

Новая ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ



- Школа
- Здоровье
- Компьютер
- Развлечения
- Самооборона
- Личная жизнь

100% реальная книга

Леонид Анатольевич Сурженко

Новая энциклопедия

для мальчиков

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184547

Новая энциклопедия для мальчиков: Современная школа2; 2006

ISBN 985-6751-70-5

Аннотация

Автор в форме доверительного диалога рассказывает, как быть сильным и здоровым, помогает разобраться в личных проблемах, подсказывает, как чувствовать себя уверенно на кухне, и раскрывает многие другие секреты.

В данной энциклопедии любой подросток найдет ответы на свои вопросы. А автор расскажет то, о чем дети иногда боятся спросить у своих родителей.

Книга написана легко и доступно. Она будет интересна всем подросткам от 12 до 16 лет.

Содержание

Приглашение	4
ДЕЛАЕМ СЕБЯ	10
Разные благоглупости, или утренняя гимнастика	10
Реальная самозащита	87
Конец ознакомительного фрагмента.	89

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Приглашение

Здравствуй, дружок! Ты не будешь против, если я назову тебя так? Когда-то это слово излучало тепло, вызывало расположение и доверие. Давай будем считать, что «дружок» – это хороший старый приятель (старый не в смысле возраста), с которым так приятно поболтать на досуге.

Сколько тебе уже стукнуло? Двенадцать? Тринадцать? Четырнадцать? А может, тебе уже шестнадцать лет и ты уже разучился читать? Впрочем, если ты заинтересовался этой книгой, то это не так. Значит, кроме компьютера, видека, телевизора и многих других интересных, но зачастую пустых вещей, ты желаешь узнать нечто такое, чего не покажут в новостях или в американском боевике. Может быть, ты взял эту книгу из любопытства. Может быть, ты просто купился на красивую обложку и наглое название... Я не знаю. Но что-то подсказывает мне, что ты – не простой мальчишка, который носится по дискотекам и компьютерным клубам, совершенно не заботясь ни о чем ином, кроме того, как достать денег еще на час удовольствия... И если это так, поверь мне – ты не ошибся. Потому что мы, наконец, встретились: ты –

неведомый внимательный слушатель, и я – терпеливый рассказчик.

Мы находимся в неравном положении. Ведь слушать всегда труднее, чем говорить. Так что основную нагрузку нашего общения придется нести тебе. Если, конечно, ты захочешь ее нести. Если ты не сбросишь ее с плеч, свернув на более интересные и легкие дороги. Ведь знание – это всегда бремя. В то же время трудно и мне, ведь нелегко рассказывать, не видя глаза своего собеседника. Впрочем, что я говорю! Я вижу твои глаза. У тебя очень мягкие, добрые и умные глаза, мой читатель. Они поймут то, что я хотел сказать. Они оценят скрытый смысл моих слов и простят меня за промахи и ошибки. Любой человек может ошибаться. Это не страшно!

Эта книга предназначена для тебя – человека, вступающего на тропу юности. Это небольшой подарок тебе от того, кто эту тропу уже прошел.

В пору моей юности был популярен молодежный фильм «Курьер». В основе сюжета – жизнь одного чрезвычайно оригинального тинейджера, который ищет свое место в жизни. В финале фильма есть забавная сценка, когда главный герой спрашивает своего сверстника, толстоватого увальня Базина, есть ли у него мечта. На что тот отвечает, что его мечта – это купить пальто. Дескать, зимой в куртке ходить – небольшое удовольствие. И молодой человек отдает свое новенькое пальто Базину, указав при этом, чтобы он носил пальто на здоровье и «мечтал о чем-нибудь великом». Эта

фраза могла бы послужить лозунгом для немалого количества юношей нашего времени.

В самом деле, вряд ли мечта даже о самой крутой дубленке может быть целью жизни. Но давай подумаем: о чем же тогда мечтаем мы сами? Разве не об этом: о классных куртках, компьютерах, велосипедах.

Впрочем, я уверен, что твои мечты более серьезные. Уж кто-кто, но ты не станешь заниматься глупостями. У тебя наверняка серьезные намерения. Уж конечно, ты знаешь, чего хочешь добиться в этой жизни. Это означает, что ты собираешься реализовать себя.

Только вот незадача: а что значит для тебя быть «реализованным»? Может быть, ты не воспринимаешь это слово. Может быть, оно кажется тебе неподходящим, режет слух? Честно говоря, мне тоже. Вполне возможно, что ты вовсе никак не собираешься реализовываться или быть реализованным, как залежалый товар?

Поэтому если ты хочешь понять в этой жизни больше, чем твои сверстники, не привязывайся к словам. Ищи в них смысл.

А что люди вкладывают в слово «реализованный»? Решительный, стойкий, умный, расчетливый, надежный, самостоятельный. Тот, кто умеет за себя постоять. Тот, кто в этой жизни – на высоте. Тот, кто достиг того, чего хотел. Разве ты не хотел бы быть таким? Разве есть человек, который хочет быть бедным и больным, вместо того? чтобы быть богатым и

здоровым? То-то же! Так что давай подумаем вместе, а кем бы ты хотел быть в этой жизни? Нет, я вовсе не о профессии. Это было бы слишком просто. Я о том, как ты видишь свою взрослую жизнь. Чему ты хочешь посвятить ее? Может быть, ты думаешь, что чему-то посвящать жизнь не нужно? Что это – лишь пустые лозунги глупых фанатиков? Тогда я тебе завидую. Завидую, потому что человек не задумывается над такими вещами, когда в его жизни все идет «тип-топ».

Когда ты живешь полнокровной жизнью, тебе просто некогда задумываться над ее смыслом.

Если же ты ждешь от жизни чего-то большего и не ценишь то, что есть у тебя сегодня. Если ты все еще ждешь от жизни чуда – то я тебе очень сочувствую, парень. Это означает, что ты, к несчастью своему, имеешь философский склад ума. Ты никогда не поймешь счастья тех, кто удовлетворяется, как Гайдаровский мальчиш-плохиш, «бочкой варенья и ящиком печенья». Тебе всю жизнь будет чего-то не доставать.

Но утешься, мой друг: тебе будут доступны такие радости, которых никогда не познают многие твои сверстники. Может быть, ты познаешь тонкое очарование хороших книг. Возможно, ты сумеешь разглядеть первозданную красоту природы. Или почувствовать неуловимое прикосновение другой человеческой души. А это, поверь мне, прекрасные ощущения.

Но не забыл ли ты, с чего мы начали разговор? Помнишь, я спросил у тебя, каким ты себя видишь в этом мире. Ко-

нечно, я не могу знать твой ответ. Я обычный человек, я не обладаю телепатией. Да и ответ, собственно, нужен не мне. Ответ нужен тебе.

Потому что, если ты не видишь цели, ты не знаешь, куда тебе идти.

Но хватит о грустном. Пока еще у тебя вся жизнь впереди. Верно? Ты согласен со мной? Вот ты и попался, малыш! Потому что это самая большая ловушка. Слишком многие ждут лучшей жизни вместо того, чтобы в каждый конкретный момент делать ее интересней. А тот факт, что впереди у нас еще о-о-чень много времени, о-о-чень здорово расслабляет. А времечко, скажу тебе по секрету, медленно тянется лишь в детстве. Потом оно бежит со скоростью курьерского поезда. И если ты сегодня оставишь что-то на завтра... А завтра на послезавтра... А потом еще отложишь на денек... То вероятность того, что к старости ты будешь горько упрекать себя за «бесцельно прожитые годы» приблизится к 100 %. Впрочем, чего это я вдруг о старости... Нам до совершеннолетия еще дожить надо. Поэтому не забивай себе голову лишними проблемами.

Секрет успешной жизни любого человека состоит в том, чтобы точно знать, что нужно делать в каждой конкретной ситуации. Вот в этом, мой милый друг, я и постараюсь тебе помочь. А начнем мы с самого простого: каким ты хочешь увидеть себя в недалеком будущем и как этого достичь. Итак, приготовься: наша первая глава – о том, как нам «создать»

самого себя, то есть свое тело. Ибо достаточно сложно испытывать от жизни удовлетворение, имея больной и хилый организм. Тогда переходим к делу.

ДЕЛАЕМ СЕБЯ

Разные благоглупости, или утренняя гимнастика

Знаешь, я вряд ли буду удивлен, узнав, что ты не слишком-то интересуешься своим здоровьем. Более того я был бы в ужасе, если бы ты постоянно копался в медицинских справочниках или таскался по кабинетам врачей. Потому что беспокоятся по поводу здоровья те, у кого проблемы либо с организмом, либо с головой. Надеюсь, тебя сия чаша миновала. И это прекрасно. Однако вот что интересно: в жизни нет ничего вечного, и то, что еще вчера казалось незбыльным, сегодня становится совсем иным. Так и со здоровьем: сегодня ты кажешься себе железным человеком, а завтра, глядишь, скрутит, как улитку. И не поймешь, откуда возьмется болезнь.

Да, мой друг. Именно так. Несмотря на потрясающие успехи медицины, возможности этой науки достаточно скудны. Иногда кажется, что современный врач знает о лечении, пожалуй, не больше, чем средневековый лекарь.

Похоже, ты не слишком веришь в мои слова. Ведь это невозможно: в средневековье не знали, как лечить чуму и не

представляли, откуда берется туберкулез. Древние врачи не ведали пенициллина и слыхом не слыхивали о микробах.

Тем не менее эти люди довольно успешно лечили разные хвори, и даже такие, перед которыми современная медицина опускает руки. Но нас, собственно, интересует вовсе не средневековая медицина. Нас интересует, будем ли мы и через год или два также веселы и бодры, также энергичны и жизнерадостны, как сегодня.

А может быть, тебе уже теперь кажется, что жизнь – это мучительная и невыносимая штука? Возможно, ты уже успел «заработать» язву на школьных булочках или близорукость от непомерного чтения? Или у тебя какие-то другие проблемы, о которых тебе и говорить-то не хотелось бы? Тогда эту главу ты должен прочитать особенно внимательно. Потому что в ней как раз описан способ, который поможет тебе снова стать сильным, здоровым и жизнерадостным.

Надеюсь, ты смотрел замечательный советский мультфильм «Остров сокровищ»? Там улыбается весельчак доктор Ливси, и скромный парнишка Джим Хоккинс попадает в одну крайне неприятную переделку, из которой, впрочем, выходит победителем. В видеокomentarии зрителя так и предупреждают:

«Не беспокойтесь! Этот страшный пират ничего не делает Джиму. Потому что Джим каждый день делает...»

Помнишь, что делает Джим каждое утро? Конечно – **утреннюю зарядку**. Вроде бы сущая ерунда, но как дей-

ствует!

Безусловно, можно подыскать более интересные занятия. Зачем тратить время на какую-то зарядку, если можно попрактиковаться в *тайском боксе*, чтобы быстро и надолго поотбивать ноги своим товарищам по футбольной команде. Или, к примеру, затариться книжками про ниндзютсу, и уж тогда соседям точно житья не будет. Все это чрезвычайно интересно, не спору. Более того: я и сам бы хотел добиться мастерства в этих полезных и очень эффектных искусствах.

Тайский бокс также занятие исключительно нужное. В самом деле, обезвредить любого маньяка с помощью пары мощных лоу-киков для настоящего тайца не составит никакой проблемы. Действительно, крутые парни, которые занимаются муай-тай, зачастую чувствуют себя королями двора и наводят ужас на всех, кто помладше да послабее. В самом деле, тайский бокс довольно эффективен в драке. Это положительная сторона. Теперь о грустном. Тренировки тайцев я видел не по телевизору. Вживую. Зрелище, скажу тебе, не для слабонервных. Смысл тайского бокса прост как пареная репа. Это проверка, у кого кость окажется крепче. Самый распространенный удар в муай-тай – круговой нижний удар голенью – блокируется не просто, а очень просто. Развернешь колено наружу – и голень соперника встретится не с мышцами твоего бедра, а с твердой костью твоей же голени, и такой «контакт» заканчивается, как правило, переломом. Чьей ноги? Проигравшего, естественно. Тренировки

тайцев очень часто заканчиваются тяжелыми травмами. Тебе нужны отбитые ноги и голова? Если да, то отправляйся в ближайшую секцию тайского бокса. Нет – иди к мастеру ушу или айкидо.

Остается еще один вариант – стать настоящим *ниндзя*. Вот уж действительно стоящее занятие, которому можно посвятить жизнь. Ведь пригодится не только в драке, но и вообще во всех сферах жизни. Это искусство незаметно подкрадываться к человеку или исчезать практически на глазах – о таком ведь только мечтать можно! Целиком «за»! Ищите хорошего учителя, надежную секцию и – вперед. Ах, чуть не забыл... Маленькая заминочка. Последние мастера ниндзютсу, кажется, вымерли еще в прошлом столетии. В Японии, конечно. На их родине. Их искусство считается утраченным. Но это – у японцев. Что они понимают в ниндзях! Мы будем учиться на американских пособиях и видеофильмам у российских мастеров, которые сами, может быть, в детстве даже самбо не занимались. Подойдет такой вариант? Наверное, вряд ли. Я свой организм, например, не на помойке нашел, чтобы отдавать его на эксперименты какому-нибудь доморощенному «ниндзя».

Еще одно «но». Все эти великолепные занятия, как и многие другие, обычно сложны в усвоении, требуют, чтобы им посвятили не просто пару часов в неделю, а всю жизнь (либо очень значительную часть этой жизни!), и требуют определенного фанатизма. Если этих условий у тебя не наблюдает-

ся, то приниматься за изучения этих непростых дисциплин попросту нет смысла. Мы же люди практичные, нам нужен результат. А самый быстрый результат дают самые простые вещи.

Для поддержания нашего организма в хорошей форме самая простая, а значит, и самая эффективная вещь – это утренняя зарядка.

Я не стану тебя убеждать в пользе зарядки. Потому что знаю, что ты не с пальмы свалился и уж, конечно, слышал, насколько полезно разминаться по утрам. Может быть, ты читал об этом в умных книгах. Возможно, тебе говорили об этом учителя или врачи. А может, тебе повезло с родителями, которые сами каждый день выполняют физические упражнения. Я лишь сообщу тебе кое-какую конфиденциальную информацию, которую не так-то просто найти. И еще дам несколько полезных советов, хотя у меня самого от слова «полезный» сводит зубы: почему-то зачастую вредное оказывается более интересным или вкусным, чем полезное. Я, например, жутко люблю слоеные торты и состоящую из химии Пепси-колу, хотя прекрасно знаю, что овсяная каша и морковный сок гораздо полезнее. Да, я знаю, что толстые меньше живут. Зато они больше едят. Впрочем, иногда удастся совмещать приятное с полезным, и как раз о таком варианте я хочу с тобой поговорить.

Знаешь ли ты, какое это удовольствие – приниматься за новое дело? Ты когда-нибудь чувствовал на своей шкуре, что

это за ощущение – «вырасти в своих глазах»? Это ведь не просто красивая книжная фраза, не абстракция или нечто, не имеющее отношения к реальности. Это настоящее ощущение, объяснить которое словами нельзя, как нельзя объяснить слепому, что такое радуга.

Есть еще одно незабываемое ощущение, которое можно получить только от спорта. Это ощущение называется «мышечной радостью». Это когда твои мышцы, разогретые хорошим усилием, начинают петь победную песню.

Теперь о практической стороне дела. Гимнастика, выполняемая по утрам, даст мышцам прекрасный тонус. Что это значит? Это значит, что твои мышцы станут сильнее, гибче, прочнее, и смогут быстрее откликаться на твои приказы. В этом отношении у зарядки нет конкурентов. Различные виды спорта, как правило, развивают весьма специфические качества, которые тебе в обычной жизни могут никогда и не пригодиться. Многим ли понадобится искусство грести в узкой лодке, стоя на одном колене? Или умение попадать мячом в корзину? Или виртуозная езда на коньках? Конечно, любой вид спорта развивает и силу, и выносливость, и многие другие качества. Это бесспорно. Однако эти качества нацелены на выполнение какого-то отдельно взятого действия. Выносливость марафонца совершенна не та, что у борца. Сила штангиста – совсем не та сила, которую демонстрирует пловец или гимнаст. Поэтому один спортсмен редко добивается успехов в разных видах спорта. Хороший бегун вряд ли ста-

нет хорошим лыжником. Поэтому, братец кролик, от зарядки нам никак не отвертеться.

И еще одна немаловажная деталь. Пока ты молод, для тебя это прозвучит не слишком актуально. Если, конечно, ты здоров, как бык. Если же ты часто простужаешься, тебя замучили хвори и постоянная слабость, если ты просыпаешься уставшим и проводишь весь день, как во сне – значит, этот аргумент для тебя будет самым убедительным:

Зарядка дает здоровье.

В отличие, заметь, от того же спорта, который это здоровье отнимает. Не веришь? Спроси у старых спортсменов, которые отдали спорту свою молодость. Думаю, у твоего папы найдется парочка друзей, которые серьезно занимались спортом? Поинтересуйся, как они себя чувствуют. Как сердечко? Не болит ли голова? Не сводит ли ночами спину? Ответы тебя очень удивят. Ведь в школе о спорте говорят совсем иное...

Вот маленький секрет: то, что говорят в школе о спорте, относится на самом деле только к оздоровительной гимнастике. И еще – к утренней зарядке.

Спорт же – это постоянное переутомление, это растяжения, ушибы, хронический стресс, это посаженное сердце и фокусы с давлением. И тебе это надо?!!

Итак, занимаясь по утрам, ты обеспечишь себе гарантированную бодрость на весь оставшийся день, укрепишь мышцы и сухожилия (а без крепких сухожилий «накачанные»

мышцы – это сущее проклятие, поскольку слабые связки при сильных мышцах превосходно рвутся). Причем положительно на организм действует любая зарядка, даже самая простая, потому что улучшается обмен веществ, расширяются кровеносные сосуды, по которым быстрее бежит кровь, питая ткани и мышцы живительной энергией. Увеличивается потребление кислорода, и в организме активно проходят процессы окисления. Помнишь, что такое огонь? В процессе горения тоже идет окисление. Так и в организме сжигаются разные ненужные и вредные вещества, когда мышцы активно работают. Ты наполняешься энергией, часть из которой, конечно, пойдет самим мышцам – ведь они работают, совершая движения. Но часть останется с тобой на весь день, и позволит провести его гораздо насыщеннее. Неплохо, не правда ли? Однако спешу тебя предупредить: делать по утрам зарядку – занятие нелегкое. И требует силы воли.

Конечно, первый день ты легко вскочишь с постели. Ведь дело новое, увлекательное, сулит многочисленные бонусы. Почему бы не попробовать? На второй день подниматься будет труднее. Результаты пока нулевые (так и должно быть, результат любит регулярность), а рано вставать как-то не особо хочется... На третий день ты решишь поспать лишний часок. Тем более что по утрам шевелиться не больно-то и хочется. Если ты продержишься три дня – это уже событие. Но если сможешь заниматься целую неделю без перерыва – это настоящий подвиг. Тогда можешь собой гордиться. Через месяц

тебя за уши не оторвешь от зарядки. Не веришь? Правильно. Не надо брать на веру то, что можно проверить на собственной шкуре. Проверь. Может быть, я и не прав? Всего один месяц.

А теперь к делу. Разновидностей утренних зарядок существует великое множество. Есть простейшие – например «студенческая». Заключается в утренней пробежке за ускользающим троллейбусом. Есть более сложные, как большинство утренних комплексов китайского цигуна. Впрочем, постараемся следовать золотой середине. То есть избегать как излишней простоты, которая, как известно, иной раз хуже воровства, так и излишней сложности.

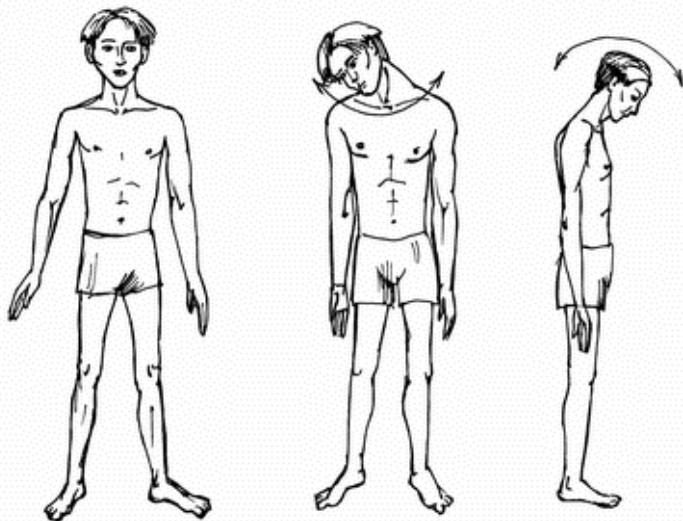
Итак, просыпайся, соня! Кто рано встает, тому в карты везет... Верно? Известнейший мастер каратэ Масутацу Ояма советовал начинать утреннюю гимнастику еще в постели. Что ж, можно и так. Кошка вон тоже разминается, не вставая с коврика... Вот и тебе можно потянуться, вытянув ножки да ручки богатырские, да похрустеть косточками молодецкими. Чем не гимнастика? И вставать с постели уже проще.

Заправив постель, открывай форточку, если она еще не открыта. Может быть, ты имеешь мудрую привычку открывать форточку на ночь, что очень хорошо, за исключением погодных ненастий, когда за окном минус тридцать. Также избегай сквозняков – вещь коварная, причем при любой температуре воздуха. Что? Холодно? На улице зима? Ну, ты даешь! Ты что – девочка? Книгу-то я, кажется, писал для

мальчишек. Ничего не холодно. Холодно в Норильске. Если немножко прохладно, то это только придаст тебе энергии. Будешь быстрее шевелиться. Ну, если дует морозным ветерком – прикрой форточку и двери комнаты. И хватит пищать! За дело!

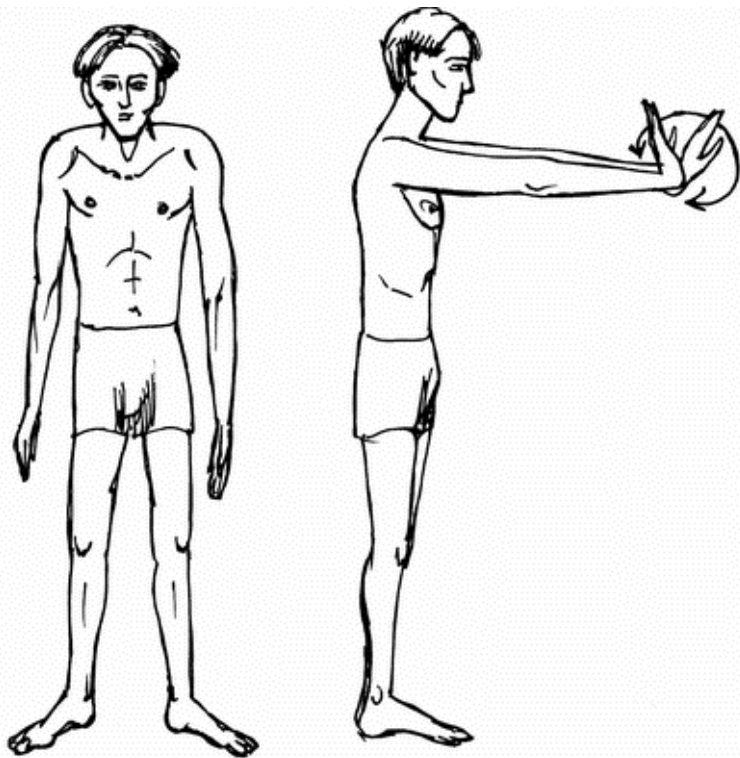
Традиционно разминку советуют начинать с головы. Голова, в общем, довольно малоподвижная часть тела, поэтому под разминкой головы подразумевают разминку шеи. Исходное положение: стоя, ноги – на уровне плеч, спина прямая. Расслабься. И начинаем:

1. Повороты головы влево-вправо. «Киваем» головой вперед-назад. Напоследок – вращение ею же по часовой и против часовой стрелки. Количество повторов – на твой вкус. Можно два-три, можно – десяток.



2. Далее поднимаем плечи вверх – жест удивления, опускаем. Вращение плечами назад и вперед. Несложно? Идем далее.

3. Руки – вперед. Вращение кистей по часовой и против часовой стрелки. Не опуская рук, «натягиваем» кисти рук «на себя». Пальцы держи прямо! Теперь кисти сгибаются вниз («смотрят» в пол). Пусть напрягается предплечье. Эти мышцы работают очень часто, поэтому крепкие предплечья пригодятся любому.

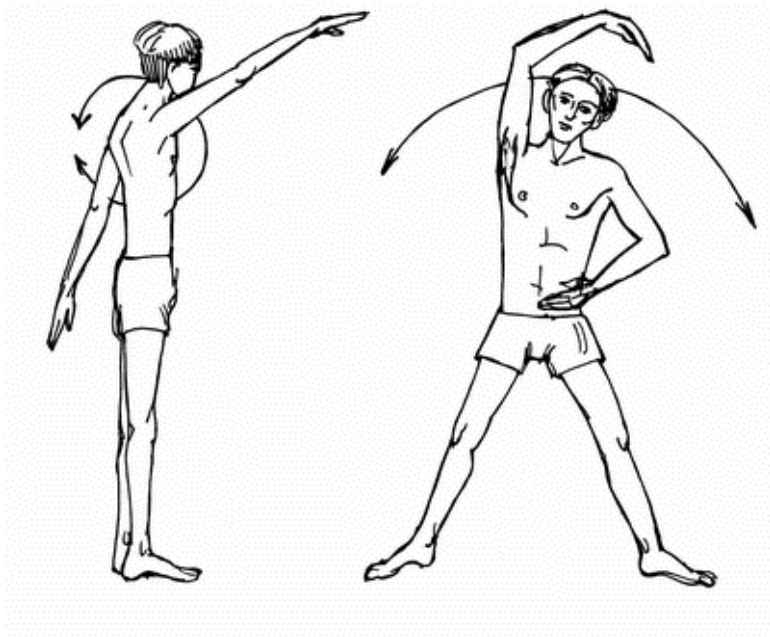


4. Теперь давай сделаем «жернов». Это вращение локтями. Кисти рук при этом описывают круги. Со стороны кажется, что мы вращаем жернов. Веселое упражнение.



5. Теперь попробуй выпрямить руки. Начинаем одновременные вращения прямыми руками в плечевом суставе. Особое усилие нужно прикладывать, когда руки проходят за спиной. Несложно?

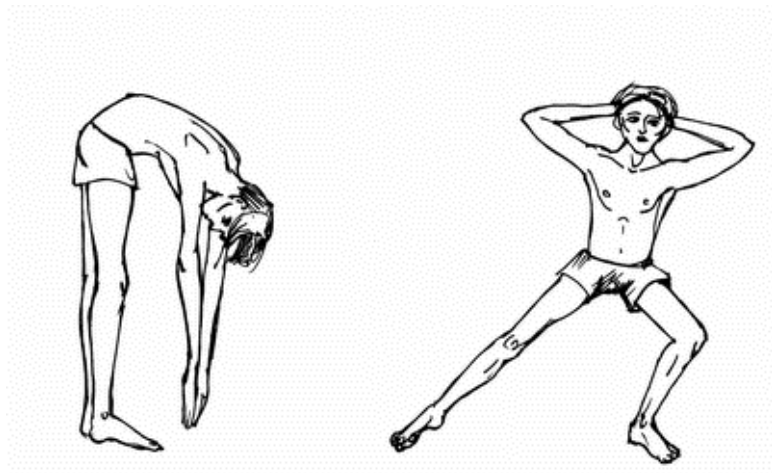
6. Теперь расставим ноги на двойную ширину плеч. Полусогнутая правая рука – над головой. Совершаем двойные наклоны в левую сторону – первый полегче, мягкий; второй – глубже и интенсивнее. Сразу меняем руки и «кланяемся» вправо. Повторы делай по своему усмотрению.



7. Двойной наклон вперед. Коленки не гнутся, вся нагруз-

ка – на спину. Первый наклон – мягкий и неглубокий; второй – глубже и энергичнее, как в предыдущем упражнении. Сразу же за наклонами следует мягкий, но качественный прогиб назад. И так несколько раз...

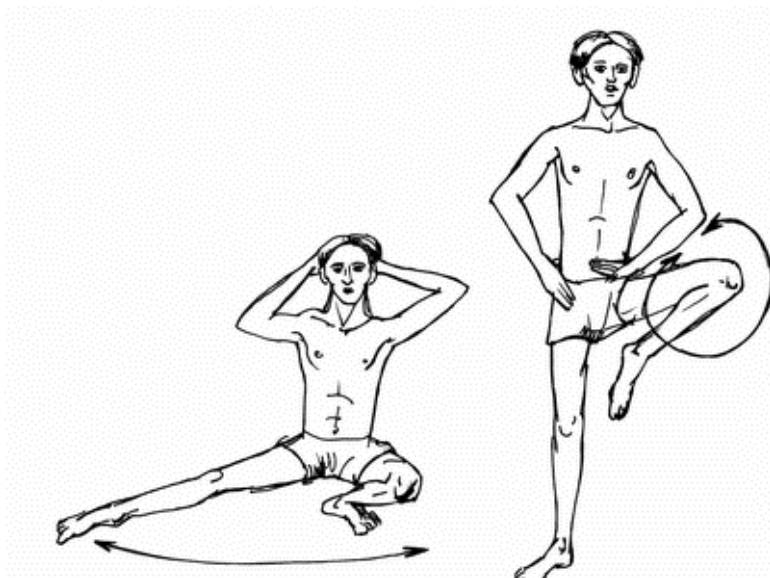
8. Ноги еще шире. Сгибаем правую, переносим на нее вес тела. Тянемся к левой ноге. Меняем ноги, переносим центр тяжести с правой на левую. То же самое.



9. Теперь упражнение посложнее. Попробуй из предыдущего положения сесть на пятку правой ноги, вытянув левую ногу в сторону. Фокус вот в чем: в этом положении правая нога должна быть полностью согнутой, а ее стопа, как и стопа левой, целиком лежать на полу – ни пятка, ни носок не отрываются от пола. Левая же – полностью прямая. Если ты падаешь на попу, не сумев удержать равновесия – наклонись

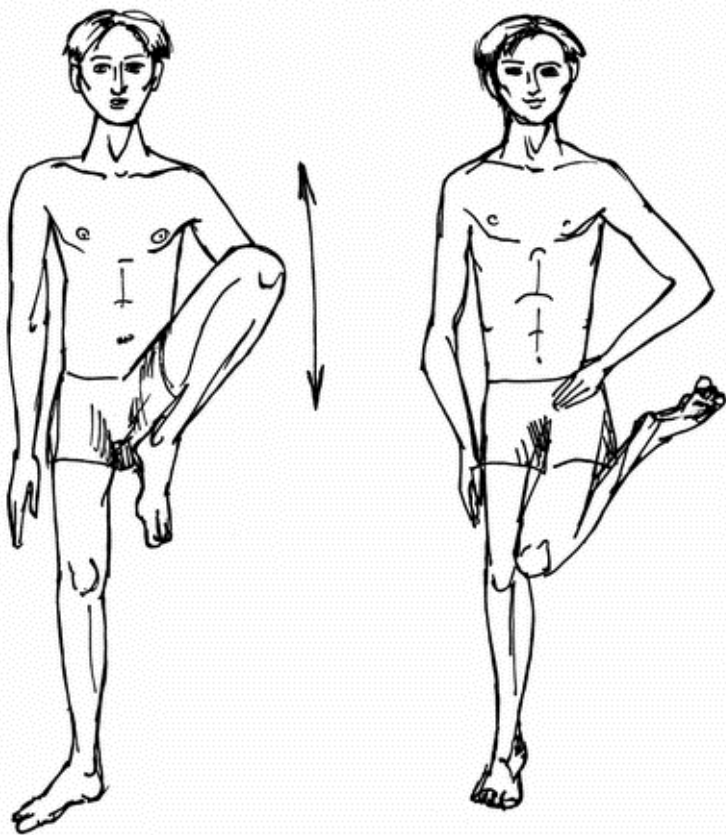
вперед. Помни: ни пятка, ни носок от земли не отрываются! Теперь самое трудное: перемещаемся на другую ногу, не отрывая при этом стоп от пола! Что, не сладко? Ничего, дальше легче пойдет.

10. Вставай. Исходное положение еще помнишь? Теперь подними колено. Правое или левое – неважно. Главное – не оба сразу. Вращение коленом – по кругу. Затем, естественно, ноги меняем.



11. Похожее упражнение, только теперь коленом достаем до плеча. Нет-нет, спину гнуть не нужно! Я же сказал: коленом до плеча, а не плечом до колена.

12. Ну, а напоследок – попрыгаем на месте. Работают только лодыжки, но не бедра. Это значит, что коленки почти не сгибаются. Для начала прыгаем на двух ногах. Затем – только на левой. Теперь – только на правой. И попеременно.



Все. Теперь просто встряхни поочередно левую и правую ногу. Вдыхаем. Расслабленные руки поднимаются вверх, застывая над головой как раз в том момент, когда вдох оканчивается. Вся усталость собирается над головой, как в большом тяжелом мешке. Ты должен чувствовать этот мешок. Чувствуешь? Хочется его бросить? Бросай! Выдохни – и брось его в пропасть, наклонившись вперед. Руки, освободившись от тяжести, свободно болтаются вдоль тела. Повтори разика три, и хватит. Теперь можно чистить зубы и – на кухню.

Это зарядка восточного типа, и все движения нужно выполнять мягко и плавно. Как будто ты на время стал кошкой. И еще – все движения согласованы с дыханием. Усилие – выдох. Секунда расслабления – вдох. Ничего сложного, не так ли? А пользу от такой простой гимнастики ты ощутишь очень скоро.

Впрочем, если подобная простота кажется тебе слишком пресной, можно предложить кое-что посложнее. Например, Шаолиньскую гимнастику юноши, которая некогда практиковалась юными китайскими бойцами в легендарном монастыре.

Для начала несколько слов о самой гимнастике. Гимнастика юноши состоит из восемнадцати упражнений, которые предназначались для тренировки совсем юных монахов. Она являлась базой для всех видов ушу, так как включала многие основные стойки и движения, используемые в этом боевом искусстве. Кроме того, Гимнастика юноши наполняла тело

энергией Ци, делала кости крепкими, а мышцы эластичными.

Итак, приступим. Названия движений будут цветастыми и образными, и в них следует вслушиваться, ибо уже в самом названии кроется секрет выполнения. Итак, исходное положение – основная стойка ушу – Мабу. Что такое Мабу? Это целая философия. Но так как теперь я пишу не философский трактат, а всего лишь сборник полезных советов, то открою тебе лишь основу. Мабу – в переводе с китайского «позиция всадника», или «поза лошади», является основой ушу. Выполняется она несложно: нужно расставить ноги на двойную ширину плеч (или чуть шире), присесть, выпрямить спину. Теперь тонкости. Колени в Мабу разворачиваются наружу, но никак не сворачиваются внутрь. Нам нужна именно позиция всадника, а не правого полузащитника, который защищает от удара свой пах. Носки ног «смотрят» прямо вперед, стопы параллельны друг другу. Животик чуть подтянут вперед, чтобы попа не торчала наружу, как у Дональда Дака. В то же время чересчур вытягивать живот не нужно – иначе у тебя будет вид человека, который ждет пинка по мягким тканям. Теперь обрати внимание на колени. Представь, что от коленной чашечки к земле тянется ниточка с грузом. Так вот, грузик этот не должен быть впереди кончиков пальцев, ибо тогда разрушается целостность позиции. Колени должны «смотреть» в стороны, а не вперед. Центр тяжести – в центре ступней, но никак не на пятках

или на носочках. Вот и хорошо. Теперь самое главное – голова. Голова держится на шее естественно, без напряжения. Подбородок слегка опущен. У тебя должно быть ощущение, что к твоей макушке прикреплена невидимая нить, которая держит все твоё тело. Как раз в этом и заключается изящность и лёгкость движений мастеров ушу. Теперь о руках. Руки находятся на пояснице, кулаки областью ладони вверх покоятся на тех тазовых мышцах, которые ты наверняка отмечал у греческих и римских статуй. Локти прижаты к телу и не расходятся в стороны – это основа любого удара как в восточных единоборствах, так и в западном боксе. Плечи опущены и не поднимаются вместе с движениями. Представь, что твой плечевой сустав «привязан» к ребрам и не может от них оторваться. Зачем это нужно, я объясню тебе позже, когда мы займемся самозащитой. Главное в позиции Мабу – тело должно быть расслабленным. Хотя на первых порах (а это годика два-три, не больше!) это условия покажется тебе издевательством.

Первое упражнение называется «Сесть на лошадь и приподнять небо, регулируя тройной обогреватель».

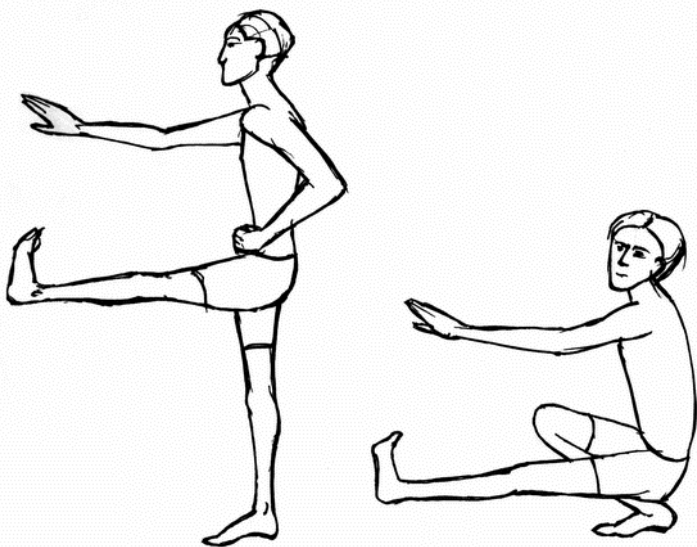
Встань в Мабу, руки сожми в кулаки у поясницы, центры ладошек смотрят вверх. Взгляд направлен вперед. Постепенно плавно разожми кулаки, руки расходятся в стороны и начинают медленно подниматься вверх. Когда руки поднимутся над головой, пальцы обеих рук сплетаются вместе, центры ладоней пока обращены вниз. Таким образом, руки об-

разуют кольцо, и чем аккуратнее это кольцо у тебя получится, тем правильнее ты выполнишь упражнение. Теперь медленно, как будто ты поднимаешь огромную тяжесть, переверни кисти рук ладонями вверх, потянись к потолку (или к небу, как тебе больше нравится) – можно немного приподняться в корпусе, но не отрывай стоп от пола, сделай вдох. Взгляд направлен вперед. Начиная выдыхать, опускаем руки вниз, к самой земле, одновременно наклоняясь к полу в корпусе. Теперь, не размыкая пальцев, медленно распрямляй корпус, поднимая образующие кольцо руки вверх. Пока руки поднимаются до груди, обращаясь центрами ладоней внутрь, к себе, делаем вдох. Представь, что ты поднимаешь мешок с рисом. Медленный длинный вдох, который сопровождает движение на всем его протяжении, пока руки не поднимутся над головой. При этом ладони, достигнув груди, должны оборачиваться наружу, от себя, чтобы в максимально поднятом положении центры ладоней смотрели прямо вверх, «на солнышко». Запомнил? Наклон – вдох. Подтягиваемся вверх – выдох. Движения ровные, дыхание плавное и текучее, без задержек. За вдохом – плавный выдох, выдох незаметно перетекает во вдох. Паузы между фазами дыхания не нужны. Не трудно? Тогда повтори разиков шесть и пойдем далее.



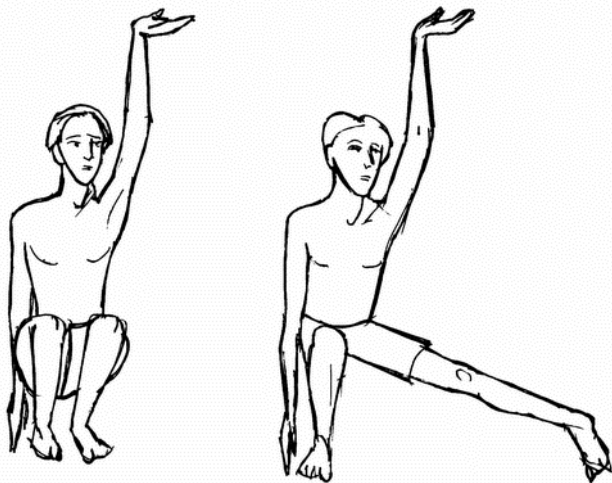
Упражнение второе: «Одно оседание укрепляет ногу». Ноги рядом, спина прямая, но расслабленная. Макушка «подвешена» за нить. Помнишь? Левую руку положи на поясницу центром кулака вверх – как я описывал выше. Правая же рука вытянута вперед, ладонь расправлена, пальцы смотрят по диагонали вперед-вверх. Понял, как это? Как будто ладошка лежит на наклонной крыше дома. Левая нога (та, что под кулаком) вытянута вперед параллельно полу. Что, не так-то просто? Что ты, для шаолинцев это всего лишь детские шалости... Носок натянут на себя, это помогает держать ногу прямой. А теперь попробуй в таком положении сесть на пятку. На свою пятку, а не на пол! И не нужно падать на спи-

ну, как бабушка Настя возле колонки. Теперь осталось только подняться. Во-о-от так... Отлично. И так приседаем разика три, затем можно поменять ноги. И руки тоже. Несложно? Ах да! Забыл. Несколько тонкостей: опорная стопа не отрывается от пола пяткой. Колено ей можно развернуть чуть наружу – это поможет удерживать равновесие. И еще – вытянутая вперед нога не должна сгибаться. И не садись полностью на пятку – попа висит в воздухе. Так-то. Насчет дыхания ты, надеюсь, уже все понял: опускаемся – вдох, поднимаемся – выдох.



Упражнение третье: «Нога-крюк» вращается вдоль

земли – сохраняй равновесие». Это практически подсечка. Вернее, подготовительное упражнение к этому непростому приему. А выполняется это мудреное упражнение так: приседаем сразу на обе ноги, правую руку выпрямляем над головой, центр ладони «смотрит» в потолок; левую руку опускаем к полу, однако не ставим на него. Центр ладошки обращен к полу. Рука – прямая. Левая нога вытягивается вдоль пола в сторону и назад, носок подтягивается вовнутрь, к себе, стопа полностью лежит на земле. Теперь энергично, но плавно «скользим» левой ногой вперед, пока носок не окажется прямо впереди. Корпус при этом остается на одном месте – двигается только нога! Когда нога окажется впереди, подтягиваем ее под себя, в исходное положение. Повтори разика три, затем поменяй ноги. Да старайся, чтобы корпус не раскачивался, как флюгер на ветру, а сама нога не сгибалась в колене.

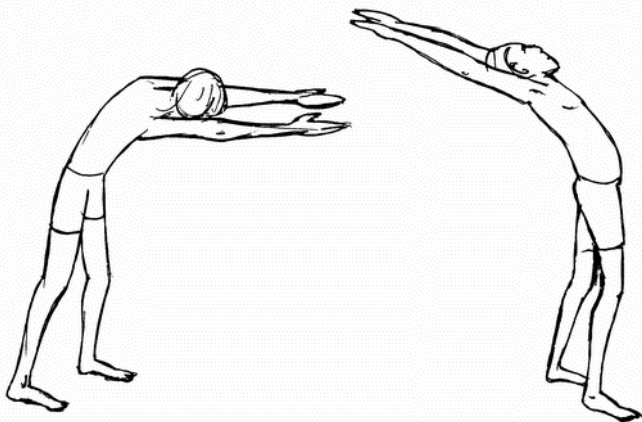


Упражнение четвертое: «Ива качается на ветру».

Тренирует поясницу – то есть основу всего корпуса тела. Без гибкой и сильной поясницы невозможно быстро и ловко двигаться. Поэтому ее тренировке следует уделить особое внимание.

Итак: расставь ноги пошире – примерно на двойную ширину плеч. Руки вытяни вперед. Теперь вместе с наклоном корпуса вперед попробуй изобразить иву, которая качается на ветру. Пусть твои руки, а заодно и туловище проделают

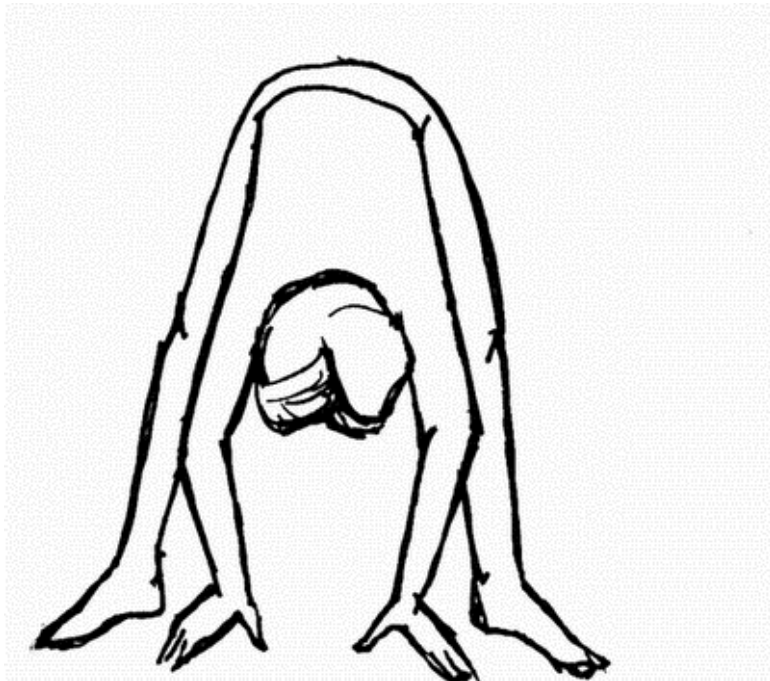
полный круг по часовой стрелке – причем руки всегда должны находиться над головой. Почувствуй каждый позвонок, каждую связку, которые станут растягиваться из-за необычной нагрузки. Особенно тщательно прогибайся назад – руки создадут дополнительный вес, и спина твоя должна выгибаться, как в мостике. Завершив полный круг, сразу же начинай второй. Затем третий. Затем – еще три, но в обратную сторону. Чувствуешь, как поработал позвоночник? Чувствуешь, как пришла сила к спине? То-то же!



Упражнение пятое: «Железный бык пашет землю». Упражнение прекрасно развивает силу пальцев и кистей. Теперь к делу.

Расставь ноги шире плеч и наклонись вперед – так, чтобы пальцы рук уперлись в пол. Сами руки при этом прямые. Это похоже на наклоны, только при наклонах мы все же стоим

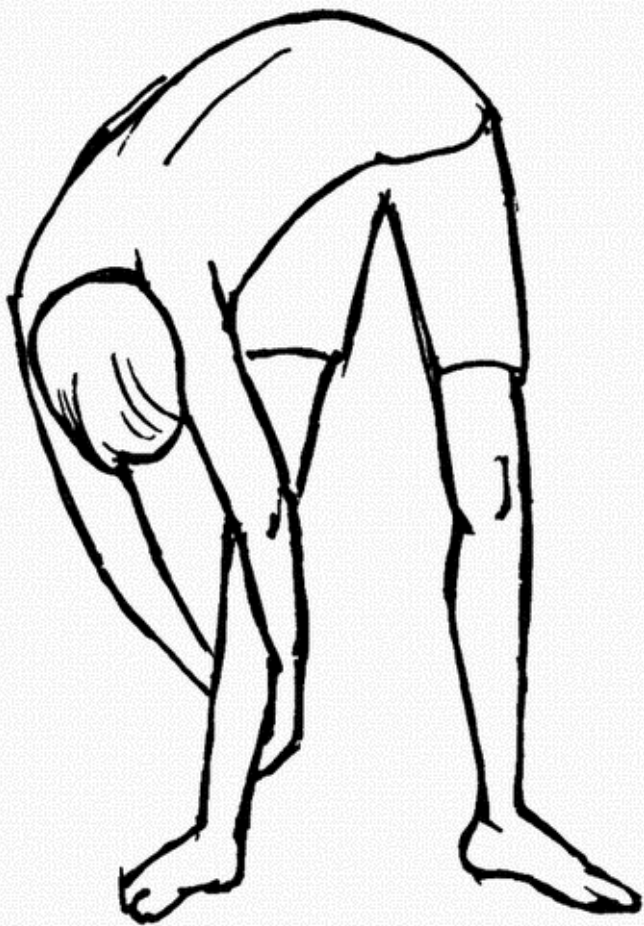
на ногах, а в «железном быке» опираемся на пальцы рук. Теперь же постарайся перенести центр тяжести на пальцы рук, сгибая руки в локтях. Корпус при этом пригибается к земле синхронно с движением рук. Это немного похоже на отжимания, которые вы наверняка делали на уроках физкультуры. Однако, если при отжиманиях корпус держат прямым, а ноги – на ширине плеч, то в данном упражнении таз находится всегда выше головы, грудь пола не касается и руки упираются в пол не ладонями или кулаками, а пальцами. Помни это, и не касайся ладонями пола! Вернись в исходное положение. Постарайся проделать это издевательство раз шесть, и ты поймешь, что видеть ушу по телевизору и заниматься им самому – разные вещи.



Упражнение шестое: «Дракон обвивает нефритовый столб, вытягивая мышцы». Вовсе несложное упражнение, если ты обладаешь хорошей гибкостью. Если нет, то тебе просто необходимо его делать! Потому что без гибкой поясницы нет ни грации при ходьбе, ни ловкости в движениях, ни плавности в танце. Само же движение заключается в наклонах попеременно к правой и левой ноге. Однако это не простые, а азиатские наклоны. То есть делать их нужно медленно и с чувством, прилагая усилие исключительно на

выдохе и не прерывая дыхание. Чтобы усилить растягивающий эффект, обхватываем руками лодыжку той ноги, к которой совершаем наклон. В таком «согнутом» положении желательно застыть на несколько секунд, затем, не распрямляясь, перекинуть руки на лодыжку оставшейся ноги и тянуться уже к ней. Чем больше количество переходов, тем лучше. Выбирай сам.

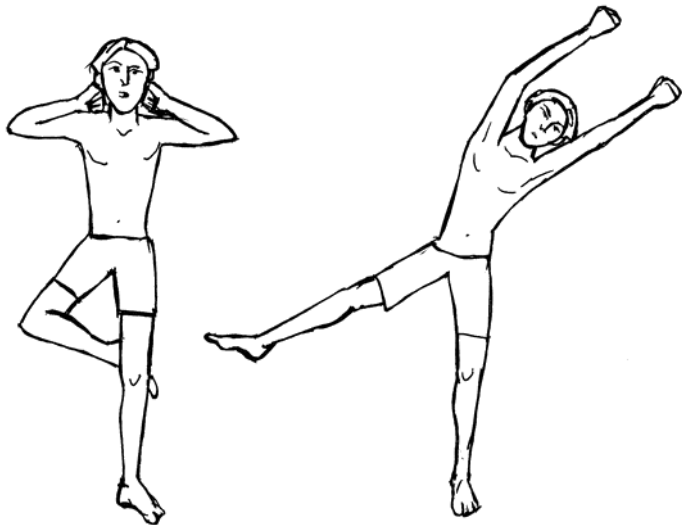
Собственно, это тренировка вестибулярного аппарата.



Упражнение седьмое: «Ястреб влетает в лес – сто-

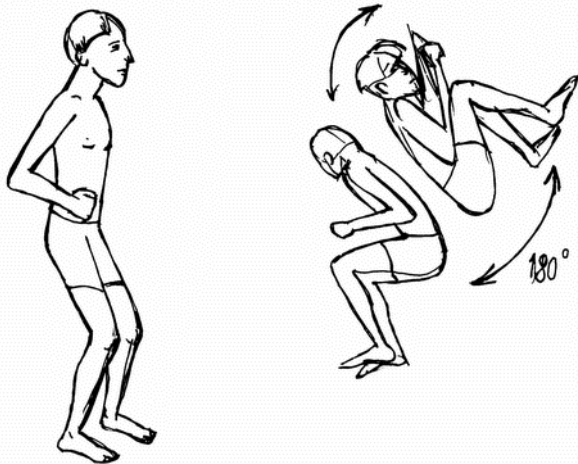
ять на одной ноге».

Встань прямо. Руки разведи в стороны и согни в локтях так, чтобы кулаки практически прижимались к ушам. Центры кулаков, то есть ладонная часть, обращены вверх. Левую ногу подтяни к колену правой, носок загибается вовнутрь, образуя крюк. Такая вот своеобразная стойка на одной ноге. Теперь попробуй наклониться вправо, при этом кулаки бьют вперед, над головой, а левая нога распрямляется в сторону. Не так-то просто это сделать, учитывая, что при этом желательно сохранить равновесие. Вначале удары кулаками и ногой можно делать медленно, но так как это все-таки удары, скорость и резкость движений стоит постепенно увеличивать. После удара ногой и кулаками можно застыть на минутку-другую в наклоне, с согнутой в колене левой ногой и подтянутыми к ушам кулаками. Попробуй проделать этот фокус разика три-четыре, затем смени ноги.



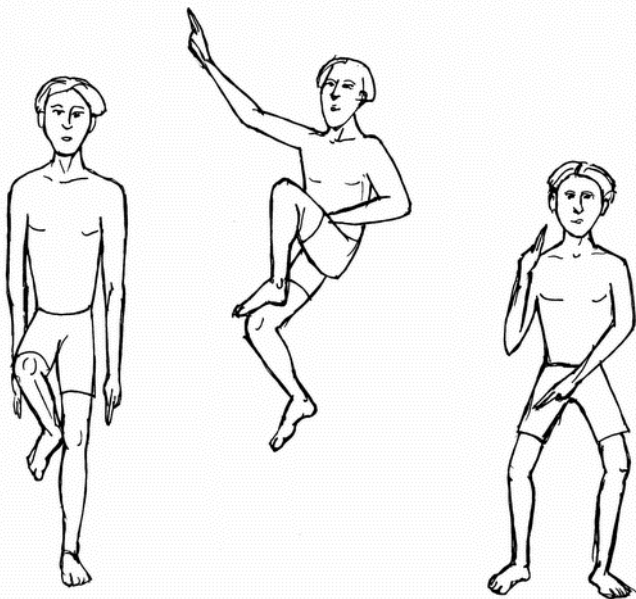
Упражнение восьмое: «Сесть на лошадь и взвиться вверх без всяких усилий». Если ты внимательно читал предыдущие пояснения, то уже наверняка догадался, что такое «сесть на лошадь». Совершенно верно – это стойка Мабу. Просто прими эту позицию, поставь кулаки на их законное место – на поясицу, и резко взвейся в воздух. Отталкиваться нужно не столько с помощью бедер (то есть, распрямляя ноги в коленях), сколько используя силу лодыжек – отталкиваясь носками ног. Теперь о главном: нужно не просто выпрыгнуть вверх, но переориентироваться в воздухе на все 180°, приземлившись в такую же Мабу, но наоборот. Если говорить проще, то повернись в воздухе задом-наперед,

чтобы при приземлении твоя спина повернулась туда, куда недавно смотрело твое лицо. Приземляться нужно на то же место, откуда выпрыгнул: на свои же следы. И повторить этот прыжок желательно с десятков раз, пока не почувствуешь основательную усталость в лодыжках.



Упражнение девятое: «Белая змея изрыгает весть – форма сидячего обертывания». Исходное положение – стоя, левая нога поднята вверх, ступня ее на уровне колена правой. Руки опуси вдоль корпуса, причем пальцы рук образуют позицию меча. Это нетрудно: нужно лишь выпрямить указательный и средний пальцы, прижав их друг к другу для жесткости, и согнуть оставшиеся мизинец и безымянный, прижав их сверху большим. Это и есть «пальцы-меч», до-

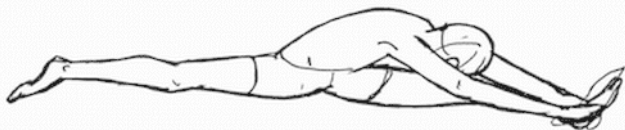
вольно опасное оружие шаолиньских монахов. Теперь нужно выполнить вот какой трюк: подпрыгнув на правой ноге, нужно успеть встать на левую, приземлившись в полуприсяд. Правая же должна за это время успеть подняться вверх и лечь ступней на бедро над коленом левой ноги. Руки же выполняют следующее действие: левая сдвигается к паху, прикрывая самую уязвимую часть тела мужчины, правая же делает полукруг, останавливаясь как раз возле левого плеча пальцами вверх. Вот и вся мудрость. Теперь, не останавливаясь, движение повторяют снова, меняя ноги и руки. И так – несколько раз. Количество зависит от твоего самочувствия. Когда упражнение выполнять уже тяжело, прекращай его.



Упражнение десятое: «В шпагате иероглифа»+«нужно перетаскивать ногу». Теперь нам придется поднапрячься. Потому что для китайского мальчишки выполнить шпагат – пара пустяков. У азиатов даже тазобедренные суставы по-другому устроены, им легче прогибаться. Нам, европейцам, остается только завидовать и попытаться хотя бы имитировать такую гибкость. Вот и попробуем...

Встань прямо, так, чтобы правая нога была сзади, а левая – впереди. Теперь постепенно и очень медленно разводи ноги, садясь в шпагат. При этом правая нога должна лечь на

землю передней поверхностью бедра, а левая, естественно, задней. И если тебе удалось при выпрямленных ногах сесть на пол, поздравь себя – ты выполнил поперечный шпагат.

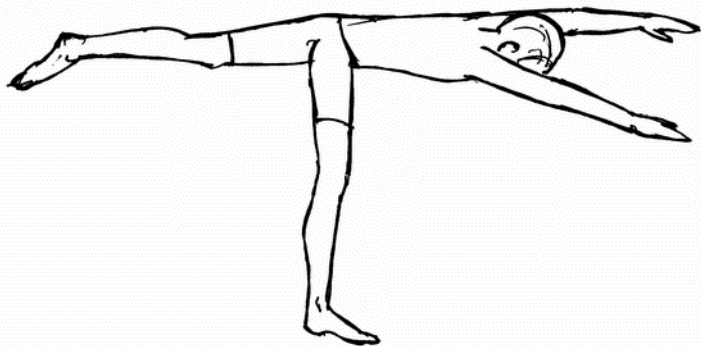


Весьма похвально, учитывая, что подобный фокус может продемонстрировать отнюдь не каждый. Но это еще не все. Хитроумные китайцы не ищут легких путей, поэтому они советуют не просто сидеть в шпагате, а тянуться головой к колену передней ноги, обхватив носок руками. Здесь и опытный гимнаст взвояет от напряжения. Если и это действие тебя не затруднило, попробуй, не вставая на ноги, повернуться так, чтобы теперь впереди стоящей ногой стала правая. Этот поворот может стоить тебе немалого терпения, потому что в ходе его выполнения ты должен будешь на несколько секунд принять продольный шпагат. А это, скажу я тебе, пытка еще та... Но если ты сделал это, ты просто гимнаст. Теперь тебе остается лишь наклониться к колену правой ноги, точно так же, как ты недавно «кланялся» левой. Вот и все. Но если ты считаешь, что такое тебе не по зубам, то, во-первых, помни, что это не простая гимнастика, а шаолиньская, а во-вторых,

знай, что терпение и труд все перетрут. Вовсе не обязательно с первого занятия делать шпагат. Пусть твоя сзади стоящая нога будет не прямой, а согнутой, пусть ты на первых порах будешь не сидеть на земле, а висеть в воздухе – ничего страшного. Понемногу ты будешь приближаться к идеалу, и глядишь, через месяц-другой твоя растяжка будет покруче, чем у Ван Дамма. Главное – не спеши и не делай резких движений. Разрыв связки – дело серьезное. Получить травму легко, а вот вылечиться сложно.

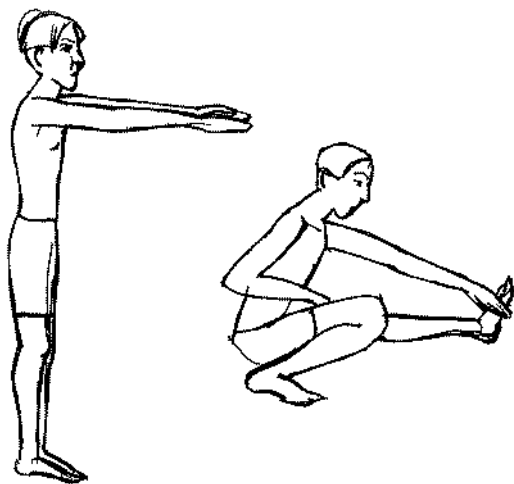
Упражнение одиннадцатое: «Большой орел раскрыл крылья и кружит». После шпагата неплохо было бы немного расслабиться. Исходное положение: стоя, руки свободно свисают вдоль корпуса, тело расслаблено. Наклонись вперед, вытянув назад правую ногу с вытянутым от себя носком. Руки вытягиваются в стороны, как крылья орла. Теперь ты и есть орел, и как всякий орел, который должен охранять свою территорию, тебе нужно кружить над своей вершиной. Однако прыгать на одной ноге тебе не придется: все-таки мы не кенгуру, а орлы. Просто медленно поворачивайся на опорной (той, которая стоит на полу) ноге против часовой стрелки (в левую сторону). Круг должен быть полным – если в начале поворота твоя голова была обращена в сторону окна, то и в конце движения она должна смотреть туда же. Теперь поменяй ноги и повтори упражнение в другую сторону. Теперь о тонкостях: нога и корпус должны быть параллельны полу и находиться в одной плоскости. Представь, что ты

упираешься спиной в потолок, который просто не даст тебе задрать ногу либо голову выше положенного. Опорная нога, то есть та, на которую ты опираешься, должна быть выпрямлена в колене. Вот и вся мудрость.



Упражнение двенадцатое: «Утка-мандаринка садится на болотноцветник, пlying по воде». Плыть нам не придется, а вот садиться, пусть и не на болотноцветник, будем. Но для начала прими исходное положение – встань прямо, руки вытяни вперед, причем ладошки «смотрят» друг на друга. Теперь просто садимся на корточки как можно ниже. Из этого положения попробуй нанести удар левой ногой вперед, при этом носок стопы натянут на себя. Одновременно левая рука хлопает по тыльной (наружной) стороне левой стопы. После удара верни ногу в исходное положение и тут же, не вставая, точно так же ударь правой но-

гой. Опять удар левой, продвигаясь при этом на шаг вперед. Опять правой. И так далее – потихоньку продвигаясь в присяде по комнате. Повторяй, пока не утомишься. Секрет упражнения в следующем: нужно успеть подпрыгнуть на одной ноге в положении сидя еще до того, как вторая завершит удар и вернется на пол. Несложно? Ну-ну...



Упражнение тринадцатое: «Опираясь руками на локти и подвесив тело, укреплять силу конечностей». Прекрасное упражнение для развития силы рук и грудных мышц. Выполняется оно элементарно: прими упор лежа, попробуй полностью перенести вес тела на руки. Теперь пристрой туловище так, чтобы согнутые ноги опирались коленями на локти. В таком положении ты должен зависнуть в

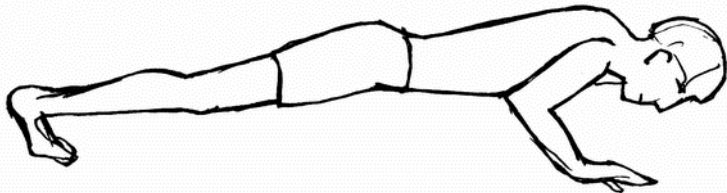
воздухе, чтобы земли касались лишь ладони рук. Попробуй остаться в таком положении минуту или две. Пальцы рук могут быть направлены как вперед, так и в стороны или назад – сам подбери их положение. Первое время можно упираться в стену носками ног, однако это лишь временная мера. В дальнейшем опора должна быть одна – руки. Дерзай!



Упражнение четырнадцатое: «Сколопендра прыгает с храброй поясницей». Опять нам придется поднапрячь уставшие руки. Причем напрячь основательно: «сколопендра» – упражнение жестокое. Не зря же нас предупреждают о том, что поясница должна быть «храброй». Иначе ей просто не вынести пыток...

Итак, до боли в ладонях прими знакомый упор лежа. Теперь припади к земле и – прыгай. Вперед. Всем корпусом.

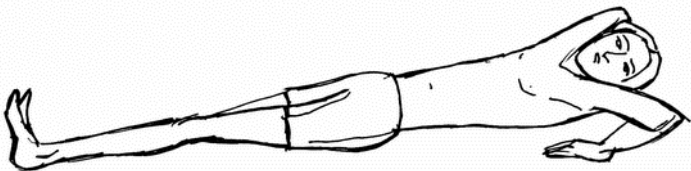
И старайся приземлиться на ладони и ступни, а не на грудь и лицо, что частенько случается с новичками. Прыжок резкий и одновременный, толчок энергичный, иначе ты просто не оторвешься от земли. Прыгнул? Теперь прыгай назад. Со временем можно попробовать прыжки в сторону, прыжки с поворотом. Более сложный вариант – прыжок с выносом, когда твои ноги при приземлении окажутся впереди рук, а тело повернется к потолку передом. Но для этого нужно очень высоко прыгнуть. Есть еще вариант – приземлиться таким образом, чтобы образовалась волна – сначала земли касаются руки, затем плавно опускаются ноги, но как только ступни ног приземляются на пол, руки отталкиваются от него в новом прыжке. Почти хип-хоп. Только китайский. Пробуй. Возможно, получится, если долго мучиться.



Упражнение пятнадцатое: «Упражнения геккона укрепляют силу рук». В общем, очень похожее на «прыжки сколопендры» упражнения. Отличие заключается в том, что если «сколопендра» прыгает из упора лежа, в позиции

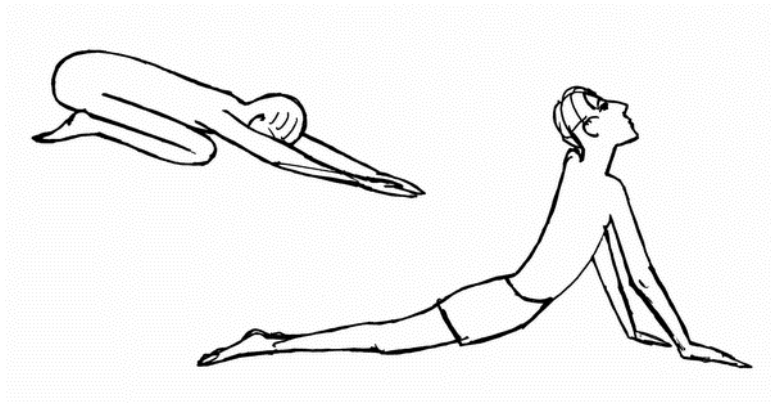
спиной к потолку, то «геккон» поворачивается спиной к полу.

Вес тела – на пятках и пальцах рук. Впрочем, на пальцах – это в идеале. Пока хорошо было бы попрыгать хотя бы на ладонях. Суть упражнения проста: сядь на пол, поставь руки рядом с «пятой точкой опоры» – немного позади корпуса. Пальцы «смотрят» на ноги. Подними тело в воздух на руках, спиной к полу. Теперь резко оттолкнись руками и ногами (надеюсь, ты помнишь, что в этот момент нужно энергично выдохнуть?) и прыгни назад – туда, куда направлена твоя голова. Еще раз. И еще. Старайся не врезаться головой в стену, чтобы не поцарапать обои. Теперь прыгай в обратную сторону, чтобы оказаться в том же месте, откуда ты стартовал. Кстати, «геккон» может прыгать практически как «сколопендра» – вперед, назад, влево и вправо. Можно даже попробовать перевернуться в воздухе и упасть на руки спиной к потолку. В «сколопендре» практикуют и полный оборот – когда тело, переворачиваясь в воздухе, снова падает на руки. Впрочем, практиковать такое рекомендую только на матах или же на мягкой кровати: слишком уж большая вероятность получить сотрясение мозга, а тебе еще учиться.



Упражнение шеснадцатое: «Свирепый тигр, наклонившись, раскачивается взад и вперед». В йоге есть похожее движение, которое, впрочем, приписывают обычной кошке, а не «свирепому тигру». Итак, все тот же порядком, наверное, тебе опостылевший упор лежа. Теперь представь себя тигром, если ты, конечно, видел, как тигры потягиваются. Если же нет, вспомни, как выгибается поутру обычная домашняя Мурка, и попробуй прогнуть спинку точно так же – сначала прогнись назад, вытянув руки до дрожи в локтях. Затем плавно и грациозно над полом проходит грудь, затем – живот, потом, когда голова и плечи уже поднимаются вверх, – бедра. Ненадолго застынь в верхней позиции – руки снова выпрямлены, голова чуть запрокинута назад, все напряжение – в изогнутой в «мостике» пояснице. И – в обратном порядке: попа вновь устремляется вверх, занимая несвойственное ей положение выше головы, тело подается назад, руки вытягиваются, отталкивая корпус. Несложно, не так ли? После «тигра» спина должна сладко ныть, если же нет, то ты либо отменно халтурил, либо у тебя идеально гиб-

кий позвоночник.

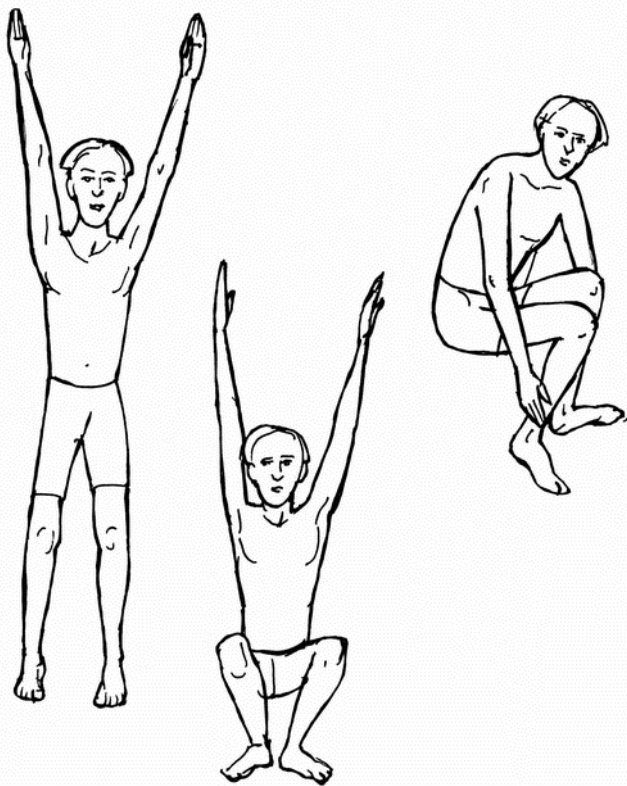


Упражнение семнадцатое: «Две ноги бьют – две летящие ласточки». Вот это уже боевое ушу. Видел, как ловко китайцы бьют двумя ногами в прыжке? Это и есть «летающие ласточки». Давай попробуем такому научиться.

Встань прямо, руки подними вверх, ладони застыли над головой. Глубоко присядь и тут же выпрыгни вперед, резко выдохнув. Прыгать нужно с таким расчетом, чтобы твои ноги вынесло вперед, перед корпусом. В тот краткий момент, когда они застынут в воздухе, постарайся успеть хлопнуть ладонями по лодыжкам. Как можно громче. И главное – успеть вернуться в исходное положение, иначе вероятность приземлиться на «пятую точку опоры» будет очень большой.

На первых порах не старайся полностью распрямлять ноги – это для мастеров. Хватит для начала и того, что твои нижние конечности достигнут правильной диагонали по от-

ношению к полу. Параллель придет позже. Если же прыжок на месте не получается вовсе, сделай небольшой разгон. Когда руки совершают хлопок по ноге, ноги слегка раздвигаются в стороны. Вот и все секреты. А теперь приступим к завершающему упражнению, которое также имеет боевое значение.

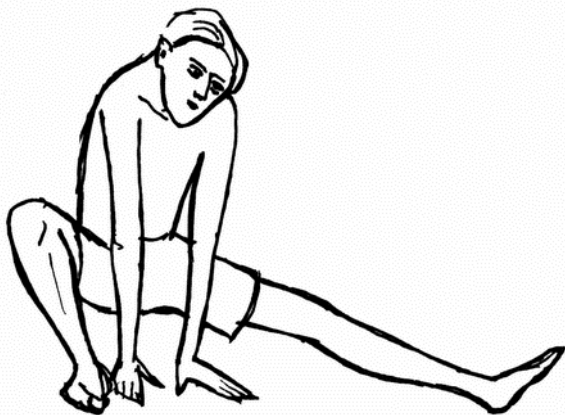


Упражнение восемнадцатое, заключительное: «Методика сметающей ноги – мастерство вращения». Самая настоящая подсечка. Суть этого приема довольно проста, однако само выполнение чрезвычайно сложно и требует регулярных и длительных тренировок. Но все же попробуем.

Джеки Чан тоже не родился мастером.

Перейдем к делу. Объяснить, как выполняется подсечка, невозможно. Я лишь могу описать это действие, но прочувствовать, осознать телом этот прием ты сможешь лишь сам. И только когда твое тело само догадается, в чем суть движения, только тогда ты сможешь выполнить подсечку по-настоящему. А техника здесь вовсе несложная. Присядь на левую ногу, правую вытяни в сторону, обе руки упираются в пол перед собой. Корпус слегка отклоняется вперед и в сторону левой ноги – для поддержания равновесия. Теперь, отталкиваясь руками и «закручивая» ногу к корпусу, делаем полный оборот правой ногой вперед. «Как это? Как создать нужное усилие?», – спросишь ты. Вот тут, мой юный друг, я спешу тебя разочаровать. Потому что это как раз и есть тот необъяснимый момент, который ты должен выяснить сам. Движение идет от корпуса к ногам – тело ведет ногу, а не наоборот. Вот и все, что я могу тебе сказать. Руки лишь помогают, но помогают энергично, поэтому сила в руках должна быть немалой. Слабая подсечка – это не подсечка, а издевательство над собой. Нога должна сделать полный оборот и вернуться в исходную позицию. Если не получается полный круг, пробуй повернуться наполовину, а затем еще – в два этапа. Однако это уже не компромисс. Обычно сперва тренируют переднюю подсечку, то есть нога движется вперед. В этом случае одноименная с бьющей ногой рука ставится перед корпусом, а вторая – за опорной ногой. При задней же

подсечке, когда нога идет назад, обе руки упираются в пол перед корпусом.



Тренировать «сметающую ногу» нужно многократно, меняя ноги и направление движения. Со временем мастерство придет, и тогда ты будешь поражать своих друзей изящно выполненным приемом, красиво укладывая на спину любого противника. Правда, производить этот эксперимент все-таки лучше на мягкой травке в деревне или на пляжном песочке у моря, но никак не на городском асфальте. Впрочем, на-

деюсь, у тебя не будет необходимости всерьез драться с кем бы то ни было, потому что самый лучший бой, как утверждают китайские мастера, это тот, которого не было.

Ну, как тебе Шаолиньская гимнастика юноши? Подходит в качестве утренней зарядки? Или все-таки сложновато? Если действительно ты твердо уверен, что выполнить все упражнения, приведенные выше, может только мазохист, которому не жаль собственного организма, а экзотики все-таки хочется, то тебе вполне подойдет более простой, но не менее эффективный комплекс. Ты знаком с йогой? В этой древнеиндийской системе самосовершенствования существует огромное множество различных физических упражнений, часть из которых можно успешно использовать как утреннюю гимнастику. Существует даже особый комплекс, называемый **«Сурья Намаскар»**, то есть «Приветствие солнцу», который используется как раз для этой цели. Сам комплекс довольно прост в усвоении и не требует много времени для выполнения. Однако прогревает и растягивает мышцы так, что необходимость в длительных и изнурительных упражнениях после его выполнения начисто отпадает. При условии, однако, что Сурья Намаскар выполняется несколько раз подряд. От этого возрастает оздоровительный эффект упражнений. А терапевтическое значение этой гимнастики чрезвычайно велико: она нормализует давление, повышает эластичность сосудов, укрепляет нервную систему, тонизирует практически все внутренние органы и повышает

выносливость. Кроме того, Сурья Намаскар подарит силу и гибкость мышцам, а также сформирует красивую и пропорциональную фигуру, что необходимо любому молодому парню. Хватит рекламы? Тогда за дело. Попробуем изучить этот не столь сложный, но чрезвычайно ценный комплекс.

Йоги выполняют Сурья Намаскар ранним утром, на свежем воздухе. Они поворачиваются лицом к Востоку, откуда должно взойти солнышко, и, дождавшись первых его лучей, приветствуют его сложенными на груди ладонями.

Впрочем, нам, жителям средней полосы, выполнять Сурья Намаскар на улице можно разве что летом. Думаю, йоги нас не осудят, если заниматься мы станем в комнате при открытой форточке. И чем меньше на тебе одежды, тем лучше. Как поднялся утром в трусах, так и занимайся. Если прохладно – не беда. Уже после третьего круга «Сурьи» согреешься обязательно, после пятого или шестого, пожалуй, и пот выступит. *Наконец перейдем к самой технике:*

1. Как я уже говорил ранее, комплекс выполняется, стоя лицом к востоку. То есть повернуться нужно в ту сторону, где утром появляется солнышко. Впрочем, если ориентация на восток заставит тебя упереться в угол комнаты, лучше просто повернись к окну. Расслабься, руки сложи на груди ладонями друг к другу – жест молитвы. Теперь о главном – о настроении. С каким бы ты настроением не проснулся, какая бы погода не стояла за окном – представь, что ты загораешь на пляже. Вспомни самый светлый день в твоей жизни и пе-

ренеси его сюда – в свою комнату. И как только всем телом ты почувствуешь тепло солнечных лучей, можешь начинать. Глубоко вдохни – медленно и полно. Сначала воздухом наполняется живот (на самом деле не живот, конечно, а нижние отделы легких), затем – грудь (средние отделы) и, наконец, начинают «вдыхать» плечи (верхушки легких). Йоги называют это «полным дыханием». Теперь выдох (также полный) начинается от живота и заканчивается «верхушками» легких. Выдыхай как можно полнее, однако не «выдавливай» из себя воздух – излишнее напряжение поутру не нужно.

2. Теперь на вдохе прогнись назад, вытягивая руки над головой. Делал когда-нибудь «мостик» из положения стоя? Вот что-то подобное мы сделаем и теперь. Только при «мостике» руки разведены в стороны и страхуют голову, в нашем же случае они сведены вместе ладонями и просто вытянуты над головой. Прогибайся как можно глубже, но старайся делать это мягко и плавно. Вспомни, как двигаются кошки. Застынь в верхней точке прогиба на некоторое время – на сколько тебя хватит. Дыхание нужно задержать, но не так, чтобы в глазах заплескали зеленые мухи. Еще раз повторюсь: перенапрягаться утром ни к чему.

3. Теперь на выдохе наклоняйся вперед, стараясь согнуться пополам так, чтобы грудь коснулась бедер, а голова – колен. Ладони рук в идеале должны лечь на пол рядом со ступнями ног. Для начала это не просто, особенно если раньше ты не особенно увлекался растяжкой или имеешь не слиш-

ком гибкую спину. Однако Сурья Намаскар очень здорово растягивает мышцы, и уже через недельку ты просто поразишься своей гибкости. Закончить выдох желательно в конечной фазе наклона – и опять застынем на некоторое время в этой позиции пока не захочется вдохнуть. Рекорды ставить не надо: иначе комплекс пойдет не на пользу, а на вред.

4. Опять вдох. Правая нога уходит назад – как можно дальше, на левую же нужно присесть. Руки остаются в том же положении – ладонями на пол по обе стороны ступни левой ноги. Разгибаться не нужно – все действие выполняется из третьей позиции. Таз стараемся опустить как можно ближе к полу. Небольшая задержка дыхания. Небольшая потому, что следующее упражнение мы будем делать на одном выдохе.

5. Левая нога уходит назад к правой. Таким образом у нас вырисовывается позиция, весьма схожая с позиций «упор лежа», которую принимают при отжиманиях. Туловище прямое – не нужно допускать его прогибов. Почувствуй себя натянутой струной. Движение выполняется на задержке дыхания.

6. Теперь поднимаем ягодицы вверх, руки упираются в пол над головой. Корпус образует равносторонний треугольник с полом. Из этой позиции на выдохе опускаемся но пол «восьмью точками», как говорят йоги: ступнями ног, коленями, ладонями, грудью и лбом. Руки сгибаются в упоре – как при отжиманиях. Таз на пол не опускается, а немного «задирается» вверх. Представь себе кошку, которая пытается

ся протиснуться под шкаф – и ты поймешь, о чем я говорю. После выдоха – недолгая задержка дыхания.

7. А теперь на пол опускается и таз, а вот грудь и голова поднимаются вверх. Руки вытянуты, голова немного запрокидывается назад. Это позиция кобры. Вдох – медленный и плавный. Почувствуй, как ломит позвоночник – и чем ближе к копчику будет это ощущение, тем правильной ты выполнил позицию.

8. Выдыхаем, одновременно поднимая ягодицы кверху, как мы уже делали в шестом упражнении. Корпус образует треугольник, живот немного втягивается. Опять чувствуем себя натянутой струной.

9. Теперь повторяем все в обратном порядке – назад идет левая нога, правая сгибается в колене. Та же четвертая позиция, но наоборот.

10. Задняя нога подтягивается к передней, и, не разгибаясь, выпрямляем туловище. Принимаем третью позицию.

11. Как ты уже догадался, это будет вторая позиция – туловище распрямляется и прогибается назад, «на мостик», руки вместе.

12. Возвращаемся мы к позиции первой – к истокам Сурья Намаскар – к приветствию. Туловище прямо, животик подтянут, руки сложены на груди ладонками друг к другу. Почувствуй себя совсем новорожденным, всеми любимым и самым счастливым.

Вот и весь комплекс. Вовсе не трудный, не так ли? Сами

йоги рекомендуют выполнять «Сурью» 12 раз подряд. Это довольно утомительно, однако заряд энергии дает потрясающий. А мы можем ограничиться, для примера, тремя или пятью повторениями. Эффект будет замечательный, проверь обязательно.

Первую недельку можешь не заикливаться на дыхании – учи движения. Как только тело сможет само выполнить комплекс, и тебе уже не нужно будет бежать за книжкой, чтобы вспомнить то или иное движение, можно «ставить» дыхание. Потому что без правильного дыхания результат «Приветствия солнцу» будет вовсе не таким потрясающим, как хотелось бы.

Впрочем, оздоровительный эффект утренней гимнастики (любой, восточной или западной) – это далеко не единственная положительная сторона утренних упражнений. Самое главное и самое приятное, это ощущать себя победителем, потому что ты смог одолеть лень, сон и свою пассивность. Начинать каждое утро с победы – не так уж плохо, друг мой?

Не говори никому, что тебе все равно, как ты выглядишь – в это никто не поверит. Если ты считаешь, что твои мышцы «не впечатляют», и ширина твоей талии равна ширине плеч, то скромно молчи или делай с этим что-нибудь. Например, силовые тренировки в тренажерном зале. Они сделают твое тело красивым, подарят бодрость и уверенность в се-

бе. В первую очередь, слово бодибилдинг обозначает «строительство тела».

В конце восьмидесятых годов на территории СССР о бодибилдинге слышали единицы. А тех, кто им занимался, называли культуристами, однако кто они такие и чем, собственно, занимаются, никто толком объяснить не мог. К началу девяностых появились экзотические яркие плакаты со странными названиями – «Рэмбо», «Брюс Ли», «Арнольд Шварценнегер», выполненные любительским способом. Возможно, тебе ничего не говорит имя Брюса Ли или знаменитой некогда трилогии «Рэмбо», может быть, Шварценнегер для тебя сегодня – это скорее губернатор Калифорнии, нежели главный герой первого «Хищника» или «Коммандо». В то уже далекое время нами, тогдашними мальчишками, эти «пришельцы из иного мира» воспринимались совершенно иначе. Это была великая тайна, нечто непостижимое и таинственное. Помню, в ответ на мой недоуменный вопрос, кто же такой «Рэмбо», один мой более просвещенный приятель ответил, что это «боевик», а Брюс Ли – «культурист». Не верить ему не было оснований, потому что никто толком не знал, чем один отличается от другого. Тебе смешно, мой друг? А ведь так было.

Потом информации стало больше. Материалы по бодибилдингу, йоге, восточных единоборствах стали печатать на страницах «Советского спорта», в журнале «Здоровье», в «Спортивной жизни России», «Физкультуре и спорте». В

большом количестве появились самиздатовские брошюры (у меня по сей день где-то валяется подобная книжечка, написанная неким «Чонгом Ли», якобы великим мастером Юго-Восточной Азии). Впрочем, свою положительную роль они сыграли – эти «издания» подтолкнули серьезных авторов к перу, и вскоре появились вполне достойные пособия и по единоборствам, и по восточным гимнастике, и по бодибилдингу. Однако, может быть, я утомил тебя этим историческим экскурсом.

Для чего, собственно, люди занимаются бодибилдингом, или атлетизмом? Цели могут быть самыми разными. Кому-то хочется иметь красивую «накачанную» фигуру, с которой не стыдно будет выйти на пляж и покрасоваться перед девчонками. Кто-то хочет стать сильным, иметь непробиваемый пресс и стальной бицепс. Для кого-то важнее сама работа с железом, преодоление силы тяжести. Кому-то просто нравится атмосфера занятий, и он идет в зал скорее за компанию, чем по надобности. Если ты принадлежишь к какой-либо из перечисленных категорий, эта глава будет тебе не только интересна, но и, надеюсь, полезна. Даже если ты не новичок в атлетизме, кое-какие сведения могут стать для тебя открытием.

Итак, приступаем. Предположим, тебе хочется достигнуть комплексной цели: ты хочешь стать мускулистым парнем, крошить в руках стаканы и поставить школьный рекорд в жиме от груди. Цель вполне достойная, но для ее достиже-

ния нужно решить ряд вопросов: выбрать себе зал, или, как минимум, место для занятий, подобрать удобное время для тренировок, достать инвентарь (если тебе приходится заниматься дома). Затем – выбрать себе тренера или составить программу занятий. Вот как раз разобраться во всем этом я смогу тебе помочь.

Выбор места для занятий – довольно ответственная задача. Если у тебя есть возможность тренироваться в зале, не упускай ее. Уж поверь мне: занятия в зале более эффективны, чем дома. Дома ты не сможешь выдержать тех нагрузок, которые ты с легкостью преодолеваешь в зале.

Впервые наведавшись в зал, *обрати внимание на инвентарь*. Тебе будут нужны: горизонтальная скамейка с держателями штанги для жима от груди; перекладина для подтягивания и брусья; штанги с длинным и коротким грифом и наборами блинов различных весов общей массой хотя бы в центнер; набор гантелей по три, пять, восемь и десять килограмм; скакалки; хороший станок с прочным сиденьем. Однако, это минимум. В идеале в зале должны быть станки на все группы мышц: тяги для широчайших мышц спины, блоки для работы на грудь, тренажеры для четырех главных мышц ног, лежаки с тягами для нагрузки на заднюю мышцу бедра. Очень не помешали бы опорные столики для рук, на которых удобно тренировать бицепс; наклонные скамейки для жима от груди с разных углов; универсальные станки для различных разведений; наклонные плоскости с упора-

ми для пресса; также несколько типов штанг с комплектами блинов; плюс гантели, утяжелители, гири различных весов. В общем, чем больше тренажеров и инвентаря, тем лучше.

Теперь о других не менее важных условиях. В зале должен быть постоянный приток свежего воздуха. В подвальных помещениях с этим постоянная проблема, поэтому если в таком зале нет кондиционера, пользы от занятий будет немного, а вот вреда не оберешься. Так что зал лучше выбирать на поверхности, а не под землей. Огромным плюсом зала будет душ. Сам понимаешь, после интенсивной тренировки смыть с себя пот – первое дело. Если же душа нет, придется «остывать» в зале, чтобы не подхватить простуду на улице. Дело в том, что выступивший пот после охлаждения тела впитывается вновь, а лучше бы его в этот момент смыть. Поэтому, прибежав домой, первым делом иди в ванную.

Теперь *обрати внимание на другое – на личность тренера либо инструктора, а также на саму атмосферу в зале.* Первое, что должно броситься в глаза: а посещают ли этот зал парни твоего возраста? Твои знакомые, друзья? Как они отзываются о тренировках? А может быть, этот зал посещают только взрослые опытные люди, и тебе просто нечего тут делать. Или наоборот: ходят все, кому не лень, занимаются как попало, и никто за этим не следит. Насколько комфортно ты себя чувствуешь здесь? Понравились ли тебе люди, которые занимаются в зале? Хотел бы ты тренироваться именно с ними, или ты надеешься, что состав скоро поменяется?

Как тебе тренер? Внушает доверие или, наоборот, тебе хотелось бы, чтобы он не приставал со своими советами? Ответ на эти вопросы, и ситуация будет постепенно проясняться. Возможно, это совсем не «твой» зал и тебе лучше подыскать иное место для занятий. А может быть, первое впечатление тебя обмануло. В любом случае, спешить тебе некуда, поэтому не торопи себя: выбор зала – это половина успеха.

Если тебе повезло с инструктором, дальше эту главу можно не читать. Он сам объяснит технологию тренировок, даст рекомендации по питанию, «поставит» упражнения и подстрахует в опасных ситуациях. Но что делать, если в зале каждый занимается самостоятельно (или же ты тренируешься дома)? Попробую тебе помочь. Немного теории для начала не повредит.

Прежде всего, ты должен уяснить себе, что организм подростка и организм взрослого человека – это разные вещи. Это примерно то же, что старый автомобиль по сравнению с новехоньким. Вроде бы все преимущества на стороне нового, но – увы! Мы можем легко «посадить» мотор новорожденного автомобиля, в то время как обкатанный ветеран будет воспринимать такие же нагрузки как само собой разумеющиеся. Так и молодому организму нужны меньшие нагрузки.

Ты еще растешь. Причем твой рост происходит неравномерно: сосуды не успевают за сердцем, сердце, в свою оче-

редь, не успевает за бурным ростом мышц, а мышцы имеют ненадежную опору в виде еще не полностью окрепших костей. Внешне подросток может казаться взрослым мужчиной – быть высоким, широкоплечим и крупным, однако внутри его организм, как у ребенка. Внутренние органы часто просто не справляются с возросшей нагрузкой, поэтому в подростковом возрасте человек быстрее утомляется. Но просто после двадцати пяти лет (плюс-минус два-три года) рост человека останавливается, однако увеличивается его сила и выносливость. Особенно у мужчин, которые занимаются тяжелым физическим трудом.

Вывод из всего этого простой: тебе нельзя (да и не нужно!) равняться на взрослых мужчин, которые «тянут» по полтора центнера на душу. Однако годков этак через пять-шесть при грамотных и регулярных занятиях ты будешь поднимать столько же, если не больше. Главное, не надрывайся, а занимайся грамотно, «наращивая» нагрузку равномерно. Иначе «посадишь» сердце или порвешь сухожилия.

Понимаю, хочется всего и сразу. Особенно, если твои сверстники уже щеголяют рельефными спинами и легко «жмут» двухпудовик левой. Что тут поделаешь? Ты уже практически взрослый человек, тебе выбирать: мгновения торжества и долгие годы разочарований или же постепенные победы над собой. А самый прямой путь в жизни зачастую оказывается самым длинным, иногда лучше обойти гору, чем карабкаться на нее. К тому же тише едешь... Нет, не

«фиг приедешь», а «далее будешь». Напомню тебе фразу отца Дэнни, летчика из «Последнего дюйма» Джеймса Олдриджа: *«В жизни все можно сделать, если не надрываться»*.

Впрочем, первые успехи не заставят себя долго ждать: уже через неделю занятий ты с удивлением заметишь, что тебе покоряются веса, о которых раньше можно было только мечтать. Так что моральное удовлетворение тебе обеспечено, как и восхитительные открытия на пути к совершенству. Главное – не торопить события.

Давай составим нашу первую атлетическую программу. Для начала освоим самые безопасные, но от этого не менее эффективные, упражнения с использованием веса своего тела. Итак:

1. Отжимания от пола.
2. Сгибание туловища в позиции: сидя на полу. Пресс;
3. Подтягивания на перекладине.

Это так называемая «большая тройка». Так, отжимания от пола на ладонях развивают, в первую очередь, трехглавые мышцы рук (трицепсы), мышцы груди и брюшного пресса, которые при правильном исполнении отжиманий постоянно напряжены.

При этом работает все туловище, а также четырехглавые мышцы ног. Одновременно укрепляются сухожилия кистей рук, а если ты отжимаешься на кулаках – костяшки кистей.

Меняя положение рук, можно регулировать нагрузку: так, расположив ладони близко друг к другу на уровне живота, нагружаем большей частью трицепс; наоборот – широко расставленные ладони на уровне груди – нагрузка на грудь. Низкие отжимания с полным распрямлением рук развивают силу, в то время как неглубокие, но частые отжимания в большом количестве тренируют выносливость. Отжиматься можно также различными способами: на ладонях рук, на кулаках (в восточных единоборствах – на первых двух костяшках кулаков), на пальцах (замечательно развивает силу кистей!), на запястьях. Надоело просто отжиматься? Попробуйте хорошенько оттолкнуться от пола и успеть хлопнуть в ладоши, приземляясь. Успели встать на ладони? Хорошо. Тогда два хлопка. Или три. Или один – но за спиной.

Упражнения на брюшной пресс развивают не только непосредственно мышцы пресса, но и верхние мышцы бедра, косые мышцы живота и передние мышцы шеи (а отжимания – задние). При этом мы можем выполнять пресс на скорость – в этом случае ноги согнуты и зафиксированы (например, упираются ступнями в кровать), полностью на пол не ложимся, сгибания производим быстро и часто. А можем наращивать силу – для этого ноги нужно выпрямить, однако фиксировать их уже не обязательно. В этом случае на пол ложимся полностью и поднимаемся не так быстро, но полностью – пока спина не станет под прямым углом к полу. Руки – за головой (при «скоростном» прессе их можно держать на груди).

Мало нагрузки? Давай оставим в покое туловище и напряжем ноги: корпус лежит на полу, ноги сгибаются под прямым углом и медленно возвращаются на пол. Чтобы проработать боковые поверхности живота, делай наклоны по косой – левым локтем к правому колену и наоборот. А можно и вовсе не двигаться – просто сесть на пол, а затем поднять в воздух ноги и туловище. Руки можно вытянуть вперед, а можно оставить за головой. Попробуй продержаться минутку. Как ощущения?

Перейдем к подтягиваниям на перекладине. Здесь важен также хват – положение рук на перекладине тыльной стороной к себе на расстоянии чуть шире плеч. Но это академические подтягивания. А если нам, к примеру, нужно «подкачать» бицепс, больше подойдет узкий хват ладонью к себе – так, чтобы на тебя «смотрели» твои пальцы. Подтягивания превосходно развивают бицепс, плечи, мышцы груди, трапециевидные и широчайшие мышцы спины. Здорово укрепляются также кисти рук и пальцы – на них приходится вес тела. Медленные полные подтягивания до касания подбородком перекладины и выше – работа на силу. Быстрые, с неполным опусканием туловища – на силовую выносливость. Если тебе кажутся слишком легкими обычные подтягивания, попробуй подтягиваться с максимально узким хватом. Если и это выполняется легко, подтянись на одной руке. Хотя бы разок. На первых порах можешь помогать себе другой рукой, которая лежит на запястье работающей руки. Обычная нор-

ма здорового сильного мальчишки – не менее десяти подтягиваний. Отжаться для начала попробуй разиков двадцать, а пресс покачай тридцать раз. Критерий при этом один: комплекс должен выполняться с видимым усилием, но без перенапряжения. Если после минуты отдыха твой пульс продолжает колотиться со скоростью восемьдесят и более ударов в минуту, снижай нагрузку. Не умеешь считать пульс? Это просто. Положи пальцы правой руки на запястье левой чуть пониже большого пальца. Попробуй нащупать пульсирующую артерию (она будет «спрятана» повыше сухожилий, которые ясно видимы на внутренней стороне запястья). Если найти пульс не удастся, положи руку на переднюю поверхность шеи. Не на горло, а чуть в сторону. Пульс более ста ударов – это уже хорошая нагрузка на сердце. Более ста пятидесяти – критическая. Поэтому не переусердствуй в тренировках и запомни одно правило: старайся при отжиманиях подниматься на выдохе, опускаться на вдохе; то же самое вполне применимо к другим упражнениям.

Теперь о времени тренировок. Главное – не заниматься сразу после пробуждения и непосредственно перед сном. Утром достаточно зарядки, вечером, при желании – небольшой растяжки или парочки йоговских асан для лучшего засыпания.

Примерный распорядок твоего дня может выглядеть таким образом: утро – подъем, душ, туалет, утренняя гимнастика. Затем – завтрак, школа, личные дела, отдых после

школы, тренировки. Для начала первую недельку проделай простую серию: скажем, двадцать отжиманий, отдых, тридцать раз покачай пресс – отдых, десять подтягиваний – отдых. Заниматься можно раза три в неделю. Можно больше. Перед силовыми упражнениями обязательно разомнись – попрыгай на скакалке, повтори упражнения из утренней гимнастики.

Это первая неделя. Как только организм привыкнет к нагрузке, приступай к сериям. Что такое серия? Это несколько подходов одного и того же упражнения. Например, первый подход – двадцать пять отжиманий. Отдых. Затем – сорок на пресс. Отдых. Десять подтягиваний. Это одна серия. Вторая – пресс, шесть подтягиваний. Итак, у нас получилось три серии. Это уже хорошая нагрузка. Количество занятий можно увеличить до четырех-пяти в неделю. Затем на денька два-три сделай перерыв, пусть тело отдохнет. Попробуй позаниматься так недельки две или больше, пока нагрузка не станет для тебя слишком легкой.

Теперь время усложнить упражнения. Например, отжимайся с максимально низкой позицией рук – на уровне живота, или на пальцах. Вместо поднимания корпуса в упражнении на пресс попробуй поднимать ноги – это уже труднее. В подтягиваниях используй широкий хват, голова «уходит» под перекладину.

Вот и настало время взять в руки железо. Тебе понадобятся несколько пар гантелей весом три и пять (можно шесть)

килограмм, штанга с весом 30–50 кг, жесткое прочное сиденье, брусья и станок для жима лежа. Если ты занимаешься дома, «жим лежа» можно соорудить таким образом: возьми несколько стульев (лучше без спинок) и поставь их в ряд (еще лучше найти скамейку) так, чтобы ты мог разместиться на них лежа на спине. По бокам сиденьями наружу на уровне головы поставь еще два стула с мощными спинками – они будут держать штангу. Чтобы они не упали на тебя, на сиденья нужно положить блины от штанги. Такое сооружение довольно ненадежно, но все же спасает положение, когда тебе некому подать штангу. Вместо брусьев тоже можно использовать спинки стульев, нагрузив сиденья железом для устойчивости. Но брусья ты можешь найти и во дворе. Итак, прозанимавшись без железа около месяца, пробуем себя в работе с металлом.

Перед началом работы обязательно разомнись – это главное правило. Лучший друг в разогреве – скакалка, хотя одними прыжками ограничиваться нельзя. Разминка по времени должна занимать не меньше десяти минут, а лучше – полчаса. Много? Вот и нет! Разминка на самом деле – это даже более полезная и нужная вещь, чем сама работа с утяжелениями. Даже просто размявшись, ты уже здорово взбодрил свой организм, ты запас его энергией и силой. А железо энергию забирает, давая взамен мышечную массу. Итак приступим к тренировке.

1. Встань прямо, возьми гантели (5–6 кг) в руки. Подни-

маем гантели на плечи, толчок вверх – разиков по десять. Три подхода – то есть после минутного отдыха упражнение повторить еще раз, потом еще. В сумме – тридцать поднятий. Можешь использовать убывающую серию – двенадцать – десять – восемь поднятий.

2. Теперь главное упражнение бодибилдера – жим от груди. Для начала раздели свой вес на два, и таким весом блинов нагружай свою штангу. Теперь попробуй оторвать ее от пола – не слишком тяжело? Если да, то уменьшай вес. Нет – пусть останется так. Водрузи штангу на держатели станка (в зале попроси помощи у тренера) или на спинки стульев дома. Ложись на скамейку с таким расчетом, чтобы твои плечи были чуть ниже стоек (или держащих штангу стульев), иначе штангу ты снимешь, а вот работать с ней не сможешь – помешают стойки. Расстояние от плеч до стоек – примерно размер ладони или чуть больше. Слишком большое расстояние опасно: при снятии ты можешь не удержать штангу, и она «завалится» за голову (или, что гораздо хуже, на голову). В зале обязательно попроси тебя подстраховать. Обязательно! Да и дома не мешает, чтобы у тебя за головой стоял папа. Страхующий снимает штангу и отпускает ее только в тот момент, когда ты крепко захватил ее. Он также следит за тем, чтобы ты не придавил себя штангой в случае усталости и помогает по окончании упражнения поставить штангу на держатели. При работе с серьезным весом работа на жим лежа без страхующего невозможна! Если же тебя неко-

му страховать (дома), никогда не работай со штангой до выраженного утомления и не вешай большой вес. Эффект от таких занятий будет меньшим, но хотя бы челюсть себе грифом не сломаешь. Теперь проверь, как ты захватил гриф, не мешают ли тебе стойки или спинки стульев. Расстояние от конца штанги до кистей рук должно быть одинаковым, иначе штангу «завалит» на сторону. Если на грифе есть фиксирующие замки – обязательно защелкни ими блины, иначе все «хозяйство» может с грохотом уйти на пол. Впрочем, сперва попробуй поработать без блинов – с одним грифом. Не смейся! Обычный гриф весит порядка двадцати кило, так что нагрузки хватит. Однако постарайся найти что-нибудь полегче: килограммчиков эдак на десять-восемь. Плюс пятикилограммовые замки с каждой стороны – вот тебе уже и тридцать кило! Захватил? Руки держишь ровно? Тогда приподними штангу над стойками. Никуда не повело? Можешь снимать. Теперь выполняй само упражнение. Осторожно опускай штангу к груди. В зале страхующий должен внимательно следить, сможешь ли ты вытянуть этот вес, потому что когда штанга опускается, кажется, что вес внезапно увеличился. Это, конечно, не так, просто теперь руки согнуты и нам гораздо труднее держать тяжесть. Дома же просто не опускай штангу слишком близко к груди, если чувствуешь, что вес великоват. Если все нормально, попробуй выжать от груди десять раз (от груди – значит, гриф должен коснуться груди). Поставь штангу на стойку. Поднимись, отдохни. И еще две

серии по десятке. Или же убывающую серию с двенадцати до восьми. Если серия дается легко, прибавь вес. Слишком трудно – убавь. Количество повторений увеличивать пока не нужно, нагрузку регулируй весом.

3. «Разводка». Достаточно хорошее упражнение для мышц груди, хотя и опасное. Ложимся на спину на горизонтальную стойку. Берем гантели по три килограмма (можно попробовать и с пятерками). Прямые руки находятся вверху над головой. Теперь медленно (именно медленно) разводим их в стороны, но уже чуть сгибая в локтях (никогда не разгибай полностью суставы при работе с железом – еще одно золотое правило безопасности). Если вдруг твои руки начнут расходиться в сторону помимо твоей воли, бросай гантели на пол. Черт с ним, с полом, растяжение связок гораздо хуже. Значит, вес не твой и нужно взять гантели полегче. Если же ты чувствуешь, что можешь полностью развести руки (опять-таки, локти чуть согнуты), доводи упражнение до конца – руки параллельны полу, и опять поднимаются вверх, пока не сойдутся над грудью. Сделай десять раз по три подхода или убывающую серию.

4. Подтягивание на перекладине широким хватом выполняй десять раз по три серии или убывающую серию. Если подтягиваться тебе легко, повесь на пояс трехкилограммовую гантелью. Так лучше?

5. Отжимание на брусьях. Опускаемся как можно ниже – локти на уровне ушей. Повтори упражнение десять раз по

три серии или проделай убывающую серию.

6. Стань, возьми гантели колограммов по пять в руки. Сгибай руки в локте – это упражнение на бицепс. Гантели тяни к самой груди – медленно, предплечья держим прямо, не отклоняя назад. Три подхода по десять или убывающая серия.

7. Приседания с гантелями в руках – три подхода по двадцать раз (или по убывающей). Для удобства пятки можно поставить на брусок в 5–6 см.

8. Упражнение на мышцы пресса. Сидя на стуле без спинки (или поверни спинку в сторону), отклоняйся назад на 45° и возвращайся в исходную позицию (гантели по три кг держи на груди). Выполняй три подхода по двадцать раз или по убывающей.

9. Подъем на носки с пола. Под носки ног подложи брусок, но уже повыше – 8—10 см. Повтори три серии по двадцать раз или по убывающей.

Все! Теперь отдохни, отдышись и – в душ. Данного комплекса хватит на добрый месяц. Нагрузку варьируй по себе, как и количество подходов. Занимайся не меньше трех раз в неделю. Если вместо бодрости и прилива сил чувствуешь усталость, разбитость и настроение на нуле, прекращай заниматься. Значит, ты утомился, тебе нужно просто отдохнуть. Расслабишься денек-другой (а то и недельку), и снова за железо, но нагрузку снижай раза в два. Наверстать успеешь, не сомневайся.

Через месяц занятий можно усложнить программу. Для этого тебе понадобятся гантели потяжелее – килограммчиков по десять, и соответственно больше блинов на штангу. Добавляем три новых упражнения – разводка прямых рук с гантелями в положении наклона в стороны. Упражнение прекрасно прорабатывает заднюю поверхность плеча и спину. Вес гантелей – 3–5 кг. Серии те же – десять повторений по три подхода или по убывающей. Ноги чуть согнуты, спину держи не прямо, а чуть прогнись, чтобы не повредить позвоночник. Руки в суставах полностью выпрямлены, потому что нагрузка на локоть направлена по ходу сгиба, а не против, а вот колени немного согнуты. В наклонах вперед или жимах штанги от пола никогда не распрямляй ноги! Это увеличивает нагрузку на позвоночник (не на мышцы спины, а именно на позвоночник) в несколько раз! Второе новое упражнение – поднимай прямые руки с гантелями (3–5 кг) прямо перед собой на уровень плеча. Выполни три серии по десять раз или убывающую. И, наконец, четвертая новинка – поднимай гантели (3–5 кг) на вытянутых руках через стороны на уровень плеч. Повторенный столько же. И еще одно изменение: при выполнении пресса на стуле гантели держи не перед собой, а за головой. Это добавит нагрузки. Вот и все. Остальные упражнения – как в предыдущем комплексе. Данный комплекс позволит тебе серьезно прокачать мышцы плеч, верхней части корпуса, ног и спины, а также здорово укрепить пресс.

Позанимавшись еще месяц, тебе обязательно захочется чего-то новенького, помимо простого увеличения нагрузки и количества повторов. Давай попробуем поработать с резиновым амортизатором – эспандером или медицинским резиновым бинтом. Характер сопротивления этого снаряда таков, что позволяет создать равномерную нагрузку на мышцу, в отличие от штанг и гантелей, в которых есть свои «пики усилий» и свои «мертвые зоны». Если одного бинта тебе покажется мало, возьми два-три вместе. В общем, регулируй нагрузку сам. А теперь я расскажу, что можно сделать при помощи этого столь простого приспособления.

1. Опустить эспандер (или бинт) на пол, как скакалку, наступить на него ровно посередине, захватив концы руками. Эспандер должен давать сопротивление уже где-то на уровне твоего пояса. Теперь тяни руки вверх, до уровня плеч или чуть выше. Разиков по десять в четыре-пять подходов.
2. То же самое, но бинт (эспандер) тянем в стороны.
3. Похожее упражнение, только теперь мы тянем руки в наклоне вперед – прорабатываем заднюю поверхность плеч.
4. Своеобразный жим лежа, только вместо штанги используется эспандер, продетый под скамейкой. Повторений во всех упражнениях по десять (плюс-минус пять, это уж по желанию), подходов – по четыре-пять. Отдых между подходами – не больше минуты.
5. Тоже упражнение со скамейкой, но эспандер прикреплен за головой. Тянем согнутые руки из позиции перед грудью

вниз, к животу.

6. Теперь бицепс. Аналогично жиму гантелей. Догадаешься, как?

7. Тянем руки к себе в положении наклона – превосходно прорабатывает широчайшие мышцы спины.

8. А теперь из того же положения пусть поработает вся спинка. Ноги держи чуть согнутыми в коленях. Делай попеременно наклоны и выпрямления.

9. Теперь поработает мышца, о которой зачастую просто забывают, за что расплачиваются кривыми ногами. Это задняя поверхность бедра. Лежа на скамейке на животе, эспандер закреплен на конце скамейки с одной стороны, и ниже ступней твоих ног – с другой. Подтягиваем ноги к ягодицам. Количество подходов то же.

10. Работает передняя поверхность бедра. Ляг на жесткое сиденье со спинкой. Эспандер закреплен снизу и сзади сиденья и на твоих ногах, как в предыдущем упражнении. Выпрямляй ноги вперед.

11. Теперь упражнение для разминки: положи на плечи гимнастическую палку, повесь на нее руки и, сидя на стуле, поворачивай туловище влево-вправо разиков по тридцать, с теми же четырьмя-пятью подходами.

12. Встань, встряхни руки, ноги. Расслабься, глубоко вдохни, с облегчением выдохни. Все. Комплекс выполнен.

Это были начальные комплексы упражнений, которые позволяют безопасно и эффективно войти в мир бодибил-

динга. Однако серьезно заниматься бодибилдингом в подростковом возрасте, как я уже говорил, рановато. Тем более нельзя применять различные средства, которые стимулируют рост мышц. Наверняка ты видел ребят, которые за несколько месяцев «накачали» невероятные для их возраста мышцы. Да, это реально. Достижения современной химии это позволяют. Действительно «химики» с меньшими физическими усилиями наращивают солидную мышечную массу. К тому же такие «специалисты» утверждают, что это не только безопасный, но чуть ли не единственный способ «накачаться». Что, мол, все более или менее знаменитые культуристы употребляют исключительно «химию». Вполне возможно, что спортсмен, который профессионально занимается бодибилдингом, стимулирует рост мышц с помощью стероидов. Однако культуризм – это профессия, которая составляет смысл его существования. Поэтому многие просто вынуждены соответствовать сценическим параметрам. И такие люди идут на многое, чтобы «вбить» себя в форму, даже жертвуя своим здоровьем. Когда-то на стероидах «сидел» и Сильвестр Сталлоне, пытаясь соответствовать своему образу накачанного бойца. В результате подорвал свое здоровье. Поэтому многие «качаются» гормонами роста! То есть препаратами, которые выписывают доктора для ребят, больных рахитом. И утверждают, что они «абсолютно безопасны», потому что «их даже детям дают». Я видел мальчишку, которому на вид можно было дать лет десять-одинна-

дцать. По паспорту ему стукнул восемнадцатый годок. Его организм просто скупно вырабатывал гормон роста – вот и результат. Ввести этот же гормон искусственно – и мальчишка пришел бы в норму. А теперь представь, что гормональных таблеток наглотался парень с вполне нормальным функционированием эндокринных желез. В его организме теперь избыток гормонов, что приведет к увеличенному росту... Да не только мышц, дружок. Потому что в первую очередь станут расти кисти, ступни ног (эдакий Чарли Чаплин), уши, нос и подбородок. Прелесть, не правда ли? Начинают выступать лоб и надбровные дуги (помесь Чебурашки с неандертальцем). Человек начинает сильно потеть, появляются непонятные пятна на коже. Внутренние органы гипертрофируются. И самое неприятное – «сторонние гормоны» подавляют деятельность половых желез. То есть у принимающего гормоны появляется реальная возможность никогда не стать отцом. Впрочем, список неприятных симптомов у стероидов гораздо больший. Чуть не забыл: на нашем рынке найти чистые стероиды или качественные гормоны практически невозможно. К тому же большинство «продавцов» просто подсовывают новичкам различную ерунду – порошковую глюкозу, детское питание в медицинских тубиках за большие деньги. А развить превосходные мышцы вполне можно, не искалывая себя допингами. Пример – Арнольд Шварценнегер, бессменный победитель конкурса «Мистер Олимпия» с 1970 года по 1975 (конкурс ежегодный), а также этого же

конкурса в 1980 году. Его фигуре и по сей день позавидуют многие бодибилдеры (чего стоит только 58-сантиметровый бицепс), хотя возраст у Арни уже далеко не юный. Так что выбирай, парень. Мой же тебе совет – овчинка выделки не стоит.

И в заключении я подскажу тебе *несколько методик* знаменитого американского культуриста, учредителя конкурса «Мистер Олимпия» Джо Вейдера, которыми пользуются опытные атлеты:

1) **принцип приоритета.** Означает, что быстрее всего развиваются те мышцы, которые нагружаются атлетом в начале тренировки. Именно поэтому начало тренировки нужно отдавать тем группам мышц, которые развиты меньше всего;

2) **принцип «флашинг».** Метод, используемый в основном для быстрой «накачки» мышц перед соревнованиями опытными атлетами. Суть его заключается в том, что одна и та же группа мышц прорабатывается под разными углами разными типами упражнений. Причем количество повторов каждого из упражнений должно быть невелико. В результате эта группа мышц наполняется кровью и хорошо прорабатывается, а усталость наступает гораздо позже, чем при обычном способе тренировок;

3) **принцип раздельного тренинга.** В определенный день недели тренируется определенная группа мышц: к примеру, в понедельник «качаем» грудь и бицепс, во вторник –

спину и плечи, в среду – ноги и так далее.

4) **принцип циклирования.** Это когда твои еженедельные тренировки разбиты на дни с различной интенсивностью занятий. Скажем, среда – день «ударной нагрузки»: ты работаешь от души, выкладываясь полностью. Тогда следующая твоя тренировка должна быть более легкой, менее интенсивной. Или вариант: сегодня работаем «на массу» то есть с большими весами и минимальным количеством повторений, а завтра будем работать «на рельеф». Цикл может быть и недельным, и даже годичным. Очень полезный принцип.

Хочу добавить, что при атлетических занятиях обязательным правилом является правильное питание: много белков, жиров и витаминов. О «хот-догах» и гамбургерах от случая к случаю лучше и не думать: на такой диете при полноценных занятиях протянешь ножки очень быстро, а уж о спортивных результатах останется только мечтать. Если очень уж хочется ускорить процесс – покупай детской питание или пищевой протеин, продукты, богатые белком. И еще: никогда не занимайся сразу после еды, особенно после плотного обеда. Подожди часика два-три. Да и после интенсивной тренировки не стоит сразу садиться за стол. Желательно отдохнуть как минимум час. В таком случае эффективность занятий только возрастет. И еще добавлю, что все приведенное выше – лишь примеры, как можно строить тренировки. Ты можешь сам составить программу занятий.

Реальная самозащита и сказки о ней

Маленький китаец, щуплый, его рост, как у среднего шестиклассника. В окружении рослых агрессивных парней, которые смотрели на него, как на несчастную беспомощную жертву, он выглядел карликом. Со стороны казалось, что китайцу здорово не повезло. Но это было не так. Даже совсем наоборот. Потому что звали этого человека – Ли Сяо Лун. По-китайски – «Маленький Дракон».

Запад узнал его под другим именем – Брюс Ли. Именно это имя значилось в титрах «Большого Босса», «Зеленого шершня», «Кулака ярости», «Пути Дракона» и, наконец, самого кассового фильма Брюса – «Выход Дракона».

Видел ли ты эти фильмы? Может быть, и видел, но они не произвели на тебя большого впечатления? Подумаешь, китайский каратэка. В современных боевиках бойцы типа Джета Ли и не такое вытворяют. Что же – Брюс когда-то пророчески говорил, что «современное кино способно из паралитика сделать мастера кунг-фу». Спецэффекты, мой друг, спецэффекты. Смотреть фильмы с Брюсом Ли нужно, обязательно учитывая, что все боевые сцены с участием этого великого бойца и актера снимались «вживую», без компьютерных спецэффектов. В таком случае возникает вопрос: а способен ли вообще человек, будь он даже знаменитым мастером кунг-

фу, так быстро двигаться? Когда-то на этот вопрос отвечал сам Брюс, описывая первые пробы на съемочной площадке, когда по сценарию на него одновременно нападали несколько человек, а Брюс должен был ударить каждого и застыть в начальной стойке. Что он и проделал в своей неподражаемой ураганной манере. Однако сцену пришлось переснимать заново: на пленке было хорошо видно, как Брюс занял исходную позицию, как его противники атаковали его... И внезапно, без всякой видимой причины, стали валиться на пол. Позиция же Брюса осталась неизменной. Мистика? Гипноз? Силовое поле? Ничего подобного! Брюс просто честно отработал задание: он успел нанести удар каждому. Только немного перестарался со скоростью: его удары не успела уловить камера. Которая «схватывает» кадр, между прочим, с интервалом в 1/24 секунды. Неплохо, не так ли? Впоследствии, чтобы иметь возможность снимать боевые сцены, Брюсу пришлось здорово «притормаживать» свои удары.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.