком ярости».

«Властелин Вселенной»
1987, США, 106 мин.
Реж. Гэри Голлард
Хи-мэн
Фантастический боевик о сражении жителей планеты Этерния, происходящем на Земле. Фильм снят по заказу фирмы, производящей фигурки космических персонажей.
В ролях: Фрэнк Лангелла, Кортни Какс, Джеймс Толкан, Мег Фостер.

«Красный скорпион»
1988, США, 90 мин.
Реж. Джозеф Зито
Офицер советского спецназа.
В ролях: М. Эммет Уолш, Эл Уайт, Т. П. Маккена, Брайан Джеймс.
История русского спецназовца — агента КГБ, отправленного с террористической миссией в африканскую страну и взбунтовавшегося против своих бесчестных хозяев.

«Каратель»/«Палач»
1989, США — Австралия, 87 мин.
Реж. Марк Голдблатт
Основан на персонажах комиксов фирмы «Марвел Комикс Груп»
В ролях: Лу Госсет, Джеройн Крэбб, Брайан Маршалл, Нэнси Эверхед.
Полицейский мстит за убийство его жены и двоих детей. Расправившись с непосредственными виновниками, «каратель» продолжает войну против итальянских и японских мафиози.

«Ангел тьмы»
1989, США, 90 мин.
Реж. Грег Р. Бэксли
Поиск преступников сталкивает полицейского в штатском лицом к лицу с межгалактическим торговцем наркотиками.

«Дымовая завеса»
1991, США
Реж. Мэнни Кото

«Карты раскрываются в «Маленьком Токио»

«Универсальный солдат»

«Солдат Вселенной»
Реж. Эндрю Дэвис
Офицер особого назначения пытается справиться во своим подразделением генетически разработанных Солдат Вселенной, отклонившихся от запланированного развития.

Внимание!

ЗАОЧНЫЕ ТРЕНИНГИ ДОКТОРА АНДРЕЕНКОВА С ЗАПАХОВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ — ВАШЕ СЧАСТЬЕ, ЗДОРОВЬЕ, УСПЕХ В ЖИЗНИ

Виды тренингов

1. **Кодирование от курения**
2. **Кодирование от алкоголизма**
3. **Снятие нервного стресса и профилактика бессонницы**

Стоимость каждого тренинга (с запахоносителем-одорантом в комплексе) 59 рублей.

(Оплата производится на почте при получении).

Комплекты высылаем наложенным платежом в ответ на письмо-открытку по адресу: 125195, г. Москва, а/я 30.

«ТЕМНИЦА» ДЕЙВА ДРЕЙПЕРА

Как становились чемпионами в 60-х ...

«Темница» на Побережье Мускулов была совсем крошечной, повернуться негде. Однако этот маленький спортзал, спрятанный на углу Четвертой улицы и Бродвея в г. Санта-Моника, штат Калифорния, был знаменит своими атлетами — сильнейшими культуристами США.

«Темница» была расположена в сумрачном, грязном подвале старой гостиницы. Прямо над ней находился пивной бар. Краны у бочек подтекали, и пиво, постепенно просачиваясь сквозь щели в потолке, капало атлетам на голову. Запах плесени и закисшего пива, смешиваясь с запахом пота, составлял тот необычный аромат, характерный только для «Темницы». Однако все это не заботило культуристов.

Никакого заумного оборудования в подвале не было. «Темница» не знала дневного света, лишь несколько лампочек свисало на проводах с потолка. Скамейки для жима лежа были похожи на нары — никакой обивки, занозы из спины вынимали друг у друга в душе. На блоках вместо тросов использовали бельевые веревки. Во всем зале не было двух гантелей одинакового веса, но какие атлеты выходили оттуда!

Дейв Дрейпер переехал в Калифорнию из Нью-Джерси вместе с Джо Вейдером в 1962 году. Ему тогда был 21 год. Впервые его привел в «Темницу» Джордж Ейфермен. Дейв испытывал благоговейный страх, ведь здесь занимались Стив Ривс, Зебо, Чак Аренс и другие знаменитые атлеты того времени. Плата за тренировки составляла 4 доллара в месяц. Все поколение звезд нынче с ностальгией вспоминают свое прошлое.

Дейв считает, что 60-е годы были золотой эрой культуризма. В залах царила атмосфера простоты и товарищества. Именно тогда Джо Вейдер — тренер чемпионов вылепил Дейва Дрейпера — «Белокурого бомбардира».

Именно тогда, в 60-х, Кларенс Росс, Джон Гримек, Стив Ривс, Джордж Ейферман и Лерой Колберт уступили место Блад Перлу, Регу Парку, Лерри Скотту, Рики Вейну, Сержио Оливе, Дейву Дрейперу и Арнольду Шварценеггеру.

По мнению Дрейпера, золотой век атлетизма подошел к закату, когда Шварценеггер выиграл титул «Мистер Олимпия» у Сержио Олива в 1970 году. И закончился в 1975-м, когда Арнольд после шестой победы заявил, что уходит из спорта. Правда, было еще возвращение и победа Арнольда — в седьмой раз — в 1979 году.

К середине семидесятых годов иллюзии романтизма уступили место суровой реальности. Были внедрены новые методы тренировок, в спортзалах устанавливали современное оборудование и станки, стали широко применяться стероиды, а с их помощью даже посредственные атлеты получали шанс на успех. Дело явно приобретало ярко выраженный коммерческий оборот.

Сегодня пятидесятилетний Дейв Дрейпер с любовью вспоминает шестидесятые годы, когда Белокурый Бомбардир не сходил со страниц журнала «Мускул Билдер», издаваемого Джо Вейдером.

Железная игра в то время была проще, дружелюбнее. Атлеты во многом были романтиками, в зал ходили для развлечений. Разве смогла бы «Темница» выжить сегодня в век хитроумной техники?

Принципы питания того времени умещались в трех словах: «Ешьте больше протеина». И Дейв ел до 500 г в день. Это означало огромное количество калорий. Соответственно культуристы были массивными и обладали огромной силой. Наибольшие объемы за все время имели Олива, Шварценеггер, Феррино, Кац и Дрейпер. Атлеты не знали еще искусственных добавок, они считали, что все полезные вещества находятся в мясе, яйцах, молоке, поэтому тела их не обладали еще тем умопомрачительным рельефом, который мы видим сегодня.

Дейву с его работоспособностью понадобилось всего 4 года, чтобы завоевать титулы «Мистер Америка» и «Мистер Универсум». Волна славы закружила Дейва. Белокурый Бомбардир с объемом бицепса 56 см был в центре внимания всей Америки. Не было отбоя от предложений сниматься в рекламных фильмах. Жизнь казалась такой легкой и безоблачной. Однако один из сильнейших людей в мире оказался не подготовленным к испытанию славой. Интерес к тренировкам упал, зато появилось много «друзей». Время проводилось в застольях. Как герой из поучительной сказки Дейв в один прекрасный день вдруг увидел, что он остался один, никому не нужен. Бывшая звезда, да к тому же страдающая алкоголизмом. Тут и наступил момент настоящей борьбы. Борьбы с самим собой. Белокурый Бомбардир выдержал ее с честью.

Сегодня Дейв — прекрасный семьянин, воспитывающий двоих детей. В своей жизни он свято руководствуется Божьими заповедями. Он открыл зал атлетизма в Солт Лейк Сити, где старается поддержать моральную атмосферу, свойственную 60-м годам. Спортивной форме Дрейпера может позавидовать любой из современных атлетов, выступающих на соревнованиях «Мистер Олимпия». Старые друзья-атлеты часто навещают зал Дейва, где с удовольствием проводят дружеские тренировки. Особенно любит эти тренировки Фрэнк Зейн, который сделал из зала Дейва своеобразный «полигон» испытаний своего нового оборудования.

Основной урок, который судьба преподнесла Белокурому Бомбардиру, это то, что жизнь звезды — непрерывное состояние борьбы. Она, увы, не только не ослабевает, напротив — ужесточается с очередной победой.

Подготовил
Василий ЕРМАКОВ

● *Эдди Робинсон, о котором мы вам не раз уже рассказывали, оказывается, в свое время был автором неофициального мирового рекорда в жиме штанги лежа, сделав жим со штангой весом 277,5 кг. Неплохо!*

● В США набирает популярность «Кардио-Комбат». Это новое увлечение публики комбинирует годзё-рю и Окинавский стиль каратэ, а также айкидо. Он предназначается для тренировки выносливости и тонизирующего воздействия на мышцы. Изобретателем этого бесконтактного вида спорта является Майкл Шварц из Нью-Йорк Сити.

● *Курт В. Голд, педиатр Калифорнийского университета, исследуя состояние детей, обнаружил: просмотр телепередач в течение двух и более часов в день поднимает у ребенка уровень холестерина. Правда, не за счет воздействия передач, а потому, что в это время чада жуют лакомства и мало двигаются.*

● Американский журнал акушерства и гинекологии сообщает, что женщины, продолжающие физические упражнения в период беременности, во время родов не мучаются долгими схватками, реже подвергаются кесареву сечению и не испытывают таких страданий от стресса в сравнении с теми, кто не упражнялся.

● *Исследования университета Северной Каролины (США) показали, что 6 процентов всех случаев заболеваний детей раком и 17 процентов заболеваний лейкемией, являются следствием курения матерей во время беременности и после рождения. Калифорнийский университет установил, что на 30 процентов увеличивается риск сердечных заболеваний у людей, близкие которых курят.*

● Гарвардская школа народного здоровья установила: если вы принимаете сердечные средства, то их нужно принимать перед тем, как вы поднимаетесь с постели утром. Дело в том, что сердечные приступы обычно случаются чаще всего спустя 2—3 часа после сна.

● *Организм женщины, упражняющейся физически в период кормления грудью, оказывается, имеет тенденцию вырабатывать больше молока в сравнении с кормящими матерями, что ведут сидячий образ жизни.*

● В США появилось новое противозачаточное средство под торговым наименованием Норплант. Препарат вшивается под кожу. Безопасная операция продолжается 15 минут. Средство действует в течение пяти лет.

● *В США исследовали людей, которые выглядят минимум на 15 лет моложе своего календарного возраста. Эти счастливчики отличались такими особенностями: удачной сексуальной жизнью; умеренной физической активностью; они имели более молодых жен либо мужей; работали в окружении молодых людей.*

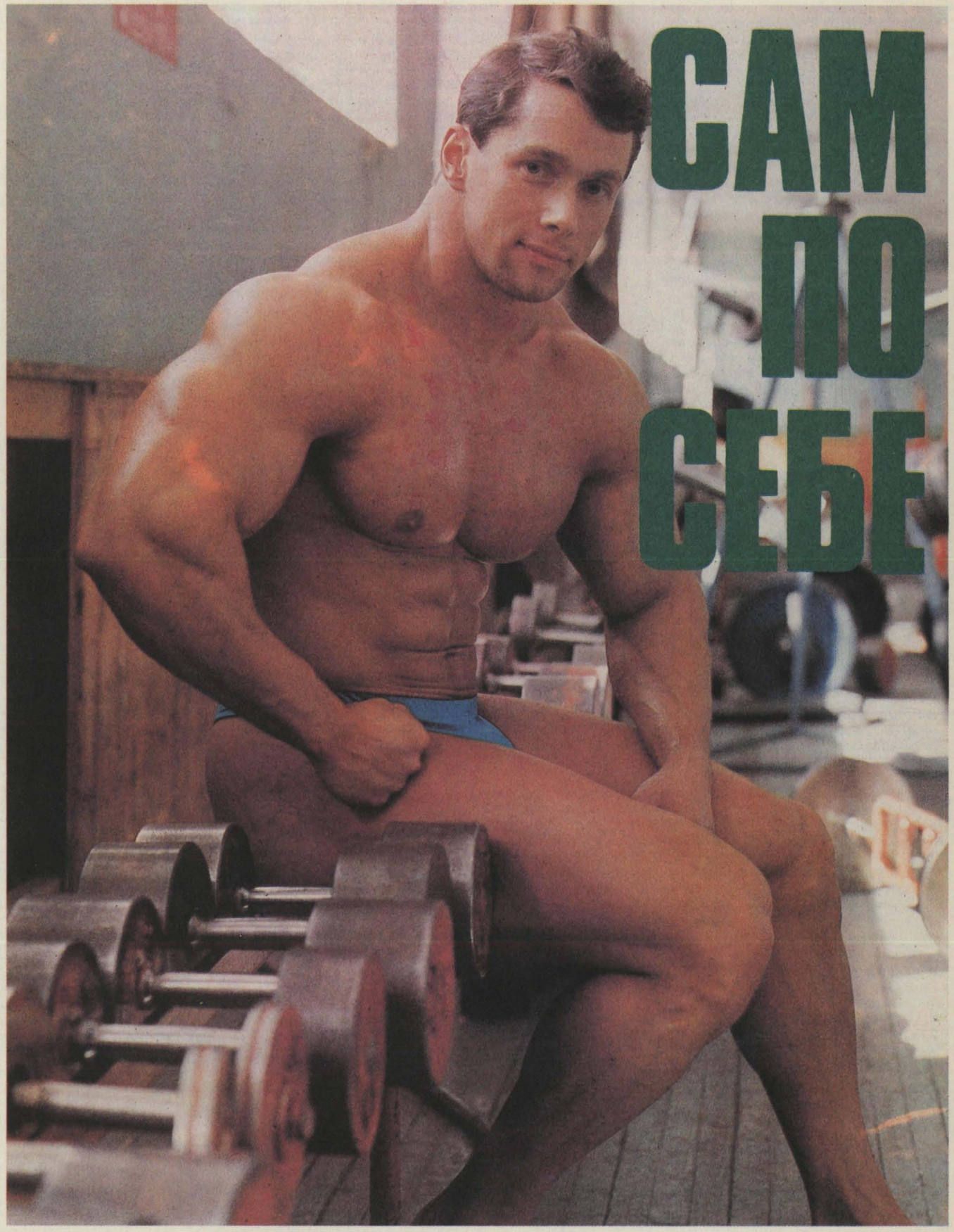
Вниманию любителей бодибилдинга!

Клуб «Йота» предлагает книгу Олега Талмазана «АТЛЕТИЗМ: РАЗДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА».

Книга рассчитана на атлетов начального и среднего уровня, содержит необходимые сведения и рекомендации по самостоятельному составлению тренировочной программы.

Ориентировочная стоимость 10 рублей.

Заявки с указанием точного обратного адреса направлять по адресу: 277 060, Кишинев-60, а/я 3620. Книга высылается наложенным платежом.



САМ ПО СЕБЕ

Леса под Костромой не северные. Да и какой, собственно, лес! Так, зона отдыха поселка Караваево, *окраина окраины*. Но березовый сок все еще течет по стволам, давая надежду на то, что почки распустятся в срок. Вот и спрашиваю для начала у сильнейшего культуриста России Андрея КОСИЧЕНКО:

— А ты любишь лес, часто выбираешься отдохнуть!

— Любить-то люблю, конечно. Но гулять... Времени нет. Только иногда всей семьей. В начале апреля я вернулся из Штатов, где зарабатывал деньги, и тут же улетел в Челябинск,— на Кубок России по бодибилдингу. Занял первое место в категории свыше 90 кг. Вернулся вконец выжатым. Кубок России оказался очень тяжелым, приходилось выкладываться полностью. Возьмите во внимание скачок с американского стола да на наши харчи.

— Так что, турниры культуристов России стали очень и очень трудными! А ведь по причине развала Союза конкуренция должна уменьшиться.

— Конечно, очень заметно, просто глаза режет отсутствие культуристов Украины, и особенно Белоруссии. С ними была отчаянная конкуренция. А теперь — со своими, но в том-то и штука, что российские культуристы стали трудиться с полной отдачей. Перспективу увидели.

— И что ты думаешь о будущем российского бодибилдинга!

— У нас большой, даже колоссальный потенциал, особенно на глубинке.

— А какие у тебя планы! Хотя бы на ближайшее будущее.

— Сейчас после всех хлопот и волнений я сбросил вес со ста четырех килограммов до девяносто восьми. А для нас это очень ощутимо. Отдыхаю, невозможно постоянно быть в пиковой форме.

— Многие и сейчас полагают, что отдыхать и набирать вес можно только лежа на диване и поедая торты. Тебя же почти невозможно найти дома...

— Ну это и есть отдых, как же иначе?

— Сейчас очень интенсивный соревновательный календарь. А когда ты выходишь из пика формы!

— Да практически никогда. Во всяком случае в последнее время. Да, сейчас насыщенный календарь, соревнования — практически круглый год, не то что раньше, когда можно было позволить себе расслабиться.

— Представляю тогда, какая система жизни у тебя. Особенно здесь, в Костроме. И особенно проблемы с питанием *и со спортивной базой*.

— Да нет, база отличная, я потом покажу зал, сам увидишь. И мне занятия ничего не стоят, я сам ведь тренер. Впрочем, оплата для остальных тоже почти символическая — двадцать пять рублей в месяц.

— Банки с протеином ты привозишь из-за кордона, но ими одними сыт не будешь, и тебе приходится, наверное, тратить средств гораздо больше среднестатистического костромича на свою «продовольственную корзинку»!

— Не совсем так. Что мне нужно? Мне нужно нежирное куриное мясо, рис, яйца, овсянка, фрукты и соки. Среднестатистический же россиянин ищет то, что повкусней, а не понужней: копченую колбасу, например, сосиски, сладости. Так что средства на питание мы с ним тратим примерно одинаковые.

— Андрей, а не мог бы ты поподробнее рассказать о поездке в США!

— Там меня снимали для рекламы. Рекламировал эмблему одной фирмы. Дело это непростое, утомительное и скучное. Один кадр снимали *шесть часов, представляете!* То же самое — съемки для женского календаря.

— А как платили!

— Для рекламы — сто долларов в час. По нашим понятиям это совсем недурно.

— Выходит, на Западе тебе куда лучше жилось бы!

— Только в одном. Там по-другому относятся к культуризму. У нас и поныне бытует мнение, что культуристы насилуют и уродуют себя, наносят вред здоровью.

— Вот! Вот! Слышал я и другое, в определенных кругах бытует еще одно мнение, и ты наверняка это знаешь,— что, дескать, все без исключения культуристы имеют проблемы в сфере половой жизни.

— Слышал об этом бреде. Все зависит от изначального устройства человека. Такие проблемы может иметь в равной степени и культурист, и спортсмен, и обычный мужчина. Только я уверен, что получить вышеназванную проблему наибольший шанс у курящих и пьющих.

— Ну хорошо, оставим эту щекотливую тему. Но тогда скажи: откуда ты такой, дважды чемпион СССР, СНГ, а теперь уже и России, взялся в Костроме, которая никогда не слыла центром бодибилдинга!

— Я взялся из Иванова, из города невест, где начал заниматься штангой. Потом тренер-тяжелоатлет пригласил в Костромской сельскохозяйственный институт — учиться и заниматься спортом. Вот до сих пор и живу около института, и тренируюсь в его спорткомплексе.

— Приглашали учиться и между делом заниматься спортом! Или наоборот!

— Наоборот. Но институт я все же закончил... Я пришел в крохотный тяжелоатлетический зал и сделал из него нечто приличное. Я понял, что надо надеяться на себя. Вкладывая свои тогда еще гроши, придумывал и мастерил тренажеры. Раньше этот стадион и спорткомплекс были пусты. А сейчас сюда приходят ребята и с утра до ночи занимаются культуризмом. И честное слово, берут за эталон не Шварценеггера, а меня, живущего в соседнем доме, и это меня очень радует.

У нас очень маленький город. И от этого знаменитым быть одновременно и легко, и сложно. Сложно потому, что ты постоянно на виду, и надо обдумывать свои поступки.

— Ну а почему, собственно, ты увлекся бодибилдингом! Ведь до этого — двенадцать лет занятий штангой!

— Тогда вдруг ввели возрастной ценз — очередная кампания по омоложению спорта. И в тяжелой атлетике перспективы для меня закрылись. Через два года возрастные ограничения отменили, но я уже активно «качался». К тому же культуризм мне всегда очень нравился, я следил за тем, как выгляжу, какая у меня осанка. Так что тут у меня все совпало.

— У тебя дома такое количество медицинской и фармакологической литературы! И заграничные упаковки со словом «анаболик»!

— Намек ясен. Протеин — это ведь и есть самый главный анаболик, но не стероидной группы, к которой у меня отвращение. А медицинская литература... Я не доверяю врачам, предпочитаю и в этом полагаться на себя.

— А свою жену к культуризму тоже приобщил сам!

— Ну, она всего второй год занимается. По собственному желанию. Впрочем, и я повлиял. Я вообще всех близких и знакомых постоянно агитирую заниматься культуризмом. Это прекрасный, настоящий спорт.

— Ты стал сильнее после того, как расстался с тяжелой атлетикой!

— Нет, конечно. Таких весов, как раньше, мне сейчас не взять. Не та специфика. Но интересно, что мой вес практически не изменился с тех времен. Изменилась форма, осанка. Разумеется, в лучшую сторону.

— Еще деликатный вопрос. Скоро тебе стукнет тридцать два года. Что останется от формы потом!

— Лет десять как минимум у меня еще будет. Культуризм еще и тем прекрасен, что не имеет возрастного ценза. Можно до самой старости быть ого-го!

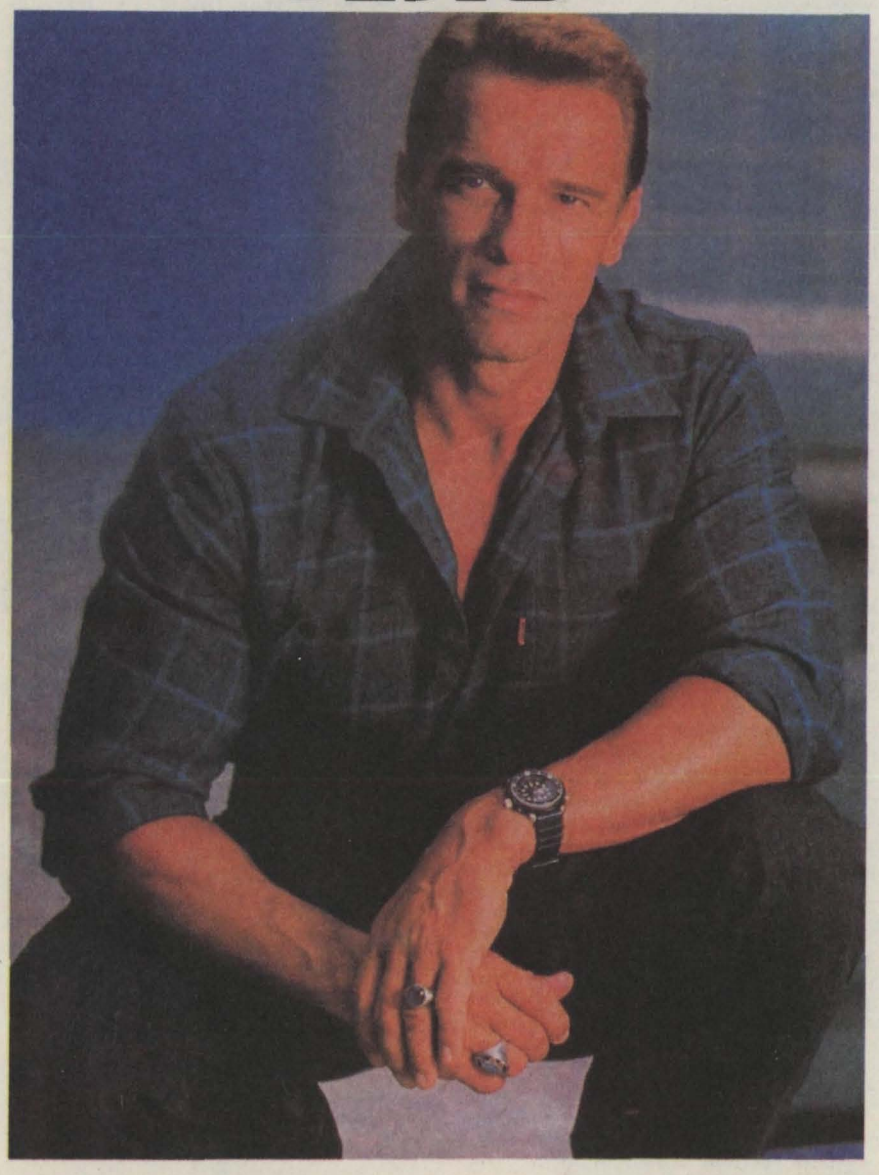
— Твоя дочь еще ходит в детский сад. А когда ты думаешь приобщать ее к «семейному делу»!

— Начинать заниматься можно, думаю, лет с двенадцати... А что касается дочери, то ей самой придется решать. Но двенадцатилетний человек еще не понимает чего ему нужно, вот в чем беда. Он прыгает и бегает, играет в футбол в пыли, но потом все это проходит. И только через много-много лет понимает простую истину: если ваза разобьется — можно купить новую, если джинсы разорвутся — влезешь в другие. Но твое собственное тело уже не обновить никогда. Так что думать о здоровье, о своем внешнем виде надо всегда.

Беседу вел
Кирилл РЫЖКОВ

ЮНОШЕ, СТРОЯЩЕМУ ТЕЛО

Подростки часто задают вопросы: с какого возраста нужно и можно начинать тренироваться с отягощениями, какова должна быть программа упражнений и каковы ее особенности по сравнению с тренингом взрослых людей. Хотя ответы на подобные вопросы уже неоднократно появлялись в наших материалах, тема не стареет, и на этот раз мы решили сослаться на опыт величайшего культуриста всех времен, несравненного Арнольда Шварценеггера. Мы воспользуемся выдержками из его книги «Бодибилдинг для мужчин», которая вышла в английском издательстве «Сфера». Итак, слово Арнольду ШВАРЦЕНЕГГЕРУ.



Надо расти крепким

Когда я был подростком, я хотел быть лучшим футболистом в мире. Тренировался по-настоящему, упорно: бегал по стадиону, развивая подвижность и координацию, овладевал мастерством, необходимым для того, чтобы стать футболистом. После этого я начал заниматься с отягощениями, что привело к открытию мной бодибилдинга, который стал моей жизнью.

Это случилось, когда мне было около 15 лет, и мое тело достаточно созрело, чтобы я мог выдержать упражнения с умеренно тяжелыми весами. Если бы я стал тренироваться раньше, ничего хорошего это не дало бы мне. Я видел юношей и в 16, и в 17 лет, которые фактически не были готовыми к тяжелому тренингу.

Детский и ранний подростковый возраст

Родители и будущие бодибилдеры все время спрашивают меня, когда подросток должен начинать занятия бодибилдингом. Но люди так резко отличаются друг от друга. Пожалуй, единственное, что я могу сделать — это дать некоторые общие рекомендации.

1. Дети не должны тренироваться с отягощениями. В этом возрасте я рекомендую гимнастику без отягощений, тренинг с собственным весом и развитие выносливости сердечно-сосудистой системы такими видами, как бег, велосипедный спорт и плавание.

2. Ранний подростковый возраст благоприятен для частичного тренин-

га с отягощениями. Здесь нужно тренироваться с большим числом повторений и с малыми весами. К несчастью, мышцы созревают быстрее, чем кости, и легко могут поднять вес больший, чем может выдержать ваша «арматура». Но, с другой стороны, организм в этом возрасте развивается настолько стремительно, что ему не требуется тренинг с большим усилием для накопления мышечной массы.

3. Когда организм созреет, а это может произойти у одних в 14 лет, в 18—19 у других, можно попробовать тренинг с весами потяжелее, чтобы добиться больших приростов силы и мышечной массы.

Подростковая физиология

Если вы даже очень захотите, вам не удастся набрать большую массу в возрасте 12 или 13 лет. Организм в этом возрасте сжигает так много энергии для роста, что ее не остается для строительства мышечной массы. В пубертальном возрасте организм начинает усиленное «производство» мужских гормонов, и, следовательно, мышцы будут расти быстрее. Очень важно не мешать организму осуществлять самостоятельно свой рост.

Кости взрослого мужчины по всей длине жесткие и прочные. Иначе у подростков. Концы костей у них еще мягкие и могут быть повреждены при поднимании слишком больших отягощений.

Но в любом возрасте — 9, 13, 16... ваше тело будет реагировать на физкультурный тренинг. Секрет в том, чтобы заниматься правильно.

Подростковый тренинг

Подросткам, как и взрослым, требуется отменная сердечно-сосудистая и мышечная подготовленность. Различие в том, что молодые быстрее и лучше реагируют на тренинг. Но когда речь идет о тренинге с отягощениями, разница будет значительной.

1. Высокое число повторений и небольшой вес. Молодые люди могут делать те же упражнения, но цель их должна быть другой. Вместо выполнения 10—12 повторений в подходе я бы рекомендовал делать минимум 25 повторений.

2. Тренируйтесь как можно быстрее. Проделывайте каждый ваш подход в хорошем темпе, и проходите через как можно большее число подходов без остановки. Переходите прямо от одного упражнения к другому. Заставляйте ваш организм справляться с такой интенсивностью, и вы будете довольны и горды результатами.

3. Тренируйте все тело. Это справедливо для каждого, но молодые ребята, которых я знаю, особенно склонны делать такую ошибку: они мечтают иметь большие руки или большую грудь, и пренебрегают другими частями тела. Правильным будет всестороннее развитие, особенно если вы хотите в последующем стать бодибилдером соревновательного класса.

4. Не пренебрегайте питанием. Поскольку вы быстро растете и сжигаете массу калорий, то не получите хороших результатов, не соблюдая диету. Если вы не дадите организму базовых питательных веществ, вы не будете расти в такой степени, какую позволяет ваш генетический потенциал, и вы будете страдать от недоразвитости, которая скажется отрицательно на остальной вашей жизни. Ваше тело требует белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Так что не делайте ошибки: тренеруясь для силы и объемов, давайте телу нужное топливо для роста.

5. Развивайтесь как можно более всесторонне. Вы должны развивать все ваши физические таланты так, как это делал я, готовясь к футболу. Даже если вы не мечтаете стать первоклассным атлетом, помните, что ваш организм — это машина, которая должна провести вас через всю вашу жизнь. Ваше будущее здоровье и благосостояние будут сильно зависеть от того фундамента, который вы заложите теперь. Я не ставлю физическую подготовку на место учебы и образования, но она поможет на пути к любым жизненным целям.

Тренировки порой бывают утомительны и поэтому требуют дисциплины. Не всем дано быть удачливыми во всем, но чем больше видов спорта вы испробуете, тем больше шанс реализовать ваш физический потенциал.

Вот что я считаю самым ценным для подростков:

1. Бег, езда на велосипеде, плавание, прыжки через скакалку.
2. Бег по ступенькам (на стадионе, в доме).
3. Отжимания от пола, широкий упор.
4. Отжимания от пола, ладони в упоре сомкнуты.
5. Подтягивания на перекладине (чем шире хват, тем труднее упражнение).
6. Подъемы на носке одной ноги, стоя на ступеньке.
7. Отжимания на брусьях.
8. Выпады вперед на одной ноге.
9. Жим гантелей стоя от плечей.
10. Разведения рук с гантелями в стороны стоя.
11. Выпрямления руки с гантелью вверх из-за головы, плечо направлено вверх.
12. Сгибания рук с гантелями к плечам стоя.
13. Приседания с гантелями в руках.
14. Выпады вперед с гантелями в руках.
15. Тяга гантелей в наклоне к животу.

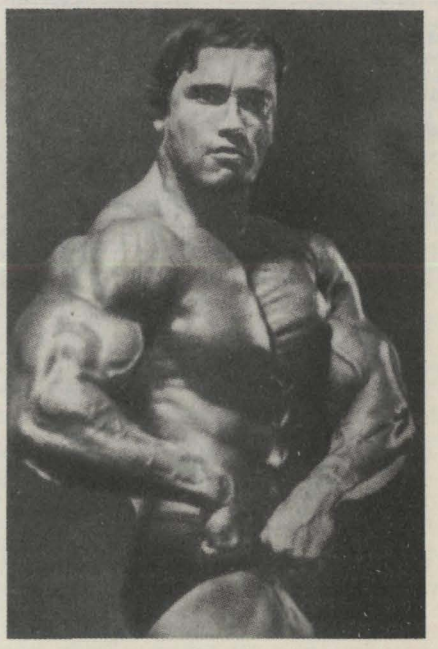
Не торопите время

Организм располагает своим собственным расписанием роста и развития, и вы не можете ускорить его. Путем к прогрессу является понимание того, что ваше тело подсказывает вам, и выполнение его требований. Для подростка это означает упорную тренировку, развитие как можно большего числа необходимых физических умений, правильное питание, однако полное исключение потенциально опасных больших отягощений.

●

Как распорядиться тем комплексом, который рекомендовал вам Арнольд Шварценеггер? Достаточно будет, если вы будете тренироваться всего трижды в неделю (имеется в виду с легкими отягощениями и весом своего тела), выполняя от 3 до 15 упражнений. Бегом и другими циклическими дисциплинами вы можете заниматься в остальные дни недели. В первый месяц достаточен один подход во всех упражнениях. Добейтесь 25 повторений в каждом.

Во втором месяце, если вы успешно справились с начальной программой, достаточно будет выполнения двух, а в третьем месяце — трех подходов в каждом упражнении. Вся тренировка с отягощениями не должна занимать у вас больше 45—60 минут. Этого вполне достаточно, чтобы вы нормально развивались физически и не тормозили ваш естественный рост и развитие.



АЛЬБЕРТ БЕКЛЕС

НЕСТАРЕЮЩИЙ ЧЕМПИОН

Многие критически относятся к возможностям пожилых людей. Альберт Беклес считает, что если что-то и должно умереть, так это общепринятое представление о пожилом возрасте. В 61 год он продолжает выигрывать чемпионаты ИФББ среди профессионалов.

Альберт родился на Барбадосе в 1930 году в бедной семье. Заниматься с отягощениями он начал рано, глядя на старшего брата, который увлекался тяжелой атлетикой. В юности Беклес переезжает в Великобританию, где он впервые задумывается о том, что занятия культуризмом могут приносить ему доход. Он не мечтал быть чемпионом, а просто хотел быть сильным, иметь крепкое здоровье, а заодно немного денег, чтобы платить за квартиру и пропитание. В середине 50-х годов информация о методиках тренировок была ограниченной и поэтому Альберту пришлось до всего дохо-

дить методом проб и ошибок. Это были эксперименты на своем собственном теле.

Беклес впервые заявил о себе в легендарные времена Лерри Скотта и Серджио Оливы и теперь, целое поколение спустя, он продолжает удивлять публику своими успехами. Беклес считает, что только годы регулярных тренировок могут придать мускулатуре отточенную завершенность, плотность и массу, отличающую чемпиона от посредственности. Весной 1991 года он с успехом выигрывает престижный международный чемпионат среди профессионалов в канадском городе Ниагара Фолз, уверенно оттеснив более молодых участников. По качеству мускулатуры ему не было равных, так же как и по годам. Но Альберт не терпит разговоров о возрасте: «Я не хочу, чтобы на меня смотрели сквозь призму прожитых мной лет и не нуждаюсь в сочувствии. От судей я жду только оценки моей спортивной формы и равных шансов с моими соперниками. Мне плохо становится от одной мысли, что кто-то может предположить, что мне подсуживают из-за возраста. Если моя форма лучше — дайте мне первое место, а возраст здесь ни при чем».

Победа Беклеса вызвала бурю протеста со стороны более молодых участников, которым пришлось с ним состязаться: «В его возрасте уже нельзя выступать!» «Ведь он уже заявил, что оставил культуризм!» Молодых атлетов можно только иронически пожалеть. Мало кто может тягаться с Альбертом. Три года назад он за 11 месяцев участвовал в 17 соревнованиях, больше, чем любой атлет-профессионал. Безусловно, даже в очень молодом возрасте такое напряжение вынести нелегко. После всех этих выступлений Альберт сделал перерыв и, отпраздновав в июле 1990 года свое 60-летие, вновь появился во всем великолепии на «Мистер Олимпия-90», получив специальный приз за спортивное долголетие. Все подумали, что этим официально заканчивается спортивная карьера Беклеса. Однако отставка не входила в его планы: «После стольких лет тренировок вы так глубоко познаете свое тело, что улавливаете все его возможности. Я знал, что могу еще выигрывать». На «Мистер Олимпия-90» Альберт весил 76 кг, а 12 апреля 1991 года, когда он появился на показательных выступлениях в Италии, он имел 93 кг совершенных, массивных и удивительно рельефных мышц. Победа в Ниагара Фолз еще более укрепила Беклеса в желании тренироваться и побеждать. «Моя победа помогла мне сделать 3 вывода,— говорит он —

1. *Я убедился, что даже после перерыва могу легко набрать форму и выиграть.*

2. *Я вновь испытал упоительное чувство победы и понял, что с этим ничто не может сравниться.*

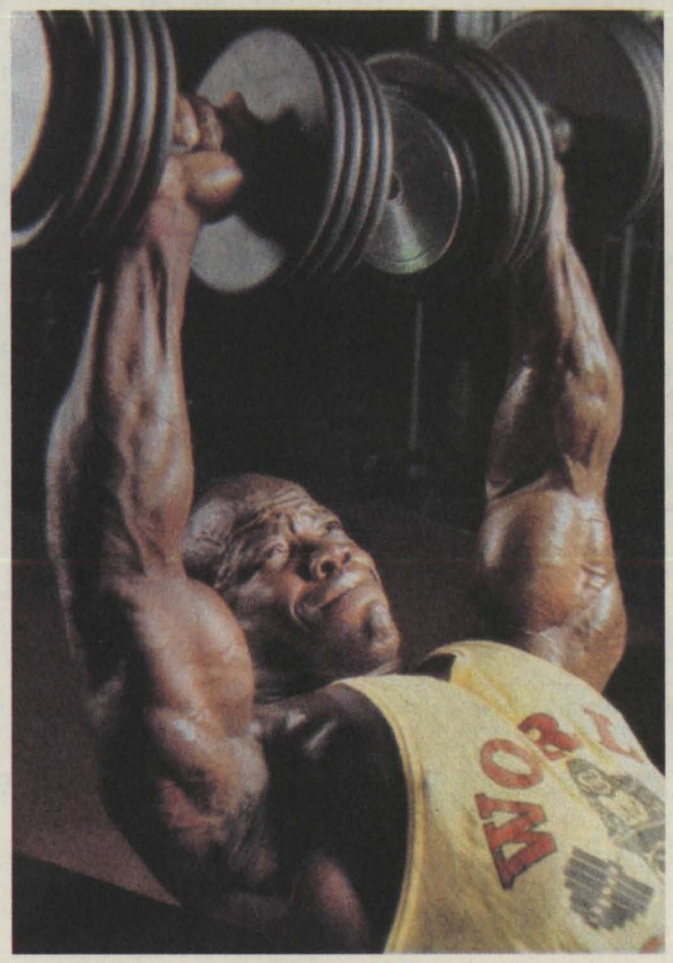
3. *Я понял, что я объективно оценивал себя. Иногда, глядя на себя в зеркало, атлету кажется, что, например, руки у него приобрели хорошую форму, но единственный объективный судья — это сцена. Когда рядом стоят другие звезды, может оказаться, что руки у этого атлета не так уж хороши. Когда я был на сцене, оценка моих возможностей судьями не разошлась с моей собственной и это придает уверенности. Если честно признаться, меня радует, что я занял первое место в одном из важнейших соревнований, имея более 60 лет за плечами. Я надеюсь, другие атлеты последуют моему примеру, ведь я доказал на деле, что в 61 год вы можете быть более прекрасным, чем в 25».*

Альберт тренируется два раза в день по системе 3:1 (3 дня — тренировки, 1 день — отдых). Обычно каждая тренировка длится два часа, но перед соревнованиями он увеличивает интенсивность, одновременно снижая продолжительность до полутора часов. Тренируемые части тела разделяются следующим образом: 1-й день — грудь, двуглавая мышца, бедра, голень; 2-й день — плечи, четырехглавая мышца бедра; 3-й день — спина и руки; 4-й день — отдых.

На каждую часть тела делается от 15 до 20 подходов; повторения варьируются от 15 до 10. Снижая продолжительность тренировок перед соревнованиями, Беклес получает немного больше времени для восстановления, что помогает ему выглядеть более свежим. Большое значение придается мысленному сосредоточению на группе мышц, которая прорабатывается во время того или иного упражнения: «Если вы делая, например, подъем рук через стороны вверх с гантелями, будете представлять, что ваша дельта становится похожей на пушечное ядро, то я уверяю вас, она в скором времени действительно станет такой».

Пожелаем успехов Альберту, а вместе с ним всем атлетам, сумевшим сохранить форму в таком почтенном возрасте.

Материал подготовил
Василий ЕРМАКОВ



Игорь ЯСЕНЕВ

ЛЕВ ВСЕГДА КРАСИВ

Если точнее, то Георгия Гаккеншмидта звали «Русский лев», и уж, конечно, было за что. Родился он в 1877 году в Юрьеве (Тарту) и уже в детстве активно увлекся атлетическими упражнениями. После окончания реального училища стал работать учеником на машиностроительной фабрике в Ревеле (Таллинн). Там и стал членом атлетического и велосипедного клуба, где занимался поднятием тяжестей и борьбой. Позднее именно эти виды спорта сделали его знаменитым.

Однажды на тренировке он повредил руку и его подвели к приехавшему из Петербурга врачу и замечательному энтузиасту спорта доктору Краевскому. Последний был так восхищен мощным и красивым телосложением юного Гаккеншмидта, что немедленно пригласил того в Петербург — тренироваться в его клубе.

Популярность Краевского в мире силачей и борцов была замечательной. Любой из них, приезжая в Петербург, спешил в его дом на Михайловской площади. Здесь они гоняли чаи, обменивались новостями, говорили о тренировках и грядущих турнирах. Доктор Краевский был большим поклонником атлетических видов спорта, владел своим тренировочным залом, в котором с утра до вечера шли тренировки с гантелями, гирями и «бульдогами», а также на различных аппаратах для развития силы: дело совсем новое в тогдашней России.

Вот в эту атмосферу и окунулся юный Георг, который не только жил в квартире Краевского и бесплатно тренировался, но и получал на тренировках консультации от своего бескорыстного покровителя. «Он относился ко мне, как к сыну,— вспоминал позднее Гаккеншмидт.— Я так и не услышал от него слова «нет».

В одной из комнат Краевского висели портреты сильнейших силачей и борцов. Однажды хозяин сказал Георгу: «Очень надеюсь и твой повесить. Время пришло...» В феврале 1898 года в сопровождении Краевского он приехал в Москву, и неожиданно для публики, да и специалистов, взял первые призы на турнирах по поднятию тяжестей. Тогда же он получил приглашение выступить на чемпионате России, и стал победителем.

Этот успех дал ему право выступить на чемпионате мира в Вене. Его появление на помосте вызвало всплеск восторга у присутствующих: такой эффектной была мускулатура Георга. Не лишне привести и точные данные его антропометрии. Имея относительно невысокий рост (174 см), он при весе 92 кг обладал объемом груди в 122 см, шеи — 49, плеча — 48, предплечья — 38, бедра — 68.

На чемпионате мира в Вене Георг Гаккеншмидт занял третье место. Неудача? Ничуть! Ведь тогда не было деления на весовые категории и Гаккеншмидту довелось соревноваться с куда более тяжелыми соперниками. Достаточно сказать, что победитель этого турнира австриец Вильгельм Тюрк весил аж 120 кг!

Впрочем, Гаккеншмидт и не нуждается в снисхождении. Ведь его ждали победы и выдающиеся рекорды. После одного из них он получил телеграмму от своего верного покровителя: «Георгий Георгиевич! Поздравляю Вас с Вашим новым всемирным рекордом. Вы выжали одной рукой 282 и 3/4 фунта (115,79 кг.— *Примеч. ред.*), как я вчера узнал. Вас вдохновила Москва. Да здравствует победитель всемирного Сандова. Честь и слава России! Ваш обожатель доктор Краевский».

Как известно, Гаккеншмидт увлекался и борьбой. В 1901 году 21-летний Георг окончательно отдал предпочтение этому виду спорта. На борцовском ковре он также добился выдающихся успехов. Он не обладал идеальной техникой и ловкостью. Но феноменальная физическая сила позволяла ему одолеть практически всех известных борцов того времени. На мировом первенстве в Париже никому не удалось избежать его сугубо силового приема «передний пояс». Он стал первым чемпионом мира среди русских борцов, причем на ковре в Париже положил на лопатки всех своих соперников.

Тогда его считали самым сильным человеком конца XIX — начала XX века. Но позднее, уже расставшись со спортом, Георг Гаккеншмидт проявил себя и оригинальным философом, и создателем собственной системы физического воспитания. Словно античная эпоха подарила позднему времени этого человека.

В 1961 году на турнире в Лондоне, посвященном 75-летию Британской ассоциации тяжелой атлетики, Юрий Власов установил мировой рекорд, а награду он принимал из рук старого Гакка. И вот как наш атлет вспоминает эти мгновения: «Наклоняюсь с пьедестала почета, почти приседаю, но не потому, что мне неловко пожимать протянутую руку. Стараюсь удержать в памяти каждое его слово.

Неужели это возможно: Лондон, мировой рекорд, «Скала-театр», и мне вручает медаль Георг Гаккеншмидт?

Смотрю вслед. У старика мощная спина, шея по-борцовски широко и крепко держит голову, но особенно впечатляет грудь. Она раздвинута и выгнута чисто по-гаккеншмидтовски».

Умер Гаккеншмидт в 1968-м в возрасте 91 года. Все крупнейшие агентства дали сообщения об этом печальном событии. Ведь его имя не принадлежало только России или Великобритании, а всему миру.

ЛЮБИТЕЛЯМ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ!

Кооператив «Медикод» высылает наложенным платежом любую необходимую форму из прочной ткани, пошитой по лекалам, соответствующим международным стандартам. А также спортивный инвентарь (защита, макивары и т. д.)

Заказ выполняется при получении письма с указанием размера, роста, ФИО, адреса полностью.

Оплата за наличный и безналичный расчет. По желанию клиента высылаем распечатку с ценами и ассортиментом изделий.

Наш адрес: Московская обл., г. Красногорск, ул. Речная, 20.
Телефон: 563-76-88.

В ТУФЕЛЬКАХ НА ШПИЛЬКАХ

выходили на помост пионерки культуризма

Дон РОСС относится к плеяде атлетов, давших в 60-е годы толчок развитию культуризма в его современном виде. Дон — профессионал, обладатель титула «Мистер Америка». Сегодня вы сможете познакомиться с его взглядами на женский культуризм.

Лайза Лайон

— Давным-давно, в 1965 году, когда мне не было и 20 лет, а по мускулатуре со мной мало кто мог тягаться во всей Америке, я подарил своей девушке на день рождения набор гантелей и скамейку. После этого я проводил с ней ежедневные тренировки и в скором времени ее тело стало крепким и развитым, не потеряв при этом округлую форму и женскую привлекательность. Но однажды ее отец устроил мне скандал, сказав, что, если я хочу по-прежнему с ней встречаться, я должен прекратить эти занятия, которые якобы делают ее похожей на парня.

Теперь, к счастью, отношение к тренировкам и представление о красоте женского тела изменились. Пухленькие, изнеженные красотки 50 и 60-х годов уступили место подтянутым и стройным любительницам бега, велосипедных прогулок и атлетических занятий. Хотя и сегодня еще мускулистый вид чемпионок по культуризму не всеми воспринимается однозначно. Но это большой спорт, тогда как тысячи девушек уже изменили досужее мнение о несовместимости женской природы и тренировок с отягощениями.

Соревнования по культуризму среди женщин в их теперешнем виде проводятся ИФББ с конца 70-х годов. До этого они, скорее, напоминали конкурсы красоты. Участницы выходили на сцену в туфлях на высоких

каблуках и принимали позы, делающие их похожими на фотомодели из «Плэйбоя». И хотя большинству участниц были знакомы атлетические упражнения, они выполняли их для поддержания общего тонуса, а не для формирования мускулатуры. Если на сцене появлялась девушка с более или менее проработанной фигурой, ей могли присудить одно из последних мест. Даже мир культуризма не был готов принять слабый пол с бицепсами, трицепсами и прессом, напоминающим стиральную доску. Правда, некоторые девушки с самого начала ставили своей целью развитие мускулатуры, но на них смотрели, как на ненормальных. Имейте в виду, что и мужчины-культуристы в глазах прессы и обыкновенного человека представлялись слабосильными, искусственными дутиками до выхода в свет в 1975 году известного фильма «Pumping iron» — «Качайся железом», который показал всему миру, сколько упорства, крови и пота требует этот спорт. Сегодня вряд ли кто решится возразить, что культуризм — это спорт прекрасных и сильных.

С конца 70-х годов соревнования стали воистину определять физическое развитие женщин. Пресса не преминула всех искусать, назвав соревнования, как, впрочем, и мужские, «гротескным матчем маньяков». Однако публика была зачарована. Телевизионные спортивные передачи, транслирующие соревнования по женскому культуризму имели необычайный успех. Какое-то время им уделялось больше эфирного времени, чем мужским.

Масштаб чемпионатов начал быстро расти. Увеличивалось количество участниц, поднимался уровень их физического развития. Совершенствовалось представление о красоте женского тела, которое проделало путь от гибкой фигуры Лизы Лайон, похожей на танцовщицу, к зачаткам мышц Рейчел Маклиш и далее: через атлетически сложенную Карлу Данлоп к сверкающему мышечному совершенству Корины Эверсон.

Я тренирую женщин с 1978 года. С тех пор сотни их прошли через мой зал. Одно важное наблюдение позволяет мне сделать вывод, что для построения стройного, гибкого, мускулистого женского тела необходимы тренировки с прогрессивно увеличивающимися отягощениями. Женщины, участвующие в соревнованиях, тренируются так же интенсивно, а подчас и более интенсивно, чем мужчины. Отдача от таких тренировок у женщин точно такая же, как и у мужчин. Ведь речь идет о работе мышц, а структура их у мужчин и женщин

Рейчел Маклиш

одинаковая. Однако это не значит, что методика тренировок должна тоже быть одинаковой. Существуют серьезные расхождения в строении мужского и женского тела, которые требуют различия в методическом подходе.

Давайте рассмотрим, что необходимо делать для формирования совершенного женского тела.

Ввиду того, что основная масса женских тренеров — мужчины, они автоматически применяют мужской подход к тренировкам. В частности у мужчин среднее соотношение нагрузки на верхнюю часть тела по отношению к нижней составляет 3:1 или 2:1, то есть ногам уделяется в 2—3 раза меньше внимания, чем туловищу. Такой подход недопустим для женщин. Благодаря своему строению женщина должна уделять ногам большее внимание. Широкие бедра более уязвимы для жировых отложений, в то же время у женщин одинакового веса с мужчинами более сильный толкательный момент в ногах. Все это указывает на необходимость соотносить нагрузки на верхнюю и нижнюю части тела у женщин в пропорции 50:50.

Я бы рекомендовал следующую систему для развития мускулистого и одновременно женственного тела:

День 1-й. Грудь и спина, бицепс.

День 2-й. Приседания, подъем веса ногами, лежа на станке под углом 45°, ягодицы, голени.

День 3-й. Плечи, трицепс, распрямление ног на станке (четырехглавая мышца бедра), сгибание ног лежа на станке (двуглавая мышца бедра), мышцы живота.

Подберите 2—3 упражнения на каждую группу мышц. Делайте по 3—5 подходов в каждом упражнении в зависимости от подготовленности. Повторения могут варьироваться от 8 до 15 или даже 20 в каждом подходе. Перерывы между подходами только для того, чтобы восстановить дыхание.

Многих девушек очень заботит, как увеличить размер груди, можно ли это сделать путем физических упражнений. Мой долгий опыт убеждает меня, что тренировки грудных мышц не только могут несколько увеличить размер груди, но, что, по-моему, важнее, значительно улучшить ее форму. Анатомия груди такова, что молочные железы, имеющие много жировой ткани, обеспечивающей ее мягкую округлость, находятся поверх грудных мышц. Этот толстый мышечный слой, будучи развитым, может придать груди отточенную завершенность. Одновременно усиленные тренировки и диета, содержащая ограниченное количество жиров, может несколько уменьшить жировой компонент молочной железы у тех женщин, которых беспокоит слишком большой размер груди.

●

Итак, милые дамы, с благословения Дона Росса смело вступайте на путь самосовершенствования. Желаем вам стройных ног и высокой груди!

Подготовил
Василий ЕРМАКОВ

ПОЛПУДА в женской руке

Почти три года назад тренер по атлетической гимнастике Московского авиационного института Леонид Васильевич Ануров предложил своей самой подготовленной ученице Тане Ивановой взять... гирю.

Поначалу ничего не получилось. Потом — кое-что, но не блестяще, и, наконец, все пошло на лад: броски гири, технические движения... Вскоре появились и другие ученицы, главным образом из женского атлетизма. После одиночных упражнений переходили к парным, к жонглированию. После парных шли групповые, а потом и групповые с двумя гирями. А это уже было высшим шиком.

Валом пошли приглашения на турниры и показательные выступления. А потом, как и у всех, возникли проблемы одна хлеще другой. В частности, из-за нехватки средств стал чахнуть соревновательный календарь. И тогда Леонид Ануров создает собственный призовой фонд и проводит внутренние соревнования в первой, и, похоже, единственной в мире команде женского гиревого жонглирования.

В его команде возрастной ценз отсутствует. Есть и девчушка 12 лет, есть и 35—40-летние. Ну, а как совместимы гиревые нагрузки с развивающимся или уже сложившимся женским организмом?

— Ну, если тягать или метать гирю неумело, без техники,— говорит Л. Ануров,— то такое любому мужику вредно. А для женщин тренировки по атлетической гимнастике намного тяжелее, чем по гиревому жонглированию. Ведь и гири у нас облегченные — 8 кг. А женская штанга вообще в сравнение не идет.

Сами спортсменки говорят о своем новом виде спорта с восторгом:

— Кидать и ловить гирю — не так-то просто. Но когда трудный бросок удается — это так радует! Кто не пробовал — тот не поймет...

— Не могу пропустить тренировку, как бы ни была занята, потому что она больше, чем что-либо другое, поднимает настроение.

— Гиря дает замечательную возможность стать стройной, обаятельной и привлекательной. Всё.

Вот так-то. Стоит лишь добавить, что создание женского спорт-шоу театра «Сила и грация», задуманного А. Ануровым, отложено на неопределенный срок по причине полного отсутствия средств.

По той же причине мы рискуем как-нибудь упереться в объявление на столбе: «Продается (недорого) первая и единственная женская команда гиревого жонглирования».

Юрий Коняев

Международная ассоциация боевых искусств

«ШОУ ДАО»

и Оздоровительный и научно-информационный центр

«ЗДОРОВЬЕ НАРОДА»

ОБЪЯВЛЯЮТ ПОДПИСКУ НА АБОНЕМЕНТ, ДАЮЩИЙ ПРАВО НА ПРИОБРЕТЕНИЕ 10 КНИГ, ИЗДАВАЕМЫХ ЭТИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ В 1992—1993 ГОДАХ

1. **«ТАЙНЫЕ КЛАНЫ, ЯЗЫЧЕСТВО И РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

2. **«101 УРОК БОЯ КОРОТКОЙ ПАЛОЧКОЙ — «КОГТЕМ КАМЕННОЙ ПТИЦЫ» по стилю «ВЕТВИ ДЕРЕВА» «ВОИНОВ НОЧИ»**

3. **«КАК ДРАЛИСЬ В НКВД»**

4. **«ВОСТОК И ЗАПАД. РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

5. **«РУССКИЕ НИНДЗЯ»**

6. **«КАЗАЧИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ, СТАРОЕ И НОВОЕ»**

7. **«150 ПРИЕМОВ ПРОТИВ ЦЕПИ, НОЖА И ПАЛКИ»**

8. **«АЙКИДО И КАРАТЭ»**

9. **«БЕЛЫЙ ПОЯС КАРАТЭ-ДО»**

10. **«Я — ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ»**

Для приобретения абонемента необходимо перечислить 500 рублей на расчетный счет: 161601 корсчет в Измайловском отделении МББ МФО 201423, МКБ «Экспресс-кредит» **с обязательной пометкой: «Центр «Здоровье народа».** Квитанцию о почтовом переводе или копию платежного поручения вышлите заказным письмом по адресу: 105203, Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 45. Центр «Здоровье народа». Не забудьте указать фамилию, имя, отчество и почтовый индекс. Книги высылаются заказными бандеролями в 1992—1993 годах.

Международная ассоциация боевых искусств **«ШОУ ДАО»**, Центр **«ЗДОРОВЬЕ НАРОДА»** объявляют подписку на периодическое издание

«БОЕВОЕ ИСКУССТВО ПЛАНЕТЫ»

ЖУРНАЛ ИЗДАЕТСЯ С 1992 ГОДА. В 1993 Г. ВЫЙДУТ 10 НОМЕРОВ

«БОЕВОЕ ИСКУССТВО ПЛАНЕТЫ»

- Программы обучения и философия национальных школ единоборств.
- Тайные кланы - воспитание супер-воина (уроки Шоу-Дао, ниндзютсу, "Держащих" и т.д.).
- Комплексы прикладной и специальной физической подготовки армий, полиции, спецподразделений и разведывательно-диверсионных школ разных стран (техника инструктора "Зеленых беретов" Никса, подготовка бойцов СМЕРШ и НКВД, боевое дзюдо Вольфа, владение огнестрельным оружием, метание).
- Оригинальные и малоизвестные школы боя и выживания (казачий бой, Ма-джу, "ядовитая рука", анализ систем Кадочникова и напизы, древнерусские ратоборства, УНИБОС и многое другое).
- Сравнительные анализы работы различными видами холодного оружия.
- Медитативные, оздоровительные и специальные комплексы упражнений, рецепты народной медицины.
- Через журнал вы сможете выписать учебные видеофильмы, литературу, специальные тренажеры и снаряжение.

ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ "РОСПЕЧАТЬ" - 73026.
СТОИМОСТЬ ПОЛУГОДОВОЙ ПОДПИСКИ - (5 НОМЕРОВ), **175 РУБ.**
ГОДОВОЙ - (10 НОМЕРОВ) **350 РУБ.**

Подписка на "БИП" принимается во всех почтовых отделениях связи без ограничений.

«БОЕВОЕ ИСКУССТВО ПЛАНЕТЫ»